



Vinkkejä ja virikettä ryhmätoimintaan!

Kaipaatko lisää aktiivisuutta arkeesi mukavassa seurassa? Olisiko sinulla muutama tunti ylimääräistä aikaa arjessasi vapaaehtoisuudelle?

Tervetuloa perehdytykseen!

Kiinnostaisiko sinua eläkeikäisten Seniorikahvit -ryhmän ohjaaminen?

Sinulla ei tarvitse välttämättä olla aiempaa kokemusta, sillä kaveriksesi on tarjolla konkarivapaaehtoisia. Hyvän seuran lisäksi saat valmiit ryhmätoimintamateriaalit ja perehdytyspäivän niiden käyttöön.

Päivän aikana pääset tutustumaan muihin vapaaehtoisiiin sekä käytännön harjoitusten kautta ryhmätoimintamateriaaleihin, jotka käsittelevät seuraavia aiheita:



Ravitsemus



Aivotreeni



Liikunta



Luontotoiminta



Uni, lepo ja palautuminen



Sosiaaliset suhteet

Lämpimästi tervetuloa mukaan!

Kenelle?

Vapaaehtoisille, joilla on aikaa ja kiinnostusta eläkeikäisten gluteenittomien Seniorikahvit-ryhmien toteuttamiselle Etelä-Karjalan alueella, esimerkiksi omalla paikkakunnalla.

Missä ja milloin?

Tiistaina 11.6.2024

klo 9.00 - 16.00

Marjolassa

Mikonsaarentie 15, Lappeenranta

Mitkä ovat kustannukset?

Ohjelma sisältää tulokahvit, lounaan sekä iltapäiväkahvit laavulla.

Keliakialiiton K65 -hanke kustantaa Etelä-Karjalan Keliakiayhdistyksen Seniorikahvit -ryhmän ohjaukseen osallistuvien osallistumis- ja matkakulut.

Miten mukaan?

Perehdytykseen tullaan ilmoittautumisten kautta.

Lisätietoja ja sitovat ilmoittautumiset ti 28.5.2024 mennessä:

puh. 050 591 6566

Johanna Lahtinen

K65 KOHDATAAN
GLUTEENITTOMASTI

 Keliakialiitto

Yhteistyössä:

 Etelä-Karjalan
keliakiayhdistys