



Hyvän Mielen Liikunnallinen ryhmä

Tapahtuma-aika:
Ti 19.9.2023 Klo 17:00

Tapahtumapaikka:
Vuoroveto-kriisikeskus

Tapahtuman katuosoite:
Vartiotie 3, 45100 Kouvola

Haluaisitko liikkua enemmän, mutta yksin ei tule lähdeTTY? Kaipaatko ulkoilukaveria?

Hyvän Mielen Liikunnallinen ryhmä tarjoaa mukavaa ja rentoa yhdessäoloa liikkumisen merkeissä. Ryhmässä tehdään mm. kävelyretkiä ja tutustutaan lähiympäristön luontokohteisiin. Voit ottaa omat kävelysauvat mukaan!

Saat hyvää mieltä liikunnasta ja yhdessä tekemisestä. Kannustamme ja rohkaisemme myös haastamaan itsesi ja kokeilemaan uusia juttuja. Kävelyretkien pituus ja etenemisvauhti mukautetaan ryhmäläisille sopivaksi.

Ryhmätapaamiset 15.8.-19.9.

Ryhmä kokoontuu viisi kertaa tiistaisin **klo 17-18.30**.

Ensimmäinen tapaaminen pidetään Vuoroveto-kriisikeskuksella. Osoite:
Vartiotie 3, 45100 Kouvola

- 15.8. tutustutaan toisiimme ja idylliseen Kasarminmäkeen
- 22.8. ulkopelejä Kasarminmäen Rykmentinpuistossa
- 29.8. metsäkävely Palomäellä ja halukkaille kuntoportaat
- 5.9. ryhmäläiset sopivat kohteen
- 19.9. ryhmäläiset sopivat kohteen

Lisätiedot ja ilmoittautuminen 1.-10.8.

Johanna Karppinen, kriisityönohjaaja
johanna.karppinen(at)vuoroveto.fi
045 892 6200

Tule mukaan löytämään yhdessä liikkumisen ilo!

Järjestäjä

Vuoroveto-kriisikeskus
045 8926 200
johanna.karppinen@vuorovet
o.fi

Kotisivuille

<https://www.mielenterveysseurat.fi/vuoroveto/2023/07/04/hyvan-mielen-liikunnallinen-ryhma-2023/>

Tapahtuma on ilmainen

Avainsanat

Liikunta ja urheilu, Luonto ja ulkoilu, Asukkaat, Kouvola

Kymenlaaksont.fi ei vastaa tapahtuman tietojen mahdollisista muutoksista. Ota yhteys tapahtuman järjestäjään.