

## Symppiksen YKSINÄISEN UUSI ELÄMÄ -hankkeen tapahtumia:

(Kaikille avoin kohtaamispaikka Symppis & Länkipohjan Symppis ry, Länkipohjantie 21, 35400 Längelmäki. Toiminta on kaikille avointa!)



**HALLIN SYYSLOMATAPAHTUMA KE 17.10. klo 11-15**, monipuolinen koko perheen ulkotapahtuma Hallin urheilukentällä (Jannentie 3), jonne pääsee kimpakyydein Symppikseltä. Kyytijärj. vuoksi ilm. 15.10. mennessä 044 2436 390.

**NAISEN MATKA MINUUTEEN TO 18.10. klo 18.45.** Suosittu luennoitsija Anne Lyysaari (Psykiatrian ESH ja TtM) ja hanketyöntekijä Christa Matveinen johdattavat naisia oman minuuden äärelle. **Kahvitarjoilu! Vapaa pääsy.**

**KERTALUONTOINEN fysioterapeutin KUNTOSALIOPASTUS MA 22.10.2018 KLO 9-10.30**, johon ovat tervetulleita sekä maanantain että keskiviikon kuntosalivuoroista kiinnostuneet, HINTA 2€, vetäjänä fysioterapeutti Pirjo Pimiä. Laitteiden turvallinen käyttö ja vinkkejä henkilökohtaiseen harjoitteluun.

**KUNTOSALIVUORO MA klo 9-10.30**, 2€/krt, suunnattu ensisijaisesti ikäihmisille. Oman kunnon mukaan, omia "kremppoja" kunnioittaen.



**KUNTOSALIVUORO KE klo 16-17.30**, 2€/krt, suunnattu työelämän ulkopuolella olevalle aikuisväestölle (18-65v).

**Kuntosalivuoroilla** meiltä on aina vapaaehtoinen henkilö matkassa mukana **neuvomassa laitteiden käytössä.** Sali löytyy Länkipohjan koululta. Lähtö Symppikseltä vuoron alkaessa (tai voit tulla suoraan koululle odottelemaan). HUOM: hygieniasyistä salilla ei saa olla avojaloin, eli sukat, sisäkengät tai tossut mukaan. Maksu (2€) maksetaan mielellään tasarahalla paikan päällä. Harjoittelu tapahtuu omalla vastuulla.



**ITSETUNTEMUSILTA MA 22.10. klo 18** Vetäjinä Anne Lyysaari (Psykiatrian ESH ja TtM) ja hanketyöntekijä Christa Matveinen. **Kahvitarjoilu! Vapaa pääsy.**

**KÄÄNNÄ**

## LEMPEÄÄ LÄSNÄOLOA -ryhmä tiistaisin 30.10. -11.12. klo 15-17

Rentoutusta, lempeitä kehollisia harjoituksia (esim. rauhallista venyttelyä), mielikuvaharjoituksia, omien vuorovaikutustaitojen, rajojen ja tunteiden äärellä oloa rennosti, ilman turhaa jäykistelyä. **Mukaan mahtuu max 10 hlöä, ilm. viim 17.10.** puh 044 2436 390. Vetäjänä Virpi Pohjonen. Osallistujille maksuton. Suunnattu ensisijaisesti työelämän ulkopuolella oleville.

## HELPPOA KOTIRUOKAA -KOKKAUSKURSSI TI 6.11. -11.12. klo 17

Max 6 hlöä, ilm. 24.10. mennessä. Osallistujille maksuton.



## ASUMISVAIHTOEHTOJA IKÄIHMISILLE -TIETOPAKETTI to 8.11. klo 11-12

Jämsän kaupungin asumispalvelut. Tervetuloa myös omaiset! Vapaa pääsy.

**FolkJamin tyylinen TANSSITUPA MA klo 10-11.30, 12.11., 19.11., 26.11. ja 3.12.** Ei paritanssia, vaan **hauskaa ja helppoa kuntotanssia kävelytahdista alkaen ihan itsekseen:**) Sopii kaikille, iästä ja kunnosta riippumatta.

Ohjaajana Marjo Örn. Vapaa pääsy, ei tarvitse ilm. Tule silloin kun pääset!

## ETURAUHASSYÖPÄ -TIETOPAKETTI MA 12.11. klo 17-19 Kahvitarjoilu!

Kimmo Järvinen/Suomen Eturauhassyöpäyhdistys ry. Vapaa pääsy.



**LAULUILTA LAULUTAIDOTTOMILLE MA 10.12. klo 18-20.** Tähän iltaan kannattaa tulla kaikkien, jotka tykkäävät laulaa, mutta syystä tai toisesta nuotti on epävireessä, kurkkuun sattuu, joululaulut lauletaan aina liian korkealta tai on tunne, **ettei muuten vain osaa/kehtaa laulaa.** Laulunohjaaja Marjo Örn opastaa ensin äänenkäytön perusteisiin ja sitten on aikaa yhteislauluille.

**Laulun riemu kuuluu kaikille, joten tervetuloa mukaan!** Vapaa pääsy.

## LISÄTIETOJA TAPAHTUMISTA JA TOIMINNASTAMME:

[www.lankipohjansymppis.fi/tapahtumat](http://www.lankipohjansymppis.fi/tapahtumat), sekä Symppiksen ilm.taulu os.

Länkipohjantie 21, 35400 Längelmäki, tai 044 2436 390 /

[hanke@lankipohjansymppis.fi](mailto:hanke@lankipohjansymppis.fi). **Symppis** on kaikille avoin kohtaamispaikka, jota ylläpitää vapaaehtoisvoimin Länkipohjan Symppis ry. Symppiksellä toimii myös Yksinäisen uusi elämä -niminen hanke yksinäisyyden vähentämiseksi.

Lämpimästi tervetuloa Symppikselle kahvittelemaan, jutustelemaan, toimimaan vapaaehtoisena tai osallistumaan monipuoliseen toimintaan!

