

Kaipaatko matalan kynnyksen aloitusta?

Pidätkö luonnosta ja siellä toimimisesta?

Onko aktivointisuunnitelmassasi sovittu kuntouttavan työtoiminnan aloittamisesta?

TULE LUMO-LUONTORYHMÄÄN!


Mikkelin Toimintakeskuksella käynnistyy 10.5.2021 luontopainotteinen hyvinvointiryhmä Lumo. Ryhmän toiminta painottuu luonnossa olemiseen ja tekemiseen. Ryhmässä käsitellään hyvinvointiin liittyviä teemoja luontoa hyödyntäen.


LISÄTIETOJA JA RYHMÄÄN HAKU


Puhelin 010 327 2930

ritva.valjakka@toimintakeskus.fi

uuttaelamaa.fi/valmennus

 /uuttaelamaa

 /uuttaelamaa

 Utta Elämää

Yhteistyössä



Utta elämää[®]
Mikkelin Toimintakeskus ry



”Lumo on yhdessäoloa ja sapuskan tekemistä luonnossa. Siihen päälle hieman elämänhallintaa ja sillai.”

”Siinä sitä sitten nuotiolla istuskella piirrettiin missä tuntuu.”

FAKTOJA RYHMÄSTÄ

PAIKKA

Kokoontuminen yleensä osoitteessa Raviradantie 8-10. Lähes joka kerralla lähdetään yhdessä luontoon.

RYHMÄN KOKO

Noin 8 hlöä

TAPAAMISET

10.5. – 2.9.2021
1-2 krt/vk
Pääsääntöisesti klo 10 alkaen
4-6 h/krt
20 krt

OHJAAJAT

Annastina Lepistö
Sanna Saastamoinen

RUOKAILU

Mahdollisuuksien mukaan päivään kuuluu lounas/eväät.

ESIMERKKEJÄ SISÄLLÖSTÄ

Retkeily luonnossa ja eri kohteisiin tutustuminen
Terveellisen ruoan laitto luonnossa
Ajankäyttö ja omat arvot arjessa
Omien vahvuuksien pohdiskelu
Luonnon vaikutus hyvinvointiin