

## Ryhmät

AVOIN KAIKILLE,  
ILMOITTAUTUMISOHJEET LÄHEMPÄNÄ  
RYHMIEN ALKAMISTA

5.2.-2.4.2019 (ei vkolla 9)

### PÄIHDERIIPPUUUS SAIRAUTENA

#### -RYHMÄ

tiistaisin klo 12:15-14:15

Päivätoimintakeskus, Toijala

14.3.-11.4.2019 (5 kertaa)

### NAISTEN RYHMÄ

torstaisin klo 14:45-16:15

Kohtaamispaikka Narikka, Toijala

23.4.-28.5.2019

### VOIMAANNU –RYHMÄ (6 kertaa)

tiistaisin klo 14-15:30

Kohtaamispaikka Narikka, Toijala

### KESKUSTELU-RYHMÄ

tiistaisin 13-14

Päivätoimintakeskus, Viiala

### TOIMINTATUOKIO

perjantaisin klo 12-

Päivätoimintakeskus, Viiala

## Infot

AVOIN KAIKILLE,  
EI VAADI ILMOITTAUTUMISTA

### TIISTAISIN klo 10-11

Narikassa (Kauppiastavaratalon 2.krs)

22.1.2019 HYVINVOINTI

- Ravitsemus, uni, työ, vapaa-aika, ihmisuhteet, hygienia

19.2.2019 SÄHKÖISET PALVELUT

- sähköisen asioinnin kanavat ja niiden hyödyntäminen
- mm. Kelan ja te-toimiston sivut tutuiksi

19.3.2019 LIIKUNTAA ARKEEN

- kevyttä keppijumppaa
- rentoutus

9.4.2019 PALUU TYÖELÄMÄÄN

- Tämän päivän työmarkkinat
- Miten toimia jos työkyky mietityttää
- Miten työhön paluuta tuetaan

21.5.2019 LUONTORETKI

- lähdetään yhdessä luontoon

## Narikka

Kohtaamispaikka Narikka on työikäisille suunnattu osallistumisen ja kohtaamisen paikka. Kohtaamispaikassa voit saada neuvontaa, ohjausta ja vertaistukea. Lisäksi voit kahvitella, lukea sanomalehtiä, pelaila pelejä tai osallistua ohjelmaan. Vaihtuvat teemat ja vierailijat löytyy Narikan kuukausiohjelmasta (Facebookista ja Akaan verkkosivuilta)

### TIISTAISIN klo 9-12

Kirkkotori 10, 37800 Akaa (Kauppiastavaratalon 2.krs)

### LISÄTIETOJA:

YHTEISPALVELUKESKUS

Kirkkotori 10, Akaa p. 040 335 3049



Lisätietoja löytyy myös facebook-sivulta

"Akaan kaupungin aikuissosiaalityö" sekä Akaan kaupungin verkkosivuilla [www.aka.fi](http://www.aka.fi)

