



Avoimen Mielen Kahvila

Kevätohjelma 2023

Tammelakeskuksessa (Itsenäisyydenkatu 21 B)

Kahvittelua klo 13-14 ja ohjelma klo 14-15

Muista ottaa oma kahvikuppisi mukaan!

Toukokuu

15.5. Rumpujumppa kapuloilla

22.5. Värien vaikutuksesta (Koulutettu kokemusasiantuntija Sara)

29.5. Esittely Mies+ (Miehet ovat entistä kiinnostuneempia omasta hyvinvoinnistaan sekä perheensä ja parisuhteensa tilasta. Aiheesta puhumassa Miika Saksi Miesplus ry:stä)

Kesäkuu

5.6. Hamstrauksen varjossa

12.6. Kosketus

19.6. Metsämieltä, mukanamme koulutettu metsämielikokemusasiantuntija

26.6. SPR Ystävätoimintaa esittelemässä Kaisa Kuuppo

Heinäkuu

3.7. Kokemuspuheenvuoro, osallisuus työelämän ulkopuolella

10.7. Tulevan ohjelman yhdessä suunnittelua, toiveita ja ajatuksia

17.7. Nonverbaalisesta viestinnästä

Ohjelmiin saattaa tulla muutoksia.

Tervetuloa mukaan juuri sellaisena kuin olet!