

# Voimavarat käyttöön yhteistyöhanke

Näre ry /Juukalaiset työttömät/ Valtimon pitäjäläiset tapahtumia jäsenistölle ja työttömille.  
Tervetuloa mukaan, matalankynnyksen toimintaa!

**ti 2.11 klo 16.30–17.30 jousiammuntaa, PielisAreena lohko 3.** Ohjaamassa Minna Murtonen. Maksu 5.00 € suoraan ohjaajalle. Kysy kyytiä puh. 040 828 5810

**to 4.11 klo 14.00–15.00 aiheena: Mielen hyvinvointi ja rentoutus.**  
rentoutumisharjoitukset (unettomuus). Maksuton. Karelia AMK opiskelijat tulevat paikan päälle Närekartanolle. Koulukatu 5, **Nurmes**.

**ke 3.11.2021 klo 10–12 kässäkerho.** Aiheena lasivalotiilet ja makramee. Kokeillaan yhdessä. Kuntalaisten talo, Kunnantie 1, **Valtimo**. Kahvila Kouffi. Tarvikemaksu on.

**ke 10.11.2021 klo 10–12 kässäkerho.** Aiheena lasivalotiilet ja makramee. Kokeillaan yhdessä. Närekartano, Koulukatu 5, **Nurmes**. Tarvikemaksu on.

**ti 16.11.2021 klo 10–12 kässäkerho.** Aiheena lasivalotiilet ja makramee. Kokeillaan yhdessä. Ellinkulma, Väyryläntie 1, **Juuka**. Tarvikemaksu on.

**to 25.11.2021 klo 10-11 jousiammuntaa,** ohjaamassa Minna Murtonen. Maksu 5.00 € suoraan ohjaajalle. Juuan vanhalla liikuntasalilla, Koulutie 13, **Juuka**

## RETKI

**la 27.11.2021** lähdemme **Kuopioon / Ikea ja Matkus**. Lähtö Juuasta klo 8.30 Tokmannin edestä. Nurmeksesta Närekartanosta klo 9.15 ja abc n. 9.25. Retki on maksullinen. **Lisätiedot Aino puh. 040 828 5810 sitova ilmoittautuminen 19.11. mennessä.**

**ke 1.12.2021 klo 10** aloitellaan **Juuan** nuokkarilla **tekemään kasviskukkoa**. ilmoita Jonnalle Ellinkulmaan tai Ainolle puh. 040 828 5810 oletko kiinnostunut.

**Karelia AMK opiskelijat ovat paikan päällä Närekartanolla.**

**to 2.12.2021 klo 14.00–15.00** aiheena: **Reuma / nivel- ja lonkka sekä polvivaivat.**

**to 9.12.2021 klo 10–12 Kahvila Kouffi/ tapaamistupa. Iloiset varpaat.** Ottakaa pesuvati ja pyyhe mukaan. Marjapaikan Juha Haverinen tulee meille mukaan ja hoidellaan jalkoja. Jalkakylvyssä. Kunnantie 1, **Valtimo**

**Näre ry:n liikuntavuorot tiistaisin klo 16.30–18.00**

Käytössämme on tiistaisin puntti/kuntosali, vuoron aikana, maksuton.

**Soittaa aina voi ja kysyä lisätietoja.**

Muutoinkin voi olla yhteyksissä  
puh. 040 828 5810 / Whatsapp.

Seuraa sivustoa [www.nare.fi](http://www.nare.fi)

**Voimavarat käyttöön yhteistyöhanke Facebook sivut**

**Näre ry:n Facebook sivu**



Voimavarat käyttöön yhteistyöhanke toimii Nurmeksen ja Juuan alueella. Viikklaus tukee toimintaamme.