

Tule mukaan Hyvä päivä -porukkaan hakemaan enemmän hyviä päiviä arkeesi!

Jutellaan ruoasta, arjesta, liikkumisesta, terveydestä ja elämästä yleensä.

# HYVÄPÄIVÄ



"Vähä p\*\*\*\*\* olot  
ollu mutta tää  
kyllä piristi taas!"

- Hyvä päivä -porukka kokoontuu 10 kertaa.
- 3-4 tunnin pituisia tapaamisia 1-2 viikossa.
- Porukka päättää yhdessä, millaisia ruokia ja liikuntaa tapaamisilla kokeillaan.
- Toiminta on maksutonta ja vapaaehtoista!

**HYVÄ PÄIVÄ -RYHMÄSTÄ  
SAAT ARKEESI HYVÄÄ  
RYTMIÄ JA RENTOA  
TEKEMISTÄ.**

Rohkeasti mukaan vaan,  
jos olet alle 30-vuotias,  
eikä sinulla ole työ- tai  
opiskelupaikkaa.

Porukkaan mahtuu  
kerrallaan noin 10 nuorta.

Soita minulle, laita viestiä  
tai WhatsAppia!

nuoris-ohjaajasi

puhelin / WhatsApp

sähköposti

"Mukavaa ku jotain  
vähä terveempää  
aktiviteettia  
eikä ees ahistanu  
paljoo yhtää."



HYVÄPÄIVÄ

