

# HYVÄPÄIVÄ::

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

Jutellaan ruoasta, arjesta, liikkumisesta, mielen hyvinvoinnista ja elämästä yleensä.



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

**"Tuntuu hyvältä, että on muita ihmisiä ympärillä."**



**"Huomasit oman elämän hyviä asioita!"**



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





# Mieluummin hyvä päivä kuin huono päivä! Vai?

- Hyvä päivä -porukka kokoontuu kymmenen kertaa.
- Tapaamisia 1-2 viikossa. Yksi tapaaminen kestää 3-4 tuntia.
- Päätämme porukalla millaisia ruokia tapaamisilla valmistetaan ja minkälaisia liikunniskokeiluja tehdään.
- Toiminta on maksutonta ja vapaaehtoista!
- Porukkaan mahtuu kerrallaan noin kahdeksan nuorta.



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

**Rohkeasti mukaan,  
jos olet alle 30-vuotias,  
eikä sinulla ole työ- tai  
opiskelupaikkaa!**

**HYVÄPÄIVÄ** : : :

**Soita minulle, laita viestiä  
tai WhatsAppia!**

.....  
puhelin / WhatsApp

.....  
sähköposti



Syöpäjärjestöt



LÄHITAPIOLA



Hyvä päivä-toiminta on kehitetty yhdessä nuorten, nuorisoohjaajien ja Syöpäjärjestöjen kanssa.