

Kotikulmilla-päivät 24.11.2020

Osallistukaa porukalla Kotikulmilla-päiville! Asukkaille ja Talotsemppareille tarkoitetut päivät tapahtuvat verkossa klo 12.30–14. Luvassa on vinkkejä mielen hyvinvointiin korona-aikana, virkistystuokio Asahi -terveysliikunnan parissa sekä musiikkia. [Ilmoittautuminen](#) 22.11. mennessä.

Ilmoittautuneille lähetetään Teams-linkki ja ohjeet sähköpostitse päivää ennen tilaisuutta. Lisätiedot: outi.mustonen@ikainstituutti.fi tai puh. 040 552 7793



Suunnittelija, sosiaalipsykologi Paula Noronen työskentelee Ikäinstituutissa. Mielen hyvinvointiin voi vaikuttaa monin tavoin ja pienilläkin asioilla. Siksi on tärkeää vahvistaa myös oman mielen hyvinvointia ja ylläpitää sitä.



Asahi- ja joogaohjaaja Jore Marjaranta ohjaa viikoittain sekä joogaa että Asahia. Muusikkona hän on ollut yli 30 vuotta mm. Leningrad Cowboys ja Guitar Slingers- yhtyeissä sekä soolouralla.