



Kaipaatko tukea ja vinkkejä arjen haasteisiin?

Haluatko vahvistaa omaa hyvinvointia ja jaksamista?

Tule mukaan Arkeen Voimaa -ryhmään!

Arkeen Voimaa on näyttöön perustuva itsehoidon ryhmätoimintamalli. Ryhmään osallistumalla saat tukea, ideoita ja voimaa tehdä pieniä muutoksia, joilla voit helpottaa omaa arkeasi ja lisätä hyvinvointiasi. Ryhmässä pääset myös harjoittelemaan itsehoidon työkaluja käytännössä. Ryhmä kokoontuu viikon välein yhteensä kuusi kertaa.

Ryhmä on maksuton ja sisältää kahvitarjoilun! Ilmoittautuminen vaaditaan!

Seuraava ryhmä järjestetään 10.10.–14.11.2023 välisenä aikana tiistaisin klo 12.30–15 Luukan palvelukeskuksen Seniorisalissa, Nivelantie 4, 21250 Masku.

Lue lisää: www.arkeenvoimaa.fi

Lisätietoa ja ilmoittautuminen:

Tarja Tiitta-Nieminen p. 044 435 7876
tarja.tiitta-nieminen@varha.fi

Tiina Lehtimäki p. 044 435 7808
tiinamarita.lehtimaki@varha.fi

