

Haluatko lisätä omaa hyvinvointiasi ja jaksamistasi?  
Kaipaako tukea arjen haasteisiin?

## Arkeen Voimaa

-itsehoidon kurssi

Tiistaisin 6.10.- 10.11.2020 klo 10.00-12:30

Arkeen Voimaa -ryhmätoiminta on tarkoitettu henkilöille, joilla on omasta tai omaisen pitkäaikaissairaudesta tai muusta syystä johtuvia haasteita arjessa. Ryhmätoiminta auttaa osallistujia tekemään myönteisiä muutoksia elämässään ja pitämään niitä yllä.

Ryhmään osallistuminen on maksutonta. Ei sovellu akuutissa kriisissä olevalle.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot:

**Yhteydenottolomakkeella [www.sotesi.fi](http://www.sotesi.fi) → Arkeen Voimaa tai**

**Arkeen Voimaa aluekoordinaattorit:**

**Päivi Karvinen 040 1382435 [paivi.karvinen@sastamala.fi](mailto:paivi.karvinen@sastamala.fi)**

**Sari Suvala 040-6342395 [sari.suvala@sastamala.fi](mailto:sari.suvala@sastamala.fi)**



**Tervetuloa!**

