



Astutaan yhdessä mielen hyvinvoinnin sillalle!

Omaishoitaja,

Tervetuloa *Mielen hyvinvoinnin silta-*keskusteluryhmään– yli kuntarajojen!

Keskusteluryhmä sopii kaikille, jotka ovat kiinnostuneita mielen hyvinvoinnin kysymyksistä. Tavoitteena on tukea mielen hyvinvointia sekä vahvistaa elämäntaitoja ja elämänmyönteistä ajattelua. Ryhmässä keskustellaan mm. voimavaroista, kiitollisuudesta, tarkoituksellisesta arjesta sekä tulevaisuuden näköaloista.

Kokoonnumme yhteensä 10 kertaa
klo 13-14.30

29.1., 12.2., 26.2., 13.3., 27.3., 10.4., 24.4., 14.5.
28.5. sekä 11.6.2019

Tapaamme kahvin äärellä ja tunnelmallisen, vanhan Sahan koulun tiloissa, os. Puistotie 83, Järvenpää.

Lisätiedot, ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot

Keskiviikkoon 23.1.2019 mennessä
laura.kosonen@omaisoiva.net
ja puh. 050 320 3962

Suljettuun ryhmään otetaan 8 osallistujaa ilmoittautumisjärjestyksessä