



# Arkeen Voimaa

**Haluaisitko lisätä omaa hyvinvointiasi  
ja arjen jaksamistasi?**

**Tervetuloa mukaan Arkeen Voimaa -ryhmään**

**Torstaisin klo: 13-15.30**

**21.9.2023-26.10.2023**

**Hartolan Sote-keskuksen kahviotila**

**Visantie 24, 19600 Hartola**

**Ilmoittautumiset 18.9.2023 mennessä:**

Nettilomakkeella, joka löytyy sivuilta [Arkeen Voimaa - Päijät-Sote \(paijat-sote.fi\)](https://www.paijat-sote.fi) tai

Soittamalla Sari Hokkanen p. 044-7195877

Ryhmä kokoontuu viikon välein, yhteensä kuusi kertaa. Osallistuminen on maksutonta. Ryhmässä käsitellään yhdessä hyvinvoinnin eri osa-alueita sekä harjoitellaan käyttämään itsehoidon työkaluja, joiden avulla jokainen voi tehdä arjestaan mielekkäämpää ja sujuvampaa.

