



Arkeen Voimaa

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

Tervetuloa mukaan Arkeen Voimaa -ryhmään

Torstaisin klo: 13-15.30

26.1.2023-2.3.2023

Hartolan Sote-keskuksen kahviotila

Visantie 24, 19600 Hartola

Ilmoittautumiset:

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.

