

Kaikille avoin Arjen hyvinvointi- päivä

Aika: 20.1.2021 klo 10-13

Paikka: Teams-yhteys

Päivästä saat vinkkejä mielen hyvinvointiin ja liikuntaan liittyen arkeen vietäväksi. Päivän aikana mahdollisuus keskusteluun ja vertaistuen jakamiseen.

Sisältö:

Mielen hyvinvointi - miten voit edistää mielen hyvinvointia ja lisätä omia voimavaroja arjessa? Mistä saat apua tarvittaessa.

Talvipyöräily - ohjeita turvalliseen pyöräilyyn

Kädentaito- ja nikkarointivinkkejä

Suksien päivitys- voiteluvinkkejä ja erilaisten suksien esittelyä

Päivä on avoin yhdistysten vapaaehtoisille ja kaikille aiheesta kiinnostuneille. Päivän materiaaleja voi käydä hakemassa omaksi Varpaisjärvitalolta.

Ilmoittautumiset 19.1.2021 mennessä.

Päivän järjestävät yhteistyössä: Ylä-Savon Vakka, Varpaisjärvitalon väki, Varpaisjärven Martat ja Lapinlahden perhe- ja mielenterveysneuvola Käskykkä

Lisätietoja ja ilmoittautumiset
maarit.mykkanen@ylasavonvakka.fi
tai puh. 044 066 1228

Kaikille avoin, maksuton toiminta!

