

Kaikille avoin Arjen hyvinvointi- päivä



Aika: 7.4.2021 klo 13-15.30

Paikka: Teams- etäyhteys /
Kohtaamispaikka Arjen Askel, Lyseontie 1,
Sonkajärvi

Päivästä saat vinkkejä mielen ja kehon hyvinvointiin arkeen viettäväksi. Päivän lopuksi mahdollisuus keskusteluun ja vertaistukeen.

klo 13 Tervetuloa, lyhyt tutustuminen

klo 13.15 Mielen hyvinvointi - miten voit edistää mielen hyvinvointia ja lisätä omia voimavaroja arjessa?

klo 13.30 Rentoutus-hetki ja Joogaa istuen- jokaiselle helppoja liikkeitä. Varaa halutessasi oma viltti rentoutukseen.

klo 14.15 Itsetuntemusharjoitus- pysähdy itsesi äärelle.

klo 15 keskustelua vapaaehtoisena jaksamisesta ja jaksamisen haasteista

Päivä on avoin yhdistysten vapaaehtoisille ja kaikille aiheesta kiinnostuneille. Ilmoittautumiset 6.4.2021 mennessä. Paikan päällä Arjen Askeleessa voi osallistua rajoitteiden mukaisesti, tai itsenäisesti kotoa käsin Teams- etäyhteydellä. Tarvitset rauhallisen tilan, mukavan ja rennon asun sekä kynän ja paperia.

Kaikille avoin, maksuton toiminta!

Lisätietoja ja ilmoittautumiset
harriet.myllynen@ylasavonvakka.fi
tai puh. 044 066 1228



KOHTAAMISPAIKKA
ARJEN ASKEL