



# Arkeen Voimaa -kurssi

*"En saa aikaiseksi. En osaa päättää."  
Yksinäisyyttä? Mieli maassa? Kipuja?*

**Meillä on ratkaisu!**

 Kuntaliitto  
Kommunförbundet



**Arkeen Voimaa -ryhmä on Sinulle, joka haluat parantaa itsehoitotaitojasi ja arjessa pärjäämistäsi.**

*”Kiitos kun saan olla tässä mukana.  
Nyt minullakin on joku merkitys”*  
– ryhmäläisen kommentti –

Ryhmässä saat ideoita ja voimaa tehdä pieniä muutoksia. Hyvinvointisi lisääntyy ja jaksat paremmin.

Ryhmä kokoontuu 6 kertaa viikon välein ja on osallistujalle maksuton.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset:

