



Hyvinvointia arkeen

Tervetuloa Hyvinvointia arkeen ryhmään!

Ryhmässä pysähdytään oman arjen äärelle, käydään keskusteluja, laitetaan ruokaa ja syödään yhdessä ja vaihdetaan vinkkejä. Tavoitteena on vahvistaa kokonaisvaltaista hyvinvointia, helpottaa arjen hallintaa ja lisätä tunnetta, että et ole yksin – hyvinvointia rakennetaan porukalla, pala kerrallaan.

- ✓ Ryhmäkoko on 5-8 henkilöä.
- ✓ Ryhmä kokoontuu viikoittain.
- ✓ Ryhmäkerta kestää 4 tuntia.

Päivä:

Kello:

Paikka:

Ohjaaja:

RYHMÄKERRAT

1. Hyvinvointia arkeen – lähtökohta muutokselle
2. Tavoitteet ja muutoksen askeleet
3. Terveellisellä ruoalla potkua päivään
4. Liikkumisesta hyvää oloa
5. Unen ja levon merkitys hyvinvointiin
6. Kulttuurista hyvinvointia
7. Arki hallintaan
8. Talouden suunnittelu ja hallinta
9. Mielentaidot hyvinvoinnin lisääjänä
10. Voimavarat arjessa
11. Vahvuuksien tunnistaminen ja unelmat
12. Terveyttä kasviksista
13. Miten tästä eteenpäin?
14. 6kk tapaaminen



Euroopan unionin
osarahoittama

ProAgria
Pohjois-Suomi

MKN Pohjois-Suomi



Pohde
Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue

muutos
NYT. TAVOITTEENA TERVEYTTÄ



Elinvoimakeskus