

MITEN MINÄ PIDÄN HUOLTA ITSESTÄNI?

Tuntuuko sinusta, että kaipaat sosiaalista tilannetta, tekemistä itsesi hyväksi? Tällä kurssilla tutustutaan itseemme ja hyvinvointiimme. Mitä voimme tehdä hyvinvointiimme jo pienilläkin muutoksilla?

TERVETULOA VIRTAIN KAUPUNGIN HYVINVOINTITOIMEN
JÄRJESTÄMÄLLE PIDÄ HUOLTA ITSESTÄS!
MATALANKYNNYKSEN KURSSILLE.

KURSSI ALKAA TIISTAINA 16.5.2023 JA KOKOONTUU KERRAN
VIIKOSSA KAUPUNGINTALON KOHTAAMISPAIKAN TILOISSA.

Ryhmä 1 kokoontuu klo 13–14.30

Ryhmä 2 kokoontuu klo 17–18.30

Ryhmään otetaan enintään 10 henkilöä. Ryhmä kokoontuu 7 kertaa.

KURSSI ILMOITTAUTUMISET:

044 715 12 53 tai lea.koskimaki@virrat.fi

OHJAAJINA KURSSILLA HYVINVOINTITOIMEN TYÖNTEKIJÄT
Lea, Päivi ja Sanna