

# Mielen hyvinvointia esteettömästi



Hei sinä, joka kohtaat liikkumisen haasteita arjessasi. Tervetuloa maksuttomiin Mielen hyvinvointia esteettömästi -iltoihin!

Kokoontumiset Teamsissa tai Validia-talon päivätoiminnan tilassa (Ritakatu 7B, Tampere) tiistaisin klo 17-19 seuraavasti:

## Syksy

- **24.9.2024:** Voiko onnellisuutta opetella?
- **8.10.2024:** Kohti parempaa itsetuntoa
- **5.11.2024:** Yksinäisyyden äärellä

## Kevät

- **11.2.2025:** Mistä apua mielen huoliin ja riippuvuushuoliin?
- **11.3.2025:** Miten kohdata häpeä?
- **8.4.2025:** Ajatellaan myönteisesti, kevennetään kuormaa

Emppa-työn Pirkko Justander aloittaa teemaosuuden klo 17.30 Teamsin välityksellä. Aikaa on myös tutustumiselle ja keskusteluille. Toimintaan osallistuvat sitoutuvat luottamuksellisuuteen ja turvallisen tilan periaatteisiin.

Lue lisää Etsivän opistotyön hankkeesta osoitteesta [ahjola.fi](http://ahjola.fi)

**Tulossa myös Toiveista totta -virkistyspäivä la 23.11. Merkkaa kalenteriin jo nyt!**



**ahjola**

**Setlementti**