

Etsitkö avaimia rentoon elämään?

Tule TOIVO-ryhmään!

tiistaisin 15.9.2018 alkaen kello 18-20



Ryhmässä harjoitellaan rentoutumista. Puhumme mielen hyvinvoinnista, stressistä, nukkumisesta, syömisestä ja liikunnasta.

Ryhmä on tarkoitettu maahanmuuttajanaيسille/-miehille. **(valitse toinen)**

Ryhmä kokoontuu tiistaisin alkaen xx.xx.xxxx kello xx.xx. Osoite xxxx.

Tule mukaan – olet tärkeä!

Ilmoittaudu lähettämällä tekstiviesti numeroon: xxx (ohjaajan puhelinnumero) 10.9. mennessä. Voit myös soittaa, jos sinulla on kysymyksiä.

Ryhmää ohjaavat kokeneet ohjaajat Satu ja Miia.

