

# Jaksamista ja tekemistä arkeen Hyvä Päivä -toiminnasta

Arkirytmii



Ravinto



Liike



Mieli



10 tapaamista

Lajikokeiluja

Kokkailua

Pohdintaa

Yhdessäoloa

Arjen pieniä kokeiluja



HYVÄPÄIVÄ::

Lisätietoa ja ilmoittautuminen

Seuraava ryhmä alkaa: \_\_\_\_\_

Lisätietoa: \_\_\_\_\_

# Jaksamista ja tekemistä arkeen

Onko työ- tai opintopaikka vielä pohdinnassa? Hyvä Päivä -ryhmätoiminta tarjoaa pohdintojen vastapainoksi arkista tekemistä ja vinkkejä hyvinvoinnin edistämiseen arjessa.

**Tule mukaan pohtimaan terveyden ja hyvinvoinnin teemoja sekä kokeilemaan uusia liikuntalajeja ja reseptejä.**

## **Hyvä Päivä -toiminnassa:**

- Tehdään yhdessä ruokaa ja kokeillaan liikuntalajeja.
- Pohditaan vahvuuksia. Mikä sinun arjessasi toimii?
- Kokeillaan itselle sopivia arjen hyvinvointitekoja.

## **Teemoina:**

- Arkirytmii
- Terveellinen ravinto
- Mielen hyvinvointi arjessa
- Liikkuminen ja arjen aktiivisuus

## **Lisätietoa:**

---

---

# Jaksamista ja tekemistä arkeen

Tule mukaan pohtimaan terveyden ja hyvinvoinnin teemoja sekä kokeilemaan uusia liikuntalajeja ja reseptejä.

## Hyvä Päivä -toiminnassa:

- Pohditaan hyvinvoinnin keinoja omaan arkeen.
- Tehdään yhdessä ruokaa ja kokeillaan liikuntalajeja.
- Pohditaan vahvuuksia. Mikä sinun arjessasi toimii?
- Kokeillaan itselle sopivia arjen hyvinvointitekoja.

## Teemoina:

- Arkirytmii
- Terveellinen ravinto
- Mielen hyvinvointi arjessa
- Liikkuminen ja arjen aktiivisuus

## Seuraava ryhmä aloittaa:

---

## Lisätietoa:

---

---