

Ryhmiä hyvinvoinnin ja muutoksen tueksi



Lue lisää hankkeesta:
projects.tuni.fi/movedigi

Tarjoamme keväällä 2026 ryhmiä, jotka tukevat hyvinvointia, elämänhallintaa ja yhteisöllisyyttä.

- Vinkkaa ryhmistä asiakkaillesi.
- Tilaa ryhmä toteutettavaksi omassa toiminnassa.
- Toteutetaan ryhmä yhdessä!

Oman elämän arvo terveissä rajoissa

Suosiota niittänyt ryhmä tarjoaa tilan pohtia elämän merkitystä ja arvoja. Keskustelua, harjoituksia ja vertaistukea oman hyvinvoinnin vahvistamiseksi.

Säröistä voimaksi

Polku kiusaamisen varjoista vapauteen. Ryhmässä käsitellään kiusaamisen ja henkisen väkivallan vaikutuksia, selviytymistä ja anteeksiantamista vertaistuen ja harjoitusten avulla.

Keväinen luontomme

Luontolähtöinen ryhmä, jossa liikutaan yhdessä luonnossa, havainnoidaan kevään muutoksia ja vahvistetaan hyvinvointia luonnon voimalla.

MOVEmuutos

Suljettu terapeuttilinen pienryhmä, jossa asetetaan henkilökohtainen tavoite ja edetään sitä kohti ryhmän tuella. Sopii muutosta kaipaaville, jotka haluavat sitoutua prosessiin.

Ryhmät kokontuvat 5 kertaa 2-3 tuntia kerrallaan.

**Kiinnostuitko?
Ota yhteyttä!**

leena.siintoharju@viadia.fi

p. 050 501 7025

josefina.ryynanen@teologinenopisto.fi

p. 040 737 5498

**Euroopan unionin
osarahoittama**

