

MOVEdigi Pirkanmaa -hanke tarjoaa vertaistukiryhmän :

Oman elämän arvo terveissä rajoissa

Ryhmä kokoontuu viisi kertaa

torstaisin 29.1.–26.2.2026 klo 11–13

ViaDia Pirkanmaan ry:n yhteisökeskus Artturissa.
(*Artturintie 14, 36220 Kangasala*)

Teemat:

1. Oman elämän ainutlaatuisuus ja arvo
2. Elämän arvot
3. Rajat ja niiden kunnioittaminen
4. Perusturvallisuus ja rutiinit
5. Sitoutuminen, esteet ja tsemppit

Tervetuloa tutustumaan, oivaltamaan, vahvistumaan
ja virkistymään...löytämään eväitä parempaan elämään!

ILMOITTAUDU VIIMEISTÄÄN 22.1.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot:

leena.siintoharju@viadia.fi

p. 050 501 7025

Lue lisää hankkeesta:

projects.tuni.fi/movedigi



**Euroopan unionin
osarahoittama**



Kuva: Antonioguillet, Adobe Stock/ Education License