



MOVEdigi Pirkanmaa -hanke tarjoaa vertaistukiryhmän :

# Oman elämän arvo terveissä rajoissa

Kun ryhmästä kiinnostuneita väh. 8 hlöä, voimme aloittaa ryhmän järjestämisen 1 – 3 viikon kuluessa.

**Ryhmä kokoontuu 5 kertaa 2 h ajaksi**

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 tsemnit

Tsekkää olisiko  
ViaDialla myös  
jatkokolkua sinulle!

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

## Ilmoittautumiset ja lisätiedot:

[leena.siintoharju@viadia.fi](mailto:leena.siintoharju@viadia.fi)

p. 050 501 7025

[tapani.huotari@viadia.fi](mailto:tapani.huotari@viadia.fi)

p. 046 922 2721

Lue lisää hankkeesta:

[projects.tuni.fi/movedigi](https://projects.tuni.fi/movedigi)



**Euroopan unionin  
osarahoittama**



Kuva: Antonioguillerm, Adobe Stock/ Education License