

MOVEdigi Pirkanmaa -hanke tarjoaa:

MOVEmieli-ryhmä

Viisi teemaa mielen hyvinvointiin

Maksuton viiden tapaamisen ryhmä alkaa **elokuussa** ja kokoontuu Mielen ry:n **hyte-pajalla** (*Sumeliuksenkatu 19A 2. krs.*)

Teemat:

- Arjen hyvinvointi
- Matalan kynnyksen liikunta
- Vahvuudet
- Tunteet
- Unelmakartat

Ilmoittaudu sähköpostilla:
stella.tikander@tuni.fi

Lue lisää hankkeesta:
projects.tuni.fi/movedigi



**Euroopan unionin
osarahoittama**

MOVEmieli-ryhmän tapaamiset:

1. Arjen hyvinvointi

Mikä sinulle on arjessa tärkeää?

Tule pohtimaan sitä yhdessä. Teemme mielenterveyskäden, jonka avulla keskustelemme siitä, mistä hyvä arki koostuu. Lisäksi meillä on kuvakortteja ja lopuksi jokainen saa nostaa itselleen intuitiivisesti henkilökohtaisen voimakortin.

2. Matalan kynnyksen liikunta

Keskustelemme liikunnan merkityksestä hyvinvoinnille. Tutustumme matalan kynnyksen liikuntaan ja tehdään rentoutusharjoitus. Käymme vielä kävelyllä, kentällä pelailemassa koripalloa tai teemme muuta ulkoliikuntaa.

3. Vahvuudet

Tule pohtimaan omia vahvuuksia. Keskustelemme vahvuuksista ja valitsemme vahvuuskorteista omat vahvuudet sekä vahvuuden, jota haluaisi kehittää itsessään lisää. Tämän jälkeen teemme jokaisen henkilökohtaisen voimavarapuun.

4. Tunteet

Teemana tunteet. Jutellaan yhdessä tunteista, niiden tunnistamisesta, nimeämisestä ja säätelystä. Pohdintojen tueksi teemme tunnemaalausta sekä huolipaperitehtävän.

5. Unelmakartat

Millaisia unelmia sinulla on? Teemme yhdessä unelma karttoja lehdistä ja muista materiaaleista. Jutellaan yhdessä unelmista ja niiden tärkeydestä. Unelmakarttojen tekemiseen saa käyttää luovuutta ja tehdä siitä juuri sen näköisen, kuin itse haluaa.