

MOVEdigi Pirkanmaa -hanke tarjoaa vertaistukiryhmän :

# Oman elämän arvo terveissä rajoissa

Ryhmä kokoontuu kuusi kertaa

**keskiviikkoisin 30.10.–4.12. klo 10–13**

ViaDia Pirkanmaan ry:n Kangasalan toimipisteellä.

*(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
6. Vapaus, vastuu ja valinnat

Kokoontumiseen  
sisältyy  
lounas ja kahvit!

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: Antonioguillen, Adobe Stock/ Education License