



## Nuorten Hyvinvointitreenit – Iloa, virkistystä ja virtaa arkeen ryhmästä

Kohderyhmä: 18-vuotta täyttäneet nuoret aikuiset

Ryhmän tarkoituksena on mukava tekeminen ja yhdessäolo pienessä ja turvallisessa porukassa. Ryhmässä on mahdollisuus tutustua uusiin ihmisiin, keskustella mukavista ja mieltä painavista asioista, oppia uusia tapoja rentoutua ja pitää huolta itsestä.

Vahvistetaan omia voimavaroja mm. unelmakartan, valokuvien, musiikin ja keskustelun avulla.

Ensimmäinen tapaamiskerta on torstaina 8.3.2018 klo 18.00 - 20.00. Ryhmä on maksuton ja kokoontuu kuusi kertaa Kriisikeskus Mobilen tiloissa. Tapaamiskerroilla on kahvitarjoilu. Ohjaajina toimivat Kriisikeskus Mobilen vapaaehtoistyöntekijät Päivi ja Saila.

Ilmoittautuminen Webropol-lomakkeen kautta (löytyy kotisivuilta) tai soittamalla numeroon (06) 414 1256.

Lisätietoja: [www.kriisikeskussjk.fi](http://www.kriisikeskussjk.fi)