

Vapaaehtoisten voimaryhmä

Haluatko itsellesi keinoja
vapaaehtoistyössä jaksamiseen?

Ylä-Savon Vakassa toteutetaan ryhmä, joka kokoontuu etänä Teamsin kautta kaksi kertaa, keskiviikkoisin 17.3. ja 24.3 klo 12.30-14. Ensimmäisellä kerralla pääset pohtimaan omia voimavaroja itsenäisesti halutessasi pienten tehtävien kautta. Toisella kerralla teemana on rentoutuminen, jolloin voit halutessasi päästää itsesi rentoutuksen äärelle. Vakasta saat materiaalipaketin, jonka avulla pääset toteuttamaan voimaryhmän toiminnalliset osat. Halutessasi ryhmässä voit myös kertoa omia ajatuksia aiheeseen liityen.

Mukaan ryhmään mahtuu neljä henkilöä, ilmoittaudu

3.3. mennessä:

[harriet.myllynen \(at\) ylasavonvakka.fi](mailto:harriet.myllynen(at)ylasavonvakka.fi)

puh. 044 0661271