

**Tule
mukaan!**

Vapaaehtoisten hyvinvointipäivä

Vapaaehtoisten hyvinvointipäivä on tarkoitettu juuri sinulle, jos oma jaksaminen ja sen ylläpitäminen on tärkeää!

Hyvinvointipäivän tarkoituksena on muistuttaa itseä omaan jaksamiseen liittyvistä asioista sekä tavata muita samaa vapaaehtoistyötä tekeviä henkilöitä.

Päivän aikana käydään läpi asioita niin yksilötasolla pohdiskellen kuin ryhmässä toimien. Huolehdimme jaksamisesta myös pitämällä tarvittavan määrän taukoja. Päivä on osallistujille maksuton ja tarjoamme kaikille aamukahvit sekä lounaan päivän aikana. Osallistujat huolehtivat omista matkakuluistaan.

Kouluttajana toimii Mielenterveyden keskusliiton kouluttaja ja järjestöasiantuntija Jenni Rihti.

Ilmoittaudu mukaan viimeistään 9.10.2024 mennessä!

OHJELMA

Klo 9.30 Tervetuloa! Tutustuminen aamukahvien merkeissä!

Klo 10.00 Mielen hyvinvointia vapaaehtoistyöhön

Klo 11.00 Ryhmissä työskentelyä

Klo 12.30 Lounas

Klo 13.30 Kulttuuria ja luovuutta päivään

Klo 15.30 Päivän osuus päättyy

TAMPERE

Tapahtuman ajankohta:

Keskiviikko 23.10.2024

Kellonaika:

Klo 9.30–15.30

Paikka:

Tampereen pääkirjasto Metso,
Kuusi-Sali. Pirkankatu 2, 33210
Tampere

Yhteyshenkilöt:

Jenni Rihti, jenni.rihti@mtkl.fi

Mukaan mahtuu:

25

Viimeinen ilmoittautumispäivä:

9.10.2024

Koulutuksen löydät
Mielenterveyden keskusliiton
tapahtumakalenterista!



Mielenterveyden
keskusliitto