Hyvinvoinnin ABC

HEI
HELSINGIN SEUDUN ILMASTOPALKINTO 2019

Hyvinvointi on kokonaisuus, joka koostuu monesta osa-alueesta, jossa merkittävää on oma kokemuksesi hyvinvoinnista ja elämän mielekkyydestä.

Seuraava Hyvinvoinnin ABC alkaa toukokuussa!

- Ti 11.5.2021 klo 10–11.45 Mistä hyvinvointi muodostuu
- Ti 18.5.2021 klo 10–11.45 Tunnista omat voimavarasi
- Ti 25.5.2021 klo 10–11.45 Hyvinvointiin vaikuttavat elintavat
- Ke 1.6.2021 klo 10–11.45 Hyvinvoinnin haasteet

Kuhunkin tapaamiskertaan sisältyy 15 minuutin tauko.

Kurssiin voi osallistua Niemikotisäätiön palvelujen käyttäjä ja osallistuminen on mahdollista vain etänä. Osallistumiseen tarvitset älypuhelimen, tabletin tai tietokoneen, toimivan mikrofonin ja kameran (ei pakollinen.) Lisäksi käytössä olevan sähköpostiosoitteen kurssimateriaalin lähettämistä varten.

Jos tarvitset apua osallistumiseen tarvittavien laitteiden kanssa, ota yhteyttä Mieli Töihin -yksikköön, puh. 040 522 8583 / 050 408 2435 tai mieli.toihin@niemikoti.fi

Ilmoittautuminen Valtti Valmennuksen ohjaajille numeroon 050 4066 500 tai Valtin sähköpostiin valtti@niemikoti.fi

Ota rohkeasti yhteyttä ja intellaan lisää!

Sinulle asiasta kertoo lisää Terhi Laakkonen, Valtti Valmennus, puh. 040 700 9790, terhi.laakkonen@niemikoti.fi

Niemikoti
Niemikotisäätiö – paras paikka toipua

Vuonna 1983 perustettu Niemikotisäätiö on voittoa tavoittelematon suomalainen verkostoitunut toimija, joka tuottaa monipuolisesti palveluja mielenterveyskuntoutujille. Ehkäisemme toiminnallamme syrjäytymistä ja eriarvoisuutta.

Niemikotisäätiölle on myönnetty Ekokompassi-sertifikaatti osoitukseksi määräitetoisesta työstä ympäristön hyväksi. Ekokompassi on Helsingin seudun ympäristöpalvelujen hallinnoima ympäristöjärjestelmä.

EKO KOMPASSI

Suomalaisen Työn Liitto on myöntänyt Niemikotisäätiölle Yhteiskunnallinen yritys -merkin. Niemikotisäätiö tuottaa yhteiskunnallista hyvää harjoittamalla vastuullisesti voittoa tavoittelematonta pitkäjänteistä mielenterveystyötä.