



Paremman arjen askeleet -ryhmät käynnistyvät syyskuussa Tampereen Tesomalla ja Hervannassa

Paremman arjen askeleet -ryhmätoiminta on maksuton, kokonaisvaltaista hyvinvointiasi tukeva ryhmä, jossa pääset sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten sekä muiden ryhmässä olevien tuella pohtimaan omia askeleitasi kohti parempaa arkea.

Ryhmien teemoja ovat esimerkiksi elintavat, harrastukset ja voimavarat. Teemoissa edetään ryhmälähtöisesti. Ryhmään pääsy ei vaadi lähetettä tai diagnoosia.

Kokoontumisia on yhdeksän kertaa viikon välein ja lisäksi ryhmällä on kaksi jatkotapaamista noin 3 kuukauden ja 6 kuukauden kuluttua. Ryhmään otetaan enintään 20 osallistujaa.

Ryhmä on tarkoitettu sinulle pirkanmaalainen, joka

- koet haasteita esimerkiksi työ- ja toimintakyvyssä, arjen hallinnassa tai jaksamisessa, ja toivot ryhmän tukea tilanteeseesi

- olet iältäsi 18–64-vuotias
- olet valmis sitoutumaan ryhmän tapaamisiin
- pystyt kommunikoimaan suomen kielellä

Paremman arjen askeleet -ryhmä Tesoman hyvinvointikeskuksella (Tesomankatu 4) keskiviikkoisin klo 12.30–15.00: 3.9., 10.9., 17.9., 24.9., 1.10., 8.10., 15.10., 22.10. ja 29.10.

Mitä kuuluu nyt? -jatkotapaamiset keskiviikkona 21.1.2026 ja keskiviikkona 22.4.2026 klo 12.30–15.00.

Ryhmään ilmoittautuminen 24.8. mennessä (poissa 18.–21.8.): Elina Honkakorpi, p. 040 129 5245

Paremman arjen askeleet -ryhmä Hervannan Yhteisökeskus L8 (Hermiankatu 3) torstaisin klo 12.30–15.00: 4.9., 11.9., 18.9., 25.9., 2.10., 9.10., 16.10., 23.10. ja 30.10.

Mitä kuuluu nyt? -jatkotapaamiset torstaina 22.1.2026 ja torstaina 23.4.2026 klo 12.30–15.00.

Ryhmään ilmoittautuminen 24.8. mennessä (poissa 19.6.–13.7.): Tia Niemistö, p. 044 473 9757

