

MIKÄ SAI TULEMAAN RYHMÄÄN?

Laita rasti kaikkiin sinuun sopiviin vaihtoehtoihin

KIINNOSTUS AIHEESEEN

KAIPAA VAIHTELUA

MAKSUTTOMUUS

MINULLE SUOSITELTIIN

KAIPAA SEURAA

TÄMÄ ON MINULLE OMAA AIKAA

TARVITSEN TUKEA JA KANNUSTUSTA

MAHDOLLISUUS VAIKUTTA OMAAN HYVINVOINTIIN

MIKÄ MUU?



OmaElo
OMAISHOITAJIEN ELINTAPAOHJAUS 2024-2026

MITÄ TOIVEITA JA ODOTUKSIA ON RYHMÄÄN OSALLISTUMISELLE?

Laita rasti kaikkiin sinuun sopiviin vaihtoehtoihin

☐ tukea elintapamuutokseen

☐ saada tietoa ja vinkkejä

☐ löytää motivaatiota

☐ saada kannustusta

☐ uusien ihmisten tapaaminen

☐ mukava olla osa porukkaa

☐ saada vertaistukea

☐ jaksamista arkeen

Mitä muuta?



OmaElo
OMAISHOITAJIEN ELINTAPAOHJAUS 2024-2026