



Paremmen arjen askeleet – maksuton ryhmä sinulle, joka kaipaat tukea arkeen ja hyvinvointiin

Paremmen arjen askeleet -ryhmässä pääset pohtimaan omia askeleitasi kohti parempaa arkea sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten ja muiden ryhmäläisten tuella.

Ryhmässä käsitellään esimerkiksi elintapoja, voimavaroja ja harrastuksia.

Ryhmä on tarkoitettu sinulle, joka

- koet haasteita esimerkiksi työ- ja toimintakyvyssä, arjen hallinnassa tai jaksamisessa, ja toivot ryhmän tukea tilanteeseesi,
- olet valmis sitoutumaan ryhmän tapaamisiin,
- olet 18–64-vuotias pirkanmaalainen ja
- pystyt kommunikoimaan suomen kielellä.

Ryhmään pääsy ei vaadi lähetettä tai diagnoosia.

Ryhmä kokoontuu yhdeksän kertaa viikon välein. Lisäksi ryhmällä on kaksi jatkotapaamista kolmen ja kuuden kuukauden kuluttua.

Ryhmään otetaan vähintään kahdeksan osallistujaa.

Ilmoittaudu mukaan!

Syksyllä alkavat ryhmät:

Tampereen Tesoma

Tesoman hyvinvointikeskus (Tesomankatu 4)
2.9.–28.10.2026: keskiviikkoisin klo 12.30–15
Jatkotapaamiset: 20.1. ja 21.4.2027

Ilmoittaudu 31.8.2026 mennessä:
Elina Honkakorpi (lomalla 5.7.–2.8.)
p. 040 129 5245

Tampereen Hervanta

Hervannan Yhteisökeskus L8 (Hermiankatu 3)
3.9.–29.10.2026: torstaisin klo 12.30–15
Jatkotapaamiset: 21.1. ja 22.4.2027

Ilmoittaudu 31.8.2026 mennessä:
Tia Niemistö (lomalla 11.6.–12.7.)
p. 044 473 9757

Lisätietoja: pirha.fi/elintaparyhmat

**Pirkanmaan
hyvinvointialue**

