



Oletko omaishoitaja tai vastuussa läheisen arjen sujumisesta ja hoivasta?

Haluaisitko pysähtyä hetkeksi omaa hyvinvointiasi tukevien asioiden äärelle?

VIRTAA OMAAAN ELOON

"Sain parempaa arkijaksamista"

Tule mukaan maksuttomaan OmaElo-ryhmään. Saat tietoa ja tukea elintapamuutokseen vertaisten kannustavassa ilmapiirissä.

Pienilläkin muutoksilla on iso vaikutus hyvinvointiin ja arkeen.



Tiistaisin klo 13.15-14.45
Kokoonnumme 6 kertaa
3.2. - 10.3.2026



Oulu 10, Torikatu 10, Oulu.



Ilmoittautuminen ja lisätiedot:

Minna p. 0400 405 689 tai
minna.kangas@osol.fi

