



## Må bra i vardagen!

-träffar för dig med intellektuell eller liknande funktionsnedsättning som vill veta mer om vad som kan hjälpa dig att må bättre i vardagen

- Vill du veta hur du kan sova bättre, äta rätt för att orka, slappna av och röra på dig mer?
- Vad gör dig glad och när har du senast testat något nytt eller skrattat så du glömde tiden?
- Hur kan du påverka ditt välbefinnande genom olika val i vardagen?

**Kom med och träffa andra som också funderar på liknande saker!**

- Vi delar tips och provar på olika aktiviteter tillsammans.
- Träffarna leds av Cassandra Lindholm och hjälpledare.
- Vi använder Mielis material "Må bra handen" för att söka svar på vad som kan hjälpa oss att må bättre i vardagen!

**Plats:** FDUV:s kontor i Vasa, Storalånggatan 60, våning 2. Vi är också utomhus vissa träffar.

**Datum och tid:** Torsdagar 12.9, 26.9, 10.10, 24.10 och 14.11.2024 kl.17:30-19.

**Anmälan görs via FDUV:s webbkalender senast 1.9.**

**För mera info:** kontakta Camilla Forsell, sakkunnig inom familjearbete, rådgivning på telefonnummer 040 673 9695 eller skicka e-post till [camilla.forsell@fduv.fi](mailto:camilla.forsell@fduv.fi)

