

# PERHELINJAN DIGIKAHVILA

tiistaisin kello 13-14 ja perjantaisin kello 10-11

Tervetuloa  
pohtimaan  
yhdessä  
ajankohtaisia  
teemoja!

*Oletko voinut huolehtia omasta hyvinvoinnista ja jaksamisesta tänä poikkeuksellisena aikana?*

*Mietitkö mitä puuhata lasten kanssa tai kuinka tukea isompien lasten etäkoulunkäyntiä?*

*Onko työkuvioiden muutokset aiheuttaneet stressiä?*

*Ikävöitkö harrastuksia, ystäviä ja sosiaalisia kohtaamisia?*

*Turhauttaako tietämättömyys tämän epätavallisen elämäntilanteen kestosta?*

Tule keskustelemaan avoimessa ja lämpimässä ilmapiirissä näistä ja muista askarruttavista kysymyksistä kanssamme Perhelinjan digi-perhekahvilassa. Voit osallistua omalta kotisohvaltasi, lasten kanssa touhutessasi, pyykkiä ripustaessasi tai vaikka kävelylenkiltä! Tule juuri sellaisena kuin olet!

Liity mukaan tästä linkistä: [zoom.us/j/6845085854](https://zoom.us/j/6845085854)

## Päivät ja teemat

14.4. klo 13-14

Miten huolehtia omasta jaksamisesta ja hyvinvoinnista?

17.4. klo 10-11

Miten pyörittää uudenlaista arkea?

21.4. klo 13-14

Perhe ja hyvinvointi

Digikahvila kokoontuu myös 24.4, 28.4, 5.5, 8.5 ja 12.5.

## Lisätietoja

Toiminnasta vastaavat MLL Varsinais-Suomen piiri ry ja Sateenkaari Koto ry

Heidi : heidi.karvonen@mll.fi, 044- 704 4401

Outi outi.lehtinen@mll.fi, 044- 0770952

Kira: kira.laaksonen@sateenkaarikoto.fi, 044- 2317296

Ronja ronja.kankare@sateenkaarikoto.fi, 044- 240 3175



PERHELINJA