

# Puhtia arkeen -esimerkkiohjelma

ti 31.9. klo 17.30-19.30 (Teams)

- tutustuminen ja kurssin tavoitteet
- myytit adhd:n ympärillä & itsetuntemus

ke 8.10. klo 14.00 - pe 10.10. klo 14.00 (Tampere)

- arjen askareet
- vuorovaikutus & tunteet
- kuntoutuminen
- omat voimavarat

ti 21.10. klo 17.30-19.30 (Teams)

- lääkärin luento

ti 28.10. klo 17.30-19.30 (Teams)

- omat voimavarat
- katse tulevaan

