

# Hyvinvointituokiot

Onnin Hyvinvointituokiot on tarkoitettu 18–29-vuotiaille nuorille aikuisille. Tuokioissa on tarjolla tietoa hyvinvoinnista, käytännön vinkkejä arkeen sekä vertaistukea. Hyvinvointituokioiden aiheita ovat muun muassa jännittäminen, uni, tunteet, itsemyötätunto ja stressi.

Tuokioiden vetäjinä toimivat Onni-työntekijät ympäri Suomen. Hyvinvointituokiot järjestetään Onnin Discord-palvelimella. Osallistua voi nimimerkillä viesti- tai puhekanavan kautta. Osallistua voi halutessaan vain kuuntelemalla. Ennakkoilmoittautumista ei tarvita.

Tervetuloa mukaan vaihtamaan ajatuksia, kokemuksia ja ideoita!

Ajankohdat ja aiheet löydät Onnin kotisivuilta: [ohjaamot.fi/web/ohjaamojenonni](https://ohjaamot.fi/web/ohjaamojenonni)

Onnin Discord: [discord.gg/6UCUqU9Ssy](https://discord.gg/6UCUqU9Ssy)