

Arkeen Voimaa -itsehoidon kurssi



Kenelle ryhmä on tarkoitettu?

Ryhmä on tarkoitettu yli 18-vuotiaille henkilöille, joiden arjen sujumiseen vaikuttaa esimerkiksi yksinäisyys, mielialan lasku, pitkäaikaissairaus tai työttömyys. Henkilö voi olla myös sairastavan omainen. Syyllä ei ole merkitystä, sillä arjen haasteet ovat usein samoja riippumatta diagnoosista tai ongelmasta.

Millaisia aiheita ryhmässä käsitellään?

Ryhmässä puhutaan muun muassa kivun ja uupumuksen hallinnasta, mielialan laskun itsehoidosta, terveyttä edistävästä syömisestä, arkiliikunnasta, vuorovaikutustaidoista ja unesta.

Ryhmässä opetellaan

käyttämään erilaisia itsehoidon työkaluja, kuten päätöksentekoa, ongelmanratkaisua ja toimintasuunnitelmaa, joilla katkaista oireiden kehää. Ryhmän toiminta perustuu luottamukselliseen vuorovaikutukseen osallistujien kesken.

Milloin ja missä? Ryhmä kokoontuu maanantaisin, Saraharjunkatu 3

- 8.5. klo 14-16.30, Vanha Teletalo, Startin tila
- 15.5. klo 14-16.30, Vanha Teletalo, Startin tila
- 22.5. klo 14-16.30, Vanha Teletalo, Startin tila
- 29.5. klo 14-16.30, Vanha Teletalo, Startin tila
- 5.6. klo 14-16.30, Vanha Teletalo, Startin tila
- 12.6. klo 14-16.30, Vanha Teletalo, Startin tila

Osallistuminen on maksutonta.

Ilmoittaudu mukaan:

- verkossa: omaks.fi/ryhmat/arkeen-voimaa
- sähköpostilla: pauliina.kauppinen@hyvaks.fi
- puh: 040 167 7506



KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE



Arkeen Voimaa -itsehoidon kurssi



KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE