



ALAVUS 11.6.2018 ALKAEN

”

OLEN LUKOSSA. SAIN TOIVOA AVAIMEN LÖYTYMISESTÄ JA OIJENKORSIA TULEVAA VARTEN.

TOIVON TYÖPAJA

Mistä lisää voimia arkeen, jos kaikki tuntuu harmaalta ja raskaalta? Miten huomata hyvä elämässä? Voiko elämäni muuttua taas valoisammaksi?

Ryhmässä etsitään yhdessä toiveikkuutta ja valon pilkahduksia ja pohditaan, mistä löytyisi voimia arkeen. Opettelemme myötätuntoa itseämme kohtaan: Tällä hetkellä jaksan ehkä vain tämän, mutta vointini paranee ja edessäni on parempi huomina ja uusia mahdollisuuksia. Suunnittelemme yhdessä lähitulevaisuutta ja opetlemme pilkkomaan tavoitteita pieniksi, kullekin sopiviksi askeleiksi.

Joskus unohtuu, että emme ole ainoita, joiden mieli ei jaksa. Ryhmässä jaamme kokemuksia toisten samoja asioita kohdanneiden kanssa ja teemme erilaisia harjoituksia. Voit tulla mukaan ihan omana itsenäsi.

Ryhmässä on aina mukana vertaisohjaaja, jolla on omakohtaista kokemusta toipumisesta.



HUOM! KURSSIT SISÄLTÄVÄT KAHVIT JA LOUNAAN.

Alavus



Kaikille kadonneita voimia ja toiveikkuutta etsiville.

Kulttuurikeskus, Järviluomantie 3, Alavus

11.–13.6.

10–14

Ilmoittaudu viimeistään 11.5.2018 mennessä

LISÄTIETOJA:

Pirkko Haapa-Aho

0440 544 668

Henri Savolainen

046 851 4583

Kurssi järjestetään yhteistyössä Viisiokuntien mielenterveysyhdistyksen kanssa.



Mielenterveyden keskusliitto