

Arkeen Voimaa

Elämässä tapahtuu monenlaisia asioita.
Jotkut näistä kokemuksista antavat meille voimia,
toiset voivat uuvuttaa.
Itsehoitoryhmässä ratkaisuja
arjen haasteisiin pienin askelin.



Arkeen Voimaa –itsehoidon kurssi Paraisilla

Kenelle ryhmä on tarkoitettu? Ryhmä on tarkoitettu henkilölle, jonka arjen sujumiseen vaikuttaa esimerkiksi yksinäisyys, mielialan lasku, pitkäaikaissairaus tai työttömyys. Henkilö voi olla myös sairastavan omainen. Diagnoosilla tai ongelmalla ei ole merkitystä, sillä arjen haasteet ovat usein samanlaisia niistä riippumatta.

Millaisia aiheita ryhmässä käsitellään? Ryhmässä puhutaan muun muassa kivun ja uupumuksen hallinnasta, mielialan laskun itsehoidosta, terveyttä edistävästä syömisestä, arkiliikkumisesta, vuorovaikutustaidoista sekä unesta.

Mitä ryhmässä opitaan? Ryhmässä harjoitellaan käyttämään erilaisia itsehoidon työkaluja, kuten päätöksenteko, ongelmanratkaisu ja toimintasuunnitelma. Näiden avulla voidaan katkaista oireiden kehä. Ryhmän toiminta perustuu osallistujien väliseen luottamukselliseen vuorovaikutukseen.

Seuraavan kurssin päivämäärät:

Ma 3.10 KLO 13-15.30

Ma 24.10 KLO 13-15.30

Ma 10.10 KLO 13-15.30

Ma 31.10 KLO 13-15.30

Ma 17.10 KLO 13-15.30

Ma 7.11 KLO 13-15.30

Ilmoittautuminen alkaa 25.7:

Camilla Rautanen

0405955600

camilla.rautanen@parainen.fi



PARAINEN

SAARISTOKAUPUNKI