

MIELEN HYVINVOINTI -ryhmä

Tervetuloa pohtimaan omaa mielen hyvinvointia!
Ryhmä on avoin kaikille, eikä erillistä ilmoittautumista tarvita.
Maksuton.

Aika: Keski viikkoisin 17.1 - 6.3.2024 klo 15.30-17

Paikka: Lapinjärven kirjasto

- 17.1 Mielen hyvinvointi arjessa
- 24.1 Arvot ja tavoitteiden merkitys
- 31.1 Tunnetaidot
- 7.2 Ahdistus ja kriisitaidot
- 14.2 Omat rajat
- 21.2 Riippuvuudet ja sosiaalityö
- 28.2 Sisäinen puhe ja itsemyötätunto
- 6.3 Rentoutumistaidot

Ryhmän ohjaajana toimii sairaanhoitaja Sanna Kallioinen, aikuisten mielenterveyspalvelut.

Riippuvuuksista ja sosiaalityöstä kertomassa sosiaalityöntekijä Sari Lilius.

TERVETULOA!