

Ilmainen
luento

Hyvinvoinnin iltakoulu

Luentosarjalla sukellaan mielen moninaisuuteen sekä hyvinvointiin.

Miten pitää itsestään ja omasta jaksamisestaan huolta? Tunnistanko tarpeitani, kohtaanko myös itseni myötätuntoisesti? Mistä kaikesta rakentuu hyvinvointi: Mikä tukee sitä ja mikä haittaa?

Tule mukaan kuulemaan ja keskustelemaan.

Kenelle?

Kaikille mielen hyvinvoinnista, itsetuntemuksesta ja ajankohtaisista teemoista kiinnostuneille.

Raaha

Paikka: Hyvinvointipiste NeuvoRassi, Kirkkokatu 28, Raaha

Yhteistyössä: Illat toteutetaan yhteistyössä paikallisten mielenterveysyhdistysten Raahen Psykke ry:n ja Jokilaaksojen tiimi ry:n sekä Hyvinvointipiste NeuvoRassin kanssa.

Huom! Mukaan mahtuu 70 henkilöä.

Itsemyötätunto ja kehollisuus

To 20.2. klo 17.00 -18.30

Mitä itsemyötätunto tarkoittaa ja miten sitä voi harjoittaa? Miten huomioida omaa kehoa ja mikä yhteys sillä on hyvinvointiin?

Ohjaajat: Tuuli Jussila, psykofyysinen fysioterapeutti, tanssi-liiketerapeutti, Kokokeho

Läheinen - tunnistaako tarpeesi?

To 19.3. klo 17.00 -18.30

Kun kumppani tai lapsi sairastuu, omat tarpeet helposti hautautuvat ja unohtuvat. Kuinka tunnistaa omia tarpeitaan ja huolehtia hyvinvoinnista?

Ohjaajat: Piia Saraspää, omaistyöntekijä, mielenterveysyhdistys Hyvä mielen talo ry

Ei tarvita
ennakko-
ilmoittautumista.
Riittää kun tulet
vaan.



Mielenterveyden
keskusliitto

