



Mielenterveyden
keskusliitto

Voimavaroja arkeen –ryhmä

Mielenterveyden ongelmia ja talousvaikeuksia kohdanneille

Ryhmän tavoitteina on:

- * Rohkaista tekemään omaan elämäntilanteeseen sopivia tavoitteita ja ottamaan askeleita niiden suuntaan
- * Lisätä itsetuntemusta ja auttaa tunnistamaan ja vahvistamaan omia voimavaroja

Valmennus tarjoaa:

- * Eväitä tehdä myönteisiä muutoksia omaan arkeen
- * Mahdollisuuden vertaistukeen ja kokemusten jakamiseen
- * Tietoa erilaisista poluista kohti aktiivisempaa elämää
- * Tietoa mistä saada apua talousvaikeuksiin ja neuvoja omaan tilanteeseen

Ryhmä kokoontuu yhteensä 12 kertaa: maanantaisin 7.11 - 12.12.2016 (poikkeus 7.12 keskiviikkona) ja 9.1.-13.2.2017
Malmitalolla osoitteessa Ala-Malmintori 1, 2.krs, 00700 Helsinki

Hakemukset 17.10.2016 mennessä:

Hakulomake löytyy osoitteesta:

<http://mtkl.fi/palvelut/tyollistymispalvelut/hae-kurssille/>

Ryhmään mahtuu n.12 osallistujaa ja se on osallistujille maksuton

Lisätietoja ohjaajilta:

Sari Laine, vertaisohjaaja, Valtakunnallinen Verso ry

p. 046 8437 799 (klo 17 jälkeen) valtakunnallinenverso@gmail.com

Merja Matilainen, työ- ja koulutusvalmentaja, Mielenterveyden keskusliitto,
puh. 040 450 8256, merja.matilainen@mtkl.fi

Paula Paloheimo, aluekoordinaattori, Takuu-Säätiö
puh.0400 194427, paula.paloheimo@takuu-saatio.fi

