

Mielen hyvinvointi - ryhmä

Syksy 2022

Kaikille avoin Mielen hyvinvointi -ryhmä tarjoaa mahdollisuuden pohtia omaa mielen hyvinvointia sekä opetella keinoja siihen vaikuttamiseen.

Aika: Torstaisin klo 16.00–17.30

Paikka: Nikkilän sosiaali- ja terveystasema (Jussaksentie 14).
Osallistujat ohjataan ryhmään aulasta.

Olet tervetullut yksittäiselle ryhmäkerralle tai vaikka kaikille kerroille. Jokaisella ryhmäkerralla on oma teema. Ilmoittautumista ei tarvita.

- 20.10. Tunteet ja niiden säätely
- 27.10. Päihteet ja mieli
- 3.11. Ahdistus ja kriisitaidot
- 10.11. Mielialalääkityksen vaikutukset - lääkärin ryhmä
- 17.11. Sisäinen puhe / Itsemyötätunto
- 24.11. Hyvinvoinnin ylläpitäminen arjessa
- 1.12. Unelmien aarrekaartta ja tavoitteiden merkitys
- 8.12. Tulevaisuuden muistelu (edellisen aiheen jatkoa)
- 15.12. Rentoutus, hengitys ja tietoinen läsnäolo

Ryhmää ohjaavat depressiohoitaja Tiina Kinnunen ja sosiaaliohjaaja Lotta Sjöblom.

Ryhmän ohjelmaan saattaa tulla pieniä muutoksia.

Tervetuloa!

-Tiina ja Lotta-

Lisätietoja: tiina.kinnunen3@sipoo.fi tai lotta.sjoblom@sipoo.fi

