



PORIN PERUSTURVA

**PÄIHDEKUNTOUTUMISKURSSIT
JA HYVINVOINTIRYHMÄT
KEVÄT 2022**

MÄÄRÄAIKAISET KURSSIT JA RYHMÄT

Neljän viikon päihdekuntoutumiskurssi

Kuntoutumiskurssilla sinulla on mahdollisuus pysähtyä pohtimaan elämäntilannettasi ja tulevaisuudentoiveitasi. Keskustelut, erilaiset tehtävät ja vertaistuki auttavat saamaan uutta suuntaa ja voimaa elämänmuutokseen. Kurssi kokoontuu neljän viikon ajan, ma-to pääsääntöisesti klo 9 – 15. Ohjelmassa on ryhmäkeskusteluja, luentoja, tehtäviä, toiminnallisia tuokioita ja rentoutumisharjoituksia.

Päivämaksu on 22.50 € sisältäen aamupalan, lounaan, päiväkahvin ja kurssimateriaalin.

Kurssi A: 28.2.-24.3.2022

Kurssi B: 23.5.-16.6.2022

Iltakurssi

MAKSUTON

Iltakurssi on tiivis viiden tapaamisen lyhytkurssi. Kurssilla keskitytään oman päihderiippuvuuden tutkiskeluun ja etsitään keinoja oman hyvinvoinnin lisäämiseksi.

Kurssipäivät: tiistaisin 18.1.-15.2.2022 klo 16.30-19.00

MAKSUTON

ELLIK-kurssi "Elämä on liian lyhyt itsensä kiusaamiseen"

ELLIK- kurssilla opitaan tiedostamaan sisäinen kriitikko ja lisäämään ystävällistä ja myötätuntoista suhtautumista itsen, sekä irrottautumaan turhasta syyllisyydestä ja itsensä arvostelusta.

Kurssi A: maanantaisin 17.1. – 14.2.2022 klo 10.00 – 11.30

Kurssi B: maanantaisin 28.3. – 2.5.2022 klo 10.00 – 11.30

Jännittäjäryhmä

MAKSUTON

Jännittäminen eri tilanteissa on luonnollista, mutta joskus pelot voivat saada yliotteen ja haitata elämää. Aihetta käsitellään ryhmässä keskustelun, tehtävien ja vertaistuen avulla ja saadaan uutta näkökulmaa jännittämisen kanssa pärjäämiseen.

Ryhmäpäivät: torstaisin 13.1. – 24.2.2022 klo 13.00 – 14.30

Toimintaryhmä

Toimintaryhmä tarjoaa yhdessäoloa ja erilaista tekemistä Yhteisöotalo Otavassa tai muussa sovitussa paikassa. Suurin osa toiminnasta on maksutonta. Osassa tapauksia on 5–10 € omavastuuosuus. Tarkemmat tiedot tapaamisista ja ajoista saat puhelimitse 044 701 6249

Ryhmäpäivät: keskiviikkoisin 19.1. -23.2.2022 ja 30.3. - 18.5.2022
tapaamiset useimmiten klo 13.00

Stressiryhmä – Miten elää stressin kanssa?

MAKSUTON

Ryhmä on suunnattu stressaantuneille ja uupuneille. Viiden kerran kokonaisuudessa opetellaan miten stressiä voi kohdata arjessa ja harjoitellaan rentoutumiskeinoja.

Ryhmä A: torstaisin 20.1. – 17.2.2022 klo 10.00 – 11.30

Ryhmä B: tiistaisin 19.4. – 17.5.2022 klo 10.00 – 11.30

Valokuvataan kännykällä - ryhmä

MAKSUTON

Tule tarkastelemaan elämäsi valokuvauksen kautta. Ryhmässä voit nähdä asioita uudella tavalla ja löytää voimavarojasi. Keskustelemme elämästä valokuvien pohjalta ja jaamme arjen valoja ja varjoja. Ryhmässä ei keskitytä valokuvauksen tekniikkaan tai kuvien tasoon, vaan pyritään kuvaamisen avulla löytämään uusia näkökulmia, oivalluksia ja toiveikkuutta.

Ryhmäpäivät: torstaisin 31.3. – 12.5.2022 klo 13.00 – 15.00

Hetki itselle – Rentoutusryhmä

MAKSUTON

Ryhmässä tutustutaan rentoutusteemaan eri näkökulmista ja nautitaan ohjatuista rentoutusharjoituksista arjen ja kiireen keskellä.

Ryhmä A: tiistaisin 11.1. – 22.2.2022 klo 13.00 – 14.30

Ryhmä B: tiistaisin 29.3. – 17.5.2022 klo 13.00 – 14.30

Tukea ahdistukseen –ryhmä

MAKSUTON

Ryhmä on kahdeksan kerran kokonaisuus, jossa teorian, harjoitusten ja keskustelun avulla tarkastellaan ahdistuskokemusta ja etsitään keinoja sen kesyttämiseen.

Ryhmäpäivät: keskiviikkoisin 30.3.– 18.5.2022 klo 10.00 – 11.30

VIIKOITTAISET RYHMÄT

Viikoittaisiin ryhmiin ei tarvitse erikseen ilmoittautua, voit vain tulla paikalle.

Naistenryhmä

MAKSUTON

Ohjattu vertaistukiryhmä naisille, jotka haluavat lisätä hyvinvointiaan ja saada tukea päihdeongelmaansa.

Ryhmä kokoontuu perjantaisin klo 10–11.30

Maanantairyhmä

MAKSUTON

Tunnetko itsesi joskus yksinäiseksi? Usein yksinäisyys määritellään sosiaalisten suhteiden puutteena, mutta myös seurassa voidaan kokea yksinäisyyttä. Vai haluaisitko joskus vain poiketa juttelemaan kaikesta maan ja taivaan välillä. Ohjatussa keskusteluryhmässä voit puhua, olla kuulija ja jakaa kokemuksia arkesi iloksi.

Ryhmä kokoontuu maanantaisin klo 14.00 – 15.30

OTA YHTEYTTÄ

Kursseille ja lyhytaikaisiin ryhmiin hakeudutaan haastattelun/tutustumiskäynnin kautta. Varaa aika puhelimitse. Tervetuloa!

Kurssiohjaajat puh. 044 701 6249

Yhteisötalo Otava, Otavankatu 5A
28100 Pori

KOMMENTTEJA KURSSEILLE OSALLISTUNEILTA:

"Olen oppinut olemaan itselleni armollisempi"

"Huomasin, että en ole näiden asioiden kanssa yksin"

"On hienoa tuntea itsensä hyväksytyksi ja arvostetuksi ryhmässä"

"Ryhmään oli aina hyvä tulla."

"Sain käytännön vinkkejä ahdistukseni kesytykseen"

"Olen opetellut antamaan anteeksi itselleni ja muille."