

P



PORIN PERUSTURVA

**PÄIHDEKUNTOUTUMISKURSSIT
JA HYVINVOINTIRYHMÄT
SYKSY 2021**

MÄÄRÄAIKAISET KURSSIT JA RYHMÄT

Neljän viikon päihdekuntoutumiskurssi

Kuntoutumiskurssilla on mahdollisuus pysähtyä miettimään omaa elämäntilannetta ja pohtia mitä haluaa tulevaisuudelta. Keskustelut, tehtävät ja vertaistuki auttavat saamaan uutta suuntaa elämään ja voimaa muutoksen toteuttamiseen.

Kurssi kokoontuu neljän viikon ajan, ma-to klo 9–15. Ohjelmassa on mm. ryhmäkeskusteluja, luentoja, tehtäviä, toiminnallisia tuokioita ja rentoutumisharjoituksia.

Kurssi A: 30.8. – 23.9.2021

Kurssi B: 22.11. – 16.12.2021

Hinta 22,50 € / pv sisältäen aamupalan, lounaan, päiväkahvin sekä kurssimateriaalin.

Iltakurssi **MAKSUTON**

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

Kurssipäivät: tiistaisin 5.10.–2.11.2021 klo 16.30–19.00

ELLIK-kurssi "Elämä on liian lyhyt itsensä kiusaamiseen"

MAKSUTON

ELLIK-kurssilla opitaan tiedostamaan sisäinen kriitikko ja lisäämään ystävällistä ja myötätuntoista suhtautumista itseen. Turhasta syyllisyydestä ja itsensä arvostelemisesta irrottautuminen lisää kykyä kohdata vaikeuksia tasapainoisesti.

Kurssipäivät: maanantaisin 4.10.–1.11.2021 klo 10.00–12.00

Jännittäjäryhmä **MAKSUTON**

Jännittäminen eri tilanteissa on luonnollista, mutta joskus pelot voivat saada yliotteen ja haitata elämää. Ryhmässä käsitellään jännittämisen taustatekijöitä ja sitä, miten jännittämisen kanssa voi selviytyä. Vertaistuen, keskustelujen, alustusten ja tehtävien avulla saadaan uutta näkökulmaa jännittämiseen ja uusia keinoja vaikeissa tilanteissa pärjäämiseen.

Kurssipäivät: keskiviikkoisin 29.9.–3.11.2021 klo 10.00–11.30

Toimintaryhmä

Toimintaryhmä tarjoaa pähitteetöntä tekemistä ja yhdessäoloa Yhteisöotalo Otavassa tai muussa sovitussa paikassa.

Kurssipäivät: keskiviikkoisin 11.8.–25.8. ja 29.9.–17.11.2021

Osa toiminnasta on maksullista 5–10 €.

Tarkemmat tiedot tapaamiskerroista ja ajoista löytyvät osoitteesta www.pori.fi/paihdekuntoutumiskurssi tai puhelimitse 044 701 6249

Stressiryhmä – Miten elää stressin kanssa?

MAKSUTON

Ohjattu viiden kerran vertaistukiryhmä stressaantuneille ja uupuneille. Ryhmässä opetellaan miten stressin voi kohdata arjessaan ja harjoitellaan rentoutumiskeinoja.

Kurssipäivät: torstaisin 30.9. – 28.10.2021 klo 10 – 11.30

Hetki itselle – Rentoutusryhmä

MAKSUTON

Rentoutuminen tuo sisäistä rauhaa ja hyvää oloa. Se luo mielen ja kehon tasapainoa ja auttaa vapautumaan erilaisista jännitystiloista. Tule ohjattuun rentoutusryhmään saamaan hetki itsellesi, arjen ja kiireen keskellä.

Kurssipäivät: tiistaisin 5.10.–16.11.2021 klo 13.00–14.30

Tukea ahdistukseen –ryhmä

MAKSUTON

Ryhmä on kymmenen kerran kokonaisuus, jossa harjoitusten ja keskustelun avulla tarkastellaan ahdistuskokemusta ja etsitään keinoja ahdistuksen kesyttämiseen.

Kurssipäivät: torstaisin 30.9.–25.11.2021 klo 14.00–15.30

VIIKOITTAISET RYHMÄT

Viikottaisiin 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

Tunnetko itsesi yksinäiseksi? Joskus se voi olla raskasta ja ahdistavaa. Yksinäisyys määritellään usein sosiaalisten suhteiden puutteena, mutta myös seurassa koetaan yksinäisyyttä. Ohjatussa vertaistukiryhmässä voit puhua, olla kuuntelija ja jakaa kokemuksia arjen tueksi.

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

Yhteisöotalo Otava, Otavankatu 5A
28100 Pori

KOMMENTTEJA KURSSELLE OSALLISTUNEILTA:

"Olen oppinut olemaan parempi ystävä itselleni."

"Olen huomannut, että on ihan ok käyttää myös ei-sanaa."

"Oli hyvä pysähtyä pohdiskelemaan asioita."

"Ryhmässä oli hyvä yhteishenki ja tunnelma."

"Ryhmään oli aina hyvä tulla."

"Sain toimivia työkaluja ahdistuksen kohtaamiseen."

"Huomasin, että en ole yksin."

"Olen pysähtynyt miettimään asioita eri näkökulmista."

"Olen opetellut antamaan anteeksi itselleni ja muille."