

Metsätarinoita

Metsätarinoita on vertaistukiryhmä sinulle, joka koet ahdistusta, yksinäisyyttä tai surua koronapandemian vaikutuksista tai muusta elämäntilanteestasi johtuen.

Ryhmässä ulkoilemme Helsingin keskuspuiston kauniissa maisemissa, keskustelemme hyvinvointia ja rentoutumista tukevista asioista ja teemme teemaan soveltuvia mielikuvaharjoituksia.

Ryhmä kokoontuu yhteensä 5 kertaa, maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 11-12.30, alkaen 28.7.2021. Tarvittaessa kokoonnumme etätapaisiin ja teemme "etätehtäviä" luonnossa. Ryhmään tulijat haastatellaan ennen ryhmän alkamista.

Järjestämme kesän ja syksyn 2021 aikana myös taide- ja kuuntelukasvatukseen perustuvia METSÄTARINOITA -työpajoja lasten ja nuorten ryhmille.

TIEDUSTELUT:

SUOMEN VALKONAUHALIIITTO PUH. (09) 135 1268

Suomen Valkonauhaliitto - Förbundet Vita Bandet i Finland ry on vuonna 1905 perustettu naisjärjestö, jonka toiminnan tavoitteena on vahvistaa päihteetöntä elämää, auttaa riippuvuusongelmiin joutuneita sekä tarjota matalan kynnyksen ammatti- ja vertaisapua vaikeuksissa oleville yksilöille ja perheille. Toiminnalla rohkaistaan ihmisiä tekemään päivittäin elämänsä eri osa-alueilla hyvinvointiaan tukevia valintoja.

Lisätietoja: www.suomenvalkonauhaliitto.fi Liisankatu 27 A 3 00170 Helsinki 09-135 1268