

SYKSY 2022

NAISTEN

VOIMAANTUMISRYHMÄ

(+45-59-vuotiaille naisille)

Elätkö juuri nyt monien haasteiden ja muutosten ristipaineissa? Kaipaako tukea ja voimaantumista päästäksesi eteenpäin? Haluatko tarkastella omia voimavarojasi? Löytää uusia näkökulmia? Oppia harjoittamaan itsemyötätuntoa?

Yksin ei tarvitse pärjätä. Tule rohkeasti mukaan naisten voimaantumisryhmään. Ryhmän tavoitteena on löytää toimivia välineitä oman mielen hyvinvoinnin työkalupakkiin. Ja tarjota mahdollisuus vertaistukeen.

"Nukkumaan käydessä ajattelen: Huomenna minä lämmitän saunan, pidän itseäni hyvänä, kävelytän, uitan, pesen, kutsun itseni iltateelle, puhuttelen ystävällisesti ja ihailen, kehun: Sinä pieni urhea nainen, minä luotan sinuun." Eeva Kilpi



Ryhmätapaamiset
kymmenen kertaa
torstaisin
klo 18-19:30
(22.9.- 24.11.2022)

Osoitteessa:
Liisankatu 27 A 3,
00170 HELSINKI.

Maksu koko ajalta on
50 euroa.

Ryhmänohjaaja,
sosiaalipsykologi,
ratkaisukeskeinen
terapeutti
Riitta Raatejärvi
haastattelee ryhmästä
kiinnostuneet kahden
kesken etäyhteyksien
välityksellä elo-syyskuun
aikana. Haastatteluajan
voit sopia laittamalla
sähköpostia
osoitteeseen
riitta.raate@netti.fi

Ryhmän järjestää
Suomen Valkonauhaliitto
yhteistyössä
STEP-opintokeskuksen
kanssa.

