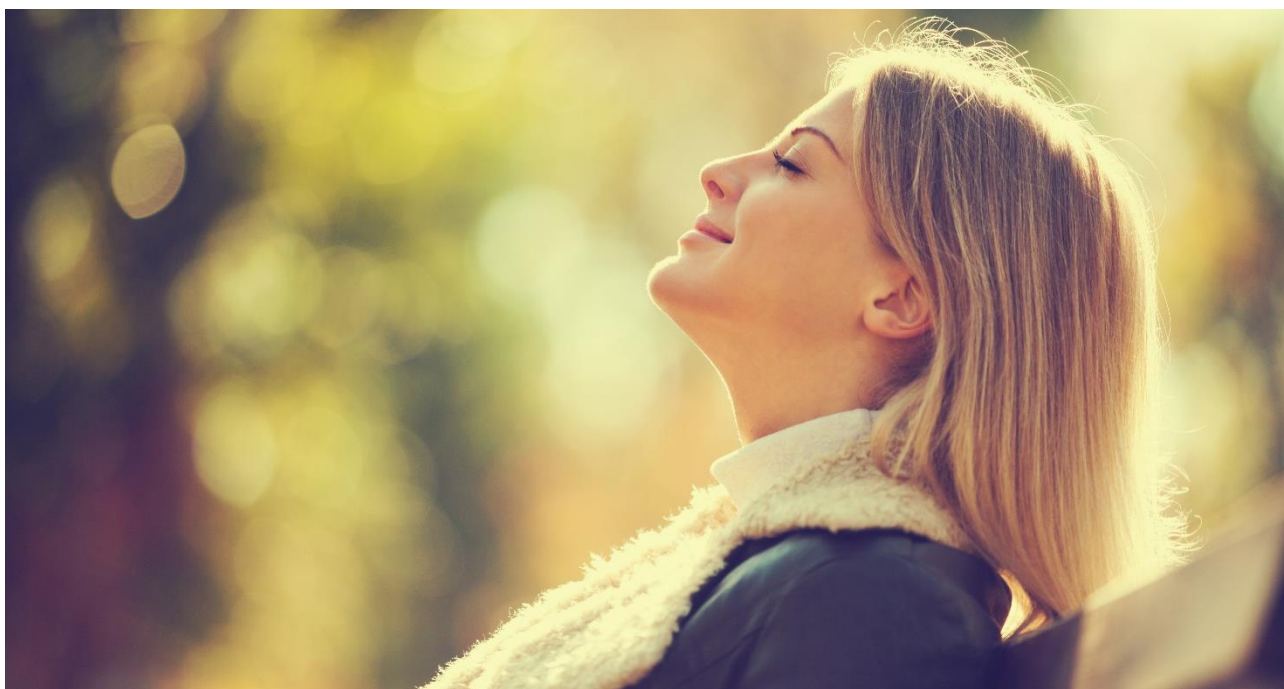


Suunta eteen ja ylöspäin - kurssi syöpähoitojen jälkeen syksy 2017



torstaisin 2.11.-30.11.2017 klo 17.00-19.30
Hämeenkatu 5 A, 7.krs, Tampere

Syöpään liittyy yhtä monenlaista elämäntilannetta kuin on sairastajaakin. Terveellinen ravinto, riittävä lepo, monipuolinen liikunta, mielen tasapainon löytäminen ja itsetuntemus auttavat kohti eheyttä ja mahdollisimman tervettä tulevaisuutta. Tavoitteena on aktivoida kurssilaisia löytämään omaan elämään sopivat keinot, joilla huolehtii omasta hyvinvoinnista ja jotta elämä olisi entistä antoisampaa raskaiden syöpähoitokokemusten jälkeen. Asiantuntijoiden alustuksia, keskustelua ja vertaistukea.

Kurssi kokoontuu kerran viikossa, viisi tapaamiskertaa. Kurssille valitaan 14 osallistujaa hakemusten perusteella. Kurssi on maksuton.

Lisätietoja ja hakemukset viimeistään 26.10:

sähköinen hakemus www.pirsy.fi/haku tai paperilomake toimistosta puh. 03 2499 200