

HYVINVOINTIA JA JAKSAMISTA VAHVISTAVA KURSSI

Järjestäjä	Saimaan Syöpäyhdistys / STEA
Paikka	Saimaan Syöpäyhdistys, Mikkelin neuvontapalvelu
Aika	17.9. – 26.11.2019 6 tapaamiskertaa kahden viikon välein tiistaisin klo 16.30 -19.00, poikkeus vk 46 torstaina
Kohderyhmä	Syöpään sairastuneet tai syövän sairastaneet, alle 68- vuotiaiden yksilökurssi



Kurssin tavoite	Kurssin avulla kuntoutuja löytää itselleen konkreettisia hyvinvointia lisääviä ja vahvistavia asioita.
------------------------	--

Hakuaika kurssille päättyy 16.8.2019.

Hakemuslomake ja hakuohjeet:

Saimaan Syöpäyhdistys
Mikkelin neuvontapalvelu
Porrassalmenkatu 13 B, 2. krs
50100 Mikkeli
Puh. 040 767 4048
sähköposti: liisa.kautto@sasy.fi



SAIMAAN
SYÖPÄYHDISTYS



Hyvinvointia ja jaksamista vahvistava kurssi

Ohjelma

Kurssin jokaisella tapaamiskerralla on eri teema. Omaa hyvinvointia tuetaan toiminnallisilla harjoitteilla, keskusteluilla ja välitehtävillä. Kuntoutujat saavat lisätietoa liikunnan ja ravinnon merkityksestä omaan jaksamiseen. Kurssilla saa vertaistukea sekä vahvistusta omalle seksuaalisuudelle ja minäkuvalle. Opetellaan löytämään omat voimavarat ja mielekkäitä tapoja rentoutua.

Tapaamiskerrat ovat tiistaisin klo 16.30 – 19.00, viikolla 46 tapaaminen torstaina 14.11.

- 17.9. Minäkuvan vahvistaminen
- 1.10. Hyvän näkeminen itsessä
- 15.10. Ravinnon ja liikunnan merkitys omalle hyvinvoinnille
- 29.10. Seksuaalisuus hyvinvoinnin tukijana
- 14.11. Omien voimavarojen löytäminen
- 26.11. Kurssin yhteenvetotapaaminen

Kurssin ohjaajina toimivat Saimaan Syöpäyhdistyksen neuvontahoitaja ja työnohjaaja / pari- ja seksuaaliterapeutti.



SAIMAAN
SYÖPÄYHDISTYS

