



Psykosociala  
förbundet

# Kurs: För oss 60 plus

**Arrangör:** Psykosociala förbundet r.f

**Plats:** Norrvalla, Vörå

**Tid:** 22-25.4.2021

**Ansökan senast:** 28.3.2021

**Målgrupp:** personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa. Kursen riktar sig till personer över 60 år.

**Målsättningen** är bl.a. att erbjuda stöd och verktyg som ökar de psykiska resurserna och välmåendet. Vi pratar kring den psykiska-, fysiska- och sociala hälsan. Matprat; om mat som ger oss kraft och livsglädje. Vi testar på avslappning och gör promenader dagligen. Träffa andra med liknande erfarenhet och få stöd och kunskap genom kamrattstöd.

**Kostnader:** kursen är helt avgiftsfri, inkl. kost, logi och resekostnader enl. billigaste färdmedel.

Ansökan till kursen sker enklast direkt via vår hemsida

<https://www.fspc.fi/kurser/vara-kurser>

Eller ansökningsblankett kan beställas via Pia eller Camilla

**Ansökan skickas till:** Psykosociala förbundet r.f

**Rehabiliteringen**

**Kanalesplanaden 19 B 13**

**68 600 Jakobstad**

**Vi tar inte emot ansökningar per e-post.**

För mera information kontakta kursverksamheten:



Kurskoordinator  
Tel: 050-5142295



Rådgivare  
Camilla Roslund-Nordling  
Tel: 050-4096640  
[camilla.roslund-nordling@fspc.fi](mailto:camilla.roslund-nordling@fspc.fi)



Vi behöver varandra