



Psykosociala
förbundet

Kurs: För oss 60 plus

Arrangör: Psykosociala förbundet r.f

Plats: Norrvalla, Vörå

Tid: 5-8.5.2022

Ansökan senast: 10.4.2022

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 kamratstöd.

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 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:



Chef för kurs- och rådgivningsverksamheten
Ann-Charlott Rastas
Tel: 050-3688891
ann-charlott.rastas@fspc.fi



Rådgivare
Camilla Roslund-Nordling

Tel: 050-4096640
camilla.roslund-nordling@fspc.fi



Vi behöver varandra