



Psykosociala
förbundet

Kurs: Motion och välmående

Arrangör: Psykosociala förbundet r.f

Plats: Norrvalla, Vörå

Tid: 13-16.10.2022

Ansökan senast: 11.09.2022

Målgrupp: vuxna personer med erfarenhet av psykisk ohälsa

Målsättning; att erbjuda kamratstöd, naturupplevelser i form av dagliga längre vandringar, lätta konditionshöjande aktiviteter. Metoderna under kursen är, föreläsning och gruppdiskussioner kring välmående. Träffa andra med liknande erfarenhet och få stöd och kunskap .

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

Ansökan till kursen sker enklast via vår hemsida

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

Eller ansökningsblankett kan beställas via Camilla

Ansökan skickas till: Psykosociala förbundet r.f

Kurser

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
Kanalesplanaden 19 B 13
68600 Jakobstad
Tel: 050-3688891
ann-charlott.rastas@fspc.fi



Rådgivare
Camilla Roslund-Nordling
Kanalesplanaden 19 B 13
68600 Jakobstad
Tel: 050-4096640
camilla.roslund-nordling@fspc.fi

Vi behöver varandra

