

## *Tunnetko oven sulkeutuneen takanasi?*



**Eipä hätää, uusia avautuu edessäsi:**

**Tunne Taitosi -kurssi alkaa 28.8.2018.**

**Luvassa toiminnallista vertaistukea, kiinnostavia kohtaamisia ja uusia ideoita luovin menetelmin päihteettömään elämään.**

**Etsimme etenkin 18-n.39v nuoria aikuisia, joilla on halu suunnata kohti tasapainoisempaa elämää.**

**SOSPED**



## Kurssilla:

- Opit vahvistamaan itseäsi: itsetuntemusta, -luottamusta, tunteita ja omaa äänen löytymistä.
- Löydät omia supervoimiasi.
- Saat keinoja voimavarojen vahvistamiseen.
- Oivallat kokemuksiesi merkityksiä.



## Kenelle?

- Nuoret aikuiset (vähintään 18v, ensisijaisesti alle 39v)
- On ollut haasteita päihteiden kanssa.
- Halu päihdeettömään elämään.
- Halu suunnata kohti omaa henkilökohtaista tasapainoa.

## Mitä?

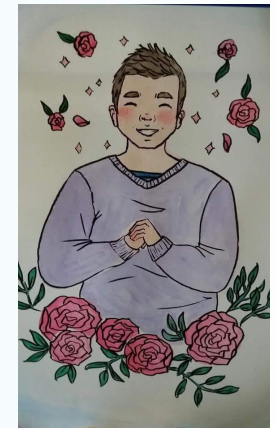
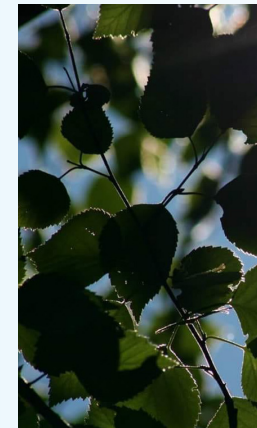
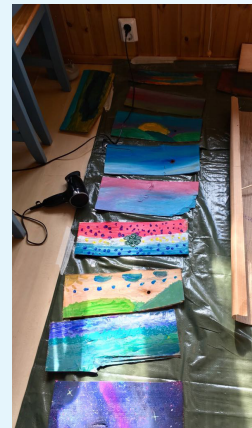
- Itsetuntemusta ja tunteita
- Arkeen rytmiä ja sisältöä
- Ympäristöä samanhenkisiä ihmisiä
- Mahdollisuus päästä tutustumaan uusiin paikkoihin ja tekemiseen.
- Luovaa toimintaa ja kokemuksellista oppimista.
- Osallistujat saavat kurssin päätteeksi osallistumistodistuksen ja kurssiin sisältyvistä harjoitustöistä pienen palkkion.
- Kurssi on maksuton ja mukaan mahtuu 10 henkilöä.

## Milloin?

Kurssi alkaa tiistaina 28.8. klo 12.30 ja jatkuu kaksi kertaa viikossa tiistaisin ja torstaisin 27.9. saakka. Tapaamiskerrat kestävät noin neljä tuntia kerrallaan.

## Missä?

Ensimmäinen kerta Lohjan kulttuuripajalla Vihdinkatu 2, Lohja (rakenteilla olevaa kauppakeskus Lohea vastapäätä). Jatkokerrat muiden kurssin yhteistyökumppaneiden tiloissa mm. Hyvän mielen maja (LSMTS), Päihdekliniikka.



# Yhteystiedot

## **Ilmoittautuminen alkuhaastatteluun:**

Helena Prepula

040 501 7955

helena.prepula@sosped.fi

**Kurssin löytää myös Facebookista tapahtumavalikosta nimellä "Tunne taitosi- kurssi Lohja".**



SOSPED