



PORIN PERUSTURVA

**PÄIHDEKUNTOUTUMISKURSSIT
JA HYVINVOINTIRYHMÄT
SYKSY 2022**

MÄÄRÄAIKAISET KURSSIT JA RYHMÄT

Neljän viikon päihdekuntoutumiskurssi

Kuntoutumiskurssilla on mahdollisuus pysähtyä miettimään omaa elämäntilannetta ja pohtimaan tulevaisuuden toiveitaan. Keskustelut, erilaiset tehtävät ja vertaistuki auttavat saamaan uutta suuntaa elämään ja voimaa muutoksen toteuttamiseen. Kurssi kokoontuu neljän viikon ajan, ma-to klo 9–15. Ohjelmassa on mm. ryhmäkeskusteluja, luentoja, tehtäviä, toiminnallisia tuokioita ja rentoutumisharjoituksia.

Kurssi kokoontuu: ma-to 5.9.–29.9.2022

Hinta 22,50 € / pv sisältäen aamupalan, lounaan, päiväkahvin sekä kurssimateriaalin.

Iltakurssi

MAKSUTON

Iltakurssi on tiivis viiden tapaamisen lyhytkurssi. Kurssilla keskitytään oman päihderiippuvuuden tutkiskeluun ja etsitään keinoja oman hyvinvoinnin lisäämiseksi.

Kurssipäivät: tiistaisin 4.10.–1.11.2022 klo 16.30–19.00.

Päihdekuntoutumisryhmä

MAKSUTON

Ryhmä on seitsemän kerran kokonaisuus, jossa keskitytään muutoksen mahdollisuuteen ja toiveikkuuden ylläpitämiseen. Pohdintatehtävät, keskustelut ja vertaistuki auttavat etsimään uusia näkökulmia ja mahdollisuuksia omaan elämäntilanteeseen.

Ryhmäpäivät kaksi kertaa viikossa: ti ja to 22.11.–15.12.2022 klo 12–15.30.

"Elämä on liian lyhyt itsensä kiusaamiseen"-kurssi

MAKSUTON

ELLIK- kurssilla opitaan tiedostamaan sisäinen kriitikko ja lisäämään ystävällistä, myötätuntoista ja arvostavaa suhtautumista itseän. Turhasta syyllisyydestä ja itsensä arvostelemisesta irrottautuminen lisää kykyä kohdata vaikeuksia tasapainoisemmin.

Kurssipäivät: maanantaisin 10.10.–7.11.2022 klo 10–11.30.

Toimintaryhmä

Toimintaryhmä tarjoaa yhdessäoloa ja erilaista tekemistä Yhteisöotalo Otavassa tai muussa sovitussa paikassa. Suurin osa toiminnasta on maksutonta. Osassa tapaamisista on 2-10 € omavastuuosuus.

Tarkemmat tiedot toimintaryhmän tapaamisista ja ajoista puh. **044 701 6249**.

Ryhmäpäivät: keskiviikkoisin 10.8.- 31.8.2022 ja 5.10.-14.12.2022.

Tapaamiset useimmiten klo 13.00.

Hetki itselle -rentoutumisryhmä

MAKSUTON

Rentoutuksella voidaan saavuttaa fyysistä ja psyykkistä tasapainoa omaan elämään. Ryhmässä tutustutaan rentoutusmenetelmiin eri näkökulmista ja nautitaan ohjatuista rentoutusharjoituksista arjen ja kiireen keskellä.

Ryhmäpäivät: tiistaisin 4.10.-15.11.2022 klo 13-14.30.

Tukea ahdistukseen -ryhmä

MAKSUTON

Ryhmä on seitsemän kerran kokonaisuus, jossa teorian, harjoitusten ja keskustelun avulla tarkastellaan ahdistuskokemusta ja etsitään keinoja sen kesyttämiseen.

Ryhmäpäivät: torstaisin 6.10.-17.11.2022 klo 10-11.30.

Läheisten ryhmä

MAKSUTON

Ryhmä kokoontuu seitsemän kertaa ja on tarkoitettu huume- ja alkoholiongelmaisten läheisille, oman jaksamisen tueksi. Ryhmässä käydään läpi keskeisiä teemoja, annetaan tilaa vapaalle keskustelulle ja saadaan tärkeää vertaistukea.

Ryhmäpäivät: torstaisin 6.10.-17.11.2022 torstaisin 14-15.30.

Runoryhmä

MAKSUTON

Runoja lukemalla ja kirjoittamalla voi lisätä hyvinvointiaan ja hoitaa terveyttään. Runojen lukeminen voi edistää kuntoutumista monella tavalla ja se voi olla myös hauskaa yhdessä tekemistä. Runojen kirjoittamisen ja lukemisen on todettu nostavan mielialaa, auttavan tunteiden kohtaamisessa ja vetreyttävän aivoja. Ryhmään osallistuminen ei vaadi aikaisempaa kirjallista kokemusta, vaan kaikki kiinnostuneet voivat osallistua.

Ryhmäpäivät: maanantaisin 14.11.-12.12.2022 klo 10-11.30

VIIKOTTAISET AVOIMET RYHMÄT

Tule mukaan,
ei erillistä
ilmoittautumista!

Naistenryhmä

MAKSUTON

Ohjattu vertaistukiryhmä naisille, jotka haluavat lisätä hyvinvointiaan ja saada tukea päihdehuoliinsa. Perjantaisin klo 10-11.30.

Maanantairyhmä

MAKSUTON

Tunnetko itsesi joskus yksinäiseksi? Vai haluaisitko vain poiketa juttelemaan kaikesta maan ja taivaan välillä kahvikupposen äärellä? Ohjatussa keskusteluryhmässä voit puhua ja olla kuulija, sekä jakaa kokemuksia arkesi iloksi. Maanantaisin klo 14-15.30.

OTA YHTEYTTÄ

Kursseille ja ryhmiin voi hakeutua soittamalla ohjaajille ja varaamalla tutustumisajan.

Kurssiohjaajat puh. 044 701 6249

Yhteisöotalo Otava, Otavankatu 5A
28100 Pori

KOMMENTTEJA KURSSEILLE OSALLISTUNEILTA:

"Huomasin, etten ole yksin näiden huolieni kanssa"

"Ryhmään oli aina hyvä tulla"

"Sain uuden alun elämään"

"Olen opetellut itsemyötätuntoisempaa elämänasennetta"

"Sain pilkahduksen valoa tunnelin päähän"

"Tunsin olevani arvostettu ja hyväksytty"

**PORI**

www.pori.fi

Porin Perusturva

PL 121, 28101 PORI

Maantiekatu 31, 28120 PORI

puh. 02 621 3500