



PORIN PERUSTURVA

**PÄIHDEKUNTOUTUMISKURSSIT  
JA HYVINVOINTIRYHMÄT  
KEVÄT 2023**

---

# PÄIHDEKUNTOTUMISKURSSIT JA HYVINVOINTIRYHMÄT KEVÄÄLLÄ 2023

Yhteisötaalo Otava,  
Otavankatu 5 A.

## 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, pääsääntöisesti klo 9–15. Ohjelmassa on mm. ryhmäkeskusteluja, luentoja, tehtäviä, toiminnallisia tuokioita ja rentoutumisharjoituksia.

Kurssi kokoontuu: ma-to 6.3. - 30.3.2023

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 ja lisätään toiveikkuutta. Kevätkaudella kokoontuu kaksi samansisältöistä kurssia.

Iltakurssia A: tiistaisin 17.1.-14.2.2023 klo 16.30–19.00

Iltakurssi B: tiistaisin 25.4.-23.5.2023 klo 16.30–19.00.

## "Elämä on liian lyhyt itsensä kiusaamiseen"-kurssi

**MAKSUTON**

ELLIK- kurssilla opitaan tiedostamaan sisäinen kriitikko ja lisäämään ystävällistä ja myötätuntoista suhtautumista itseän. Turhasta syyllisyydestä ja itsensä arvostelusta irrottautuminen lisää kykyä kohdata vaikeuksia tasapainoisesti.

Kurssipäivät: maanantaisin 16.1.-13.2.2023 klo 10–12.30.

---

## Toimintaryhmä

Toimintaryhmä tarjoaa päihteetöntä tekemistä ja yhdessäoloa Yhteisöotalo Otavassa tai muussa sovitussa paikassa.

Kokoontumiset keskiviikkoisin 4.1.-1.3.2023 ja 5.4.-28.6.2023. Jokaiseen kertaan ilmoitaudutaan erikseen. Osa toiminnasta on maksullista, 2-10€. Tarkemmat tiedot tapaamisista puhelimitse puh. 044 701 6249.

## Stressiryhmä - Miten elää stressin kanssa

**MAKSUTON**

Ohjattu viiden kerran vertaistukiryhmä stressaantuneille ja uupuneille. Ryhmässä opetellaan miten stressin voi kohdata arjessa ja harjoitellaan rentoutuskeinoja.

Torstaisin 19.1.-16.2.2023 klo 10-11.30.

## Hetki itselle -rentoutumisryhmä

**MAKSUTON**

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

Ryhmä A: tiistaisin 17.1.-28.2.2023 klo 13-14.30

Ryhmä B: tiistaisin 25.4.-13.6.2023 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 27.4.-15.6.2023 klo 10-11.30.

## Valokuvataan kännykällä -ryhmä

**MAKSUTON**

Tule tarkastelemaan elämäsi valokuvauksen kautta. Ryhmässä voit nähdä asioita uudella tavalla ja löytää voimavarojasi. Keskustelemme elämästä valokuvien pohjalta ja jaamme arjen valoja ja varjoja. Ryhmässä ei keskitytä valokuvauksen tekniikkaan tai kuvien tasoon, vaan pyritään kuvaamisen avulla löytämään uusia näkökulmia, oivalluksia ja toiveikkuutta.

Ryhmäpäivät: maanantaisin 24.4.- 12.6.2023 klo 10-12.

# VIIKOTTAISET AVOIMET RYHMÄT

MAKSUTTOMIA!

## Naistenryhmä

Ohjattu vertaistukiryhmä naisille, jotka haluavat lisätä hyvinvointiaan ja saada tukea päihdeongelmaansa. Perjantaisin 13.1.2023 alkaen klo 10-11.30.

## Maanantairyhmä

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 2.1.2023 alkaen klo 14-15.30.

## Läheisten ryhmä

Ohjattu vertaistukiryhmä päihdeongelmaisten läheisille oman jaksamisen tueksi. Torstaisin 12.1.2023 alkaen klo 14-15.30.

# OTA YHTEYTTÄ

Kursseille ja lyhytaikaisiin ryhmiin voi hakeutua varaamalla puhelimitse ajan haastatteluun / tutustumiskäyntiin.

**Kurssiohjaajat puh. 044 701 6249**

Yhteisöotalo Otava, Otavankatu 5A  
28100 Pori

### KOMMENTTEJA KURSSEILLE OSALLISTUNEILTA:

- "Huomasin, miten tärkeää vertaistuki on."*  
*"Oli hyvä huomata, etten ole yksin näiden huolieni kanssa."*  
*"Ryhmässä oli aina hyvä tunnelma."*  
*"Tunsin olevani tervetullut."*  
*"Löysin keinoja stressin ja ahdistuksen kohtaamiseen."*  
*"Sain oivalluksia raittiuden ylläpitämiseen."*  
*"Oli mukavaa tehdä yhdessä asioita."*