

Värkstaden – när livet värker hösten 2020

Sedan 1999 finns Värkstaden på Hisingen - en mötesplats där vi samtalar om våra svårigheter och framför allt om våra möjligheter. Tillsammans med samtalsledarna och andra personer i samma situation som du själv kan du få förståelse, erfarenhetskunskap och verktyg att hantera vardagen. Du är också välkommen att bara komma och lyssna.

Samtalsledare:

Charlotte Wohler leg. sjuksköterska

Wanja Ryling distriktssköterska, leg. kognitiv psykoterapeut

Britt-Marie Segrell leg. fysioterapeut,

kognitiv psykoterapeut steg 1

- 20/8 Livssmärta** - hur reagerar du på påfrestningar?
- 3/9 Hälsa och ohälsa** - vilka faktorer främjar din hälsa?
- 17/9 Älta och oroa sig** - oroar du dig i onödan?
- 1/10 Svårigheter och möjligheter** - kan du se det friska och fokusera på dina möjligheter?
- 15/10 Emotioner** - hur påverkas du av dina känslor?
- 29/10 Omgivningen** - hur ser ditt nätverk ut?
- 12/11 Lycka och glädje** - vad är det för dig?
- 26/11 Kunna och vilja** - kan/vill du förändra din situation?
- 10/12 Livsvisdom** - vad har du lärt dig av dina erfarenheter?
Gemensam avslutning med knytkalas.

Varannan torsdag kl.15.00 – 17.00

Lokal: Herkulesgatan 5

Ingen föranmälan. Kostnadsfritt

Hälsodisken Hisingen tel: **031-747 99 39**

Hemsida: www.vgregion.se/halsodisken