



Psykosociala
förbundet

Kurs: För oss 60 plus

Arrangör: Psykosociala förbundet r.f

Plats: Backbygård, Esbo

Tid: 23-26.11.2023

Ansökan senast: 20.10.2023

Målgrupp: personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa. Kursen riktar sig till personer över 60 år.

Målsättningen är bl.a. att erbjuda stöd och verktyg som ökar de psykiska resurserna och välmåendet. Vi pratar kring den psykiska-, fysiska- och sociala hälsan. Matprat; om mat som ger oss kraft och livsglädje. Vi testar på avslappning och gör promenader dagligen. **Träffa andra med liknande erfarenhet och få stöd och kunskap genom kamratstöd.**

Kostnader: kursen är helt avgiftsfri, inkl. Kost och logi i dubbelrum.

Ansökan till kursen sker via vår hemsida www.fspc.fi

Vi tar inte emot ansökningar per e-post.

Kursförfrågningar sker via kurs@fspc.fi eller 050-9113295.



Chef för kurs- och rådgivningsverksamheten
Ann-Charlott Rastas
Tel: 050-3688891
ann-charlott.rastas@fspc.fi



Rådgivare
Camilla Roslund-Nordling

Tel: 050-4096640
camilla.roslund-nordling@fspc.fi



Vi behöver varandra