



Psykosociala  
förbundet

# Kurs; 60 plus

## Anpassningskurs

Arrangör; Psykosociala förbundet r.f

Plats; Lärkkulla , Karis

Tid; 28.9-1.10.2020

Ansökan senast ; 28.8.2020

**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, logi och resekostnader enl. billigaste färdmedel.

Ansökan till kursen sker enklast direkt via vår hemsida

<https://www.fspc.fi/kurser/vara-kurser>

Eller ansökningsblankett kan beställas via rehabiliteringspersonalen

Ansökan skickas till ; **Psykosociala förbundet r.f**

**Rehabiliteringen**

**Kanalesplanaden 19 B 13**

**68 600 Jakobstad**

**Vi tar inte emot ansökningar per e-post.**

För mera information kontakta rehabiliterings- och anpassningsverksamheten;



Kurskoordinator  
Pia Rosengård  
Tel: 050-5142295  
[pia.rosengard@fspc.fi](mailto:pia.rosengard@fspc.fi)



Rehabiliteringsrådgivare  
Camilla Roslund-Nordling  
Tel: 050-4096640  
[camilla.roslund-nordling@fspc.fi](mailto:camilla.roslund-nordling@fspc.fi)



Vi behöver varandra