



Psykosociala
förbundet

Kurs; Det är lugnt- Må bra kurs för unga

Anpassningskurs

Arrangör; Psykosociala förbundet r.f

Plats; Pörkenäs

Tid; 8-11.10.2020

Vi har förlängt ansökan till 18.9. Så nu hinner du med ännu på en fin kurs

Målgrupp; Unga i åldern 16-20 år med stressymptom och ångest och som vill lära sig stresshantering samt få stöd i sin återhämtning.

Målsättning; att öka den ungas välbefinnande, att förbättra självkännet och självkänsla, att ge den unga metoder att känna igen och hantera stress och nervositet. Träffa andra med likande erfarenhet, kamratstöd av jämnåriga i samma situation. Hitta roliga avkopplande saker att göra tillsammans.

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 Pia eller Camilla

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



Rehabiliteringsrådgivare
Camilla Roslund-Nordling

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



Vi behöver varandra