

Avoimen Mielen Kahvila



Tammelakeskuksen juhlasalissa (Itsenäisyydenkatu 21 B)

Ohjelma klo 13–14 ja tarjoamme kahvit klo 14-15

Muista ottaa oma kahvikuppisi mukaan!

Syksyn teemoja:

2.9. Paneelikeskustelu sopivasta vuorokausirytmistä

9.9. Tietovisa

16.9. Miten pidän mielestäni huolta – kokemuspuheenvuoro

23.9. Annina Kipponen (MTKL): Hyvän mielen taidot

30.9. Nääsville ry tietoisuus: lääkkeettömät kivunhallintatavat

7.10. Neuropsykiatrisista haasteista ja ratkaisukeskeisestä työotteesta

14.10. Neuropsykiatrisista haasteista ja ratkaisukeskeisestä työotteesta

21.10. Miten päästää irti katkeruudesta -kokemuspuheenvuoro

28.10. Tietoa diabeteksen ennaltaehkäisystä ja hoidosta, sekä jalkateräjumppaa, Diabetesyhdistys ry

Lisätietoja: mielenavoinopisto@mielen.fi / 0505606545

Ohjelmaan saattaa tulla muutoksia.

Seuraa meitä netissä:

<https://www.facebook.com/mielenavoinopisto/>

<https://www.instagram.com/mielenavoinopisto/>

Kotisivut: <https://mielen.fi/avoimen-mielen-kahvila/>

Tervetuloa mukaan juuri sellaisena kuin olet!