

Värkstadsregler

- **tystnadsplikt**
- **tålamod**
- **ej ge oömbedda råd**
- **hjälpa varandra att vända negativa tankar till positiva**
- **vi talar med varandra – inte om varandra**
- **vi hjälps åt att hålla rent och snyggt i lokalen**

Värkstaden

Hälsodisken

Hisingen

Program
Vårterminen 2010

Adress: Herkulesgatan 5
Telefon: 031 – 368 20 43
Hemsida: halsodisken.vgregion.se

Värkstaden

Du som har fysisk eller psykisk långvarig värk och smärta är välkommen att dela vår gemenskap, söka ny kunskap och samtala om Dina svårigheter men framför allt om Dina möjligheter.

När all möjlig smärtbehandling är provad lämnas många människor ensamma att lära sig leva med värk och smärta. Men hur ska det gå till?

I mötet med andra i samma situation kan Du få förståelse, erfarenhetskunskap och stöd att orka leva vidare med god livskvalitet.

Till Värkstaden krävs ingen remiss eller föransökan och Du får vara anonym. Du kan börja när som helst under terminen och komma så länge Du behöver det. Det är kostnadsfritt och vill Du fika kostar det 20 kr.

Värkstadsträffar

Torsdagar kl. 15.00 – 17.00

Plats: Herkulesgatan 5

Tel: 031- 368 20 43

Hemsida: halsodisken.vgregion.se

Välkommen!

Teman

- 21/1 Vara sjuk eller må dåligt
- 28/1 Kris och kaos
- 4/2 Livssmärta
- 11/2 Vi provar på Qigong
- 18/2 Remittera till dig själv
- 25/2 Sedd och bekräftad
- 4/3 Älta och oro sig
- 11/3 Gränser
- 18/3 Orsak och verkan
- 25/3 Katastrof eller utmaning
- 1/4 Skärtorsdag stängt
- 8/4 Emotioner
- 15/4 Förlåtelse och försoning
- 22/4 Sund och osund egoism
- 29/4 Ändra andra
- 6/5 Ärlighet
- 13/5 Kristi Himmelsfärd stängt
- 20/5 Hinder för förändring
- 27/5 Sommaravslutning

