

Målet med vår värksamhet är inte att ha trevligt, men vi *har* trevligt.



Bild ur: G. Brattberg-Väckarklockor

Målet är att växa som människa och öka sin livskvalitet och kunna säga "Jag har lika ont idag, men nu *mår jag bra*"

Värksamheten är ideell. Alla som arbetar i Värkstaden gör det utan ersättning.

Du kan börja när som helst under terminen, gå så ofta Du vill och orkar, och komma så länge Du behöver det.

De öppna träffarna kostar 25 kronor inklusive fika och förbrukningsartiklar. Det går naturligtvis också bra att bidra med en frivillig slant till vår Värkstad i Sölvesborg.

Av hänsyn till varandra har vi

tystnadslöfte.

Allt som sägs i Värkstaden

stannar mellan oss som är närvarande

Vi talar *med* varandra - inte *om* varandra

Smärtskolan på internet hittar Du på:

www.varkstaden.se/utbildning

Logga in dej på den här sidan och läs om Värkstaden och Smärtskolan.

C-Friberg 2009-11-24



Folkets Hus, Bancks väg 6, Sölvesborg

(Nakterhuset)

0456-132 37, 0703-14 13 83

I samarbete med:



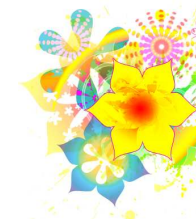
Nätverk av Värkstäder i Sverige



I Värkstaden® arbetar vi med *värk*tyg för att lära människor med värk och smärta att hantera sin *värk*klighet och bli sin egen *värk*mästare.



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



Vårprogram 2010



Vi har i över 10 år bedrivit verksamhet på ABF-gården i Sölve. I fjol bytte vi dag till onsdagar och den här terminen är det ny lokal som gäller.

Vi kommer i fortsättningen att träffas på Folkets Hus i Falkvik (Nakterhuset). Lokal: Byssan (markplan, genom huvudingången sen till vänster, dörr vid trappan)

Idag finns ett femtontal **Värkstäder** på olika orter runt om i Sverige. Vi är den enda **Värkstaden** i Blekinge.

I mötet med andra i samma situation kan Du få förståelse och stöd för att nå bättre livskvalitet. **Värkstaden** ska vara en positiv kraftkälla.

En **värkmästare** har värk, med *mår* bra. I **Värkstaden** ägnar vi inte tid åt att försöka förändra andra människor. Vi förändrar istället vårt sätt att förhålla oss till andra människor så vi får kraft över till att ändra sådant som går att förändra. I **Värkstaden** talar vi mer om livet med smärta än själva smärtan.



Upphovsman till Värkstadskonceptet är Gunilla Brattberg från Stockholm, läkare, professor em i Rehabiliteringspedagogik och specialdist i smärtlindring. Gunilla har under 40 år arbetat med smärta, smärtbehandling och smärtpatienter.

I **Värkstaden** arbetar man med sin värk, sig själv och sin livssituation. Värkstadskonceptet har vuxit fram i nära samarbete med människor som har långvarig värk och smärta.

VÅRPROGRAM 2010

Värkstadsträffar

Vi arbetar med Brattbergs bok Väckarklockor (sidhänvisning inom parentes)

2010-01-28	Turbolagsträff 11:30 (<i>anmälan</i>) OBS! <i>en torsdag</i>
2010-02-03	Årsmöte Reumatikerföreningen Sölvesborg 18:00 på Duvan (<i>anmälan</i>)
2010-02-10	Värkstadsinfo/Vad är Yoga? - Sara Gadd Andersson
2010-02-17	Tankens Kraft (sid 191) - Marlene Clausson
2010-02-24	<i>Sportlov</i>
2010-03-03	Årsmöte – Underhållning
2010-03-10	Apoteket förändringar – Lada Hrnjic
2010-03-17	Försvar & övergrepp (sid 223, 227)
2010-03-24	Helen Ehmann, kurator Hälsoringen, Bromölla
2010-03-31	Temadag (Måbra dag!)
2010-04-07	<i>Påsklov</i>
2010-04-14	Gränser (sid 231)
2010-04-21	Temadag
2010-04-28	Sjukdomsvinst (sid 219)
2010-05-05	Varelse eller görelse (sid 237)
2010-05-12	Avslutning (<i>anmälan</i>)

Ändringar i programmet kan förekomma, kolla med oss.

I **Värkstaden** gör vi inga medicinska utredningar eller behandlingar. Vi tar inte heller något medicinskt ansvar. **Värkstadens** verksamhet är ett komplement till sjukvården.

ÖPPET ONSDAGAR

(öppen verksamhet)

11:30-12:30 Fika + information
12:30-14:30 **Värkstadsträff** enligt program
14:30-15:00 Avslutning

BESÖKSADRESS

Folkets Hus, Bancks väg 6, 294 35
Sölvesborg (Nakterhuset) (karta- se baksidan)

TELEFON

ABF 0456-132 37 **Värkstaden** 0703-141383

POSTMOTTAGARE

Solstrålens Värkstad Sölvesborg
Carina Friberg, Stenröseväg 3, 294 77 Sölvesborg
Tel. 0703-14 13 83

BANKGIRO

5673-9931

E-POST

solvesborg@varkstaden.se

HEMSIDA

www.solstralen.sbgg.se
(www.varkstaden.se)

Har Du några frågor kan Du ringa:

Carina Friberg (ordförande) 0703-14 13 83
Barbro Sjöblom (husmor) 0456-138 50