

# Värkstaden – när livet värker våren 2019

Sedan 1999 finns Värkstaden på Hisingen – en mötesplats där vi samtalar om våra svårigheter och framför allt om våra möjligheter. Tillsammans med samtalsledarna och andra personer i samma situation som du själv kan du få förståelse, erfarenhetskunskap och verktyg att hantera vardagen. Du är också välkommen att bara lyssna och kan komma när du vill under terminen.

Samtalsledare sedan 1999:

Charlotte Wohler, leg. sjuksköterska och Wanja Ryling, distriktssköterska och leg. kognitiv psykoterapeut.

**Varannan torsdagar kl. 15.00 – 17.00**  
**Hälsodisken Hisingen Herkulesgatan 5**

Ingen föranmälan. Kostnadsfritt  
Hälsodisken Hisingen tel: **031 - 747 99 39**  
Hemsida: [narhalsan.se/halsodisken](http://narhalsan.se/halsodisken)

# Värkstaden våren 2019

- 17/1 Trött och utbränd** - vad kan du göra för att öka din energi?
- 31/1 Hälsa och ohälsa** – vilka faktorer främjar din hälsa?
- 14/2 Hopp och hopplöshet** – är hoppet närvarande i ditt liv?
- 28/2 Ansvar** – vem har ansvaret för hur du mår?
- 14/3 Sorg** – sorgprocessens olika faser
- 28/3 Styrka och svaghet** – är du försonad med dina fel och brister?
- 11/4 Ensamhet och isolering** – upplever du dig ensam?
- 25/4 Omgivningen** – hur ser ditt nätverk ut?
- 9/5 Ändra andra** - är det möjligt?
- 23/5 Hinder för förändring** – vad vill/kan du ändra på i ditt liv?  
Gemensam avslutning med knytkalas

Ingen föranmälan. Kostnadsfritt  
Hälsodisken Hisingen tel: **031 - 747 99 39**  
Hemsida: [narhalsan.se/halsodisken](http://narhalsan.se/halsodisken)

# Värkstaden våren 2019