

Värkstaden våren 2020

- 23/1 Stressen och pressen.** Hur påverkar den dig?
- 6/2 Remittera till dig själv.** Vad kan du göra för att må bättre?
- 20/2 Förväntningar och besvikelser.** Vem bär ansvaret för dina besvikelser?
- 5/3 Hopp och hopplöshet.** Är hoppet närvarande i ditt liv?
- 19/3 Slump eller val.** Gör du medvetna val?
- 2/4 Tankens makt.** Hur påverkas du av dina tankar?
- 16/4 Förlåtelse och försoning.** Hur påverkar gamla oförrätter dig idag?
- 30/4 STÄNGT**
- 14/5 Relationsproblem.** Hur ser dina relationer ut?
- 28/5 Våga leva.** Gör du det du vill göra?
Gemensam avslutning med knytkalas.

Ingen föranmälan. Kostnadsfritt
Hälsodisken Hisingen tel: **031-747 99 39**
Hemsida: www.vgregion.se/halsodisken

Värkstaden – när livet värker våren 2020

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 komma och lyssna.

Samtalsledare:

Charlotte Wohlerter leg. sjuksköterska

Wanja Ryling distriktssköterska, leg. kognitiv psykoterapeut

Britt-Marie Segrell leg. fysioterapeut,
kognitiv psykoterapeut steg 1

Varannan torsdag kl.15.00-17.00

Lokal: Hälsodisken Herkulesgatan 5

Ingen föranmälan. Kostnadsfritt

Hälsodisken Hisingen tel: **031-747 99 39**

Hemsida: www.vgregion.se/halsodisken