



TUKEA ELÄMÄÄN
JA IHMISSUHTEISIIN

Depressiokoulu

Perjantaisin 4.9.–13.11. klo 13.30–15.30

Fokuksessa, Pasilan Triplan 5. kerroksessa

Älä jää masennuksen kanssa yksin

Kurssilla opiskellaan masennuksen ennaltaehkäisy- ja itsehoitotaitoja sekä lisätään tietoisuutta omista mielialoista ja rakennetaan omaa työkalupakkia päivittäisten tehtävien äärellä.

Ryhmää ohjaavat sosionomi-diakoni Seppo Heikkinen ja perheneuvoja-psykoterapeutti Tarja Huttunen.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot 14.8. mennessä,
seppo.heikkinen@evl.fi, tai tai 09 2340 4741.

Ryhmään otetaan yhdeksän henkilöä. Ryhmä on maksuton.

Kaikki tulijat haastatellaan puhelimessa etukäteen. Vapaita paikkoja voi tiedustella vielä ilmoittautumisajan umpeuduttua.