

Hyvinvointia iholle ja mielelle -kurssi

Avokuntoutus Jyväskylässä atooppista ihottumaa sairastaville aikuisille

Tarjoamme mukaan tulijoille uusia näkökulmia huoltaa omaa terveyttä, niin ihon kuin mielenkin. Vertaistuen ja asiantuntijuuden kautta kurssi tarjoaa tietoa, taitoa, sosiaalista verkostoitumista, virikkeellistä yhdessäoloa ja oman luovan ajattelumallin löytämistä ja käyttämistä. Kurssi on osallistujille maksuton. Kurssiohjelma sisältää tarvittavat materiaalit ja iltapalan. Tulethan tuoksutta. Ota mukaasi myös sisäjalkineet/villasukat. Ohjaajana toimii FM Jarna Pihlajamäki.

Kurssipaikka: **Oppimis- ja ohjauskeskus Valteri, Onerva, os. Kukkumäentie 27, 40600 Jyväskylä.** (Ilmaiset parkkipaikat kurssilaisille löytyvät pihasta.)

Ajankohdat ja teemat

ke 13.3. klo 17 - 20

Myös mieli kaipaa rasvausta. Psykoterapeutti Pirjokaarina Leinon pohjustus aiheeseen.

Ketä me olemme, mitä minulle kuuluu? Kirjallisuusterapeutti, FM Jarna Pihlajamäki

Vuorovaikutuksessa itseni ja myös muiden kanssa. KM Riitta Kangasaho

ke 27.3. klo 17 -20

Mielenmaiseman kautta keholliseen harmoniaan. Ihomme kantaa tarinaamme, se on tekstipintaamme. Jarna Pihlajamäki luennoi ja ohjaa terapeutin (ja kehollisen) kirjoittamisen kautta omien voimavarojen lähteelle, intuitiomme läsnäoloon.

ke 10.4. klo 17 -20

Kehon voimakuvat. Sairastava ihokin voi olla vahva ja kaunis. Minä ja itsekunnioitus, minä ja rakkaus minuun. Minä ja hyväksyvä katse.

Jarna Pihlajamäki ohjaa voimauttavaan valokuvaan.

*) Huomioi vaatetuksessa (ota myös uima-asu ja pyyhe mukaan), että kurssilla rasvataan ihoa runsaasti. **Vesirentoutuminen**, ohjaamassa fysioterapeutti Minna Nieminen.

ke 8.5. klo 17 - 20

Koonti yhteen. Valokuvanäyttely voimakuvista. Kuvien sanoittaminen. Jarna Pihlajamäki

Kehon muisti. Kehon ja mielen tasapaino. Ryhmä- ja yksilötyöskentelyä.

Toteutuivatko tavoitteet? Jarna Pihlajamäki ja Riitta Kangasaho

Kurssin päätös ja rentoutumisharjoitukset. Jarna Pihlajamäki ja Riitta Kangasaho

Hakuaja päättyy 27.2.2019

Hakulomake: www.allergia.fi/kuntoutus/hakulomakkeet

Palautusosoite: Allergia-, Iho- ja Astmaliitto/ Kuntoutus, Paciuksenkatu 19, 00270 HELSINKI

Hakemuksen liitteeksi tarvitaan lausunto, tai vastaavat tiedot sairaudesta ja lääkityksestä. Huom. Voit poimia tarvittavat tiedot itse myös Omakannasta! <http://www.kanta.fi/omakanta>

Lisätiedot

Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry, p. 09 473 351, kuntoutus@allergia.fi, www.allergia.fi/kuntoutus

Keski-Suomen Atopiyhdistys ry keski-suomi.atopiyhdistys@gmail.com sekä jarna@netti.fi