

Mielen hyvinvointia yli 65-vuotiaille!

Mikä on minun tarinani? Missä olen nyt ja minne haluan kulkea seuraavaksi? Mikä tekee matkastani mielekkään ja merkityksellisen?

Oletko yli 65-vuotias

ja kaipaat syvempää pysähtymistä mieleesi hyvinvoinnin äärelle? Ehkä sinua mietityttää eletty elämä tai se mitä tulevaisuudella on tarjota juuri sinulle? Oletko kokenut yksinäisyyttä tai jäänyt yksin pohtiessasi ihmissuhteisiin, luopumiseen ja elämän merkityksellisyyteen liittyviä kysymyksiä?

Tule keskustelemaan

luotettavan vapaaehtoisen kanssa elämänmuutoksista ja niiden aiheuttamasta mielen kuormituksesta.

Koulutetut vapaaehtoisemme hyödynävät keskustelussa iän ja elämäkokemuksen tuomaa ymmärrystä.

Keskusteluissa keskiössä

ovat sinun ajatuksesi, tunteesi ja kokemuksesi. Vapaaehtoinen toimii kuuntelijana ja rohkaisijana. Keskustelun kautta voit löytää uusia näkökulmia, oivalluksia ja tulevaisuuden toiveikkuutta.

Kiinnostuitko?

katja.tujunen@tukenasi.fi
040 528 9103
tukenasi.fi



Tukenasi ry