



Hyvällä mielellä- kurssi Tampereella

lauantaina 25.10 ja 1.11

Osoite Pinninkatu 51

Ohjelma lauantai 25.10.2025

kello	mitä tapahtuu
10.00	Aloitus Tutustutaan toisiimme ja Hyvällä mielellä -kurssiin
10.30	aiheena mielen hyvinvointi
11.45	lounas
12.30	aiheena tunteet ja vuorovaikutus
14. 15	kahvi
14.30	aiheena ihmissuhteet
16.00	kotimatalle

Ohjelma lauantai 1.11.2025

kello	mitä tapahtuu
10.00	Kuulumiset Muistellaan viime lauantain kurssia
10.30	aiheena omat valinnat ja päätökset
11.45	lounas

12.30	aiheena elämän tärkeät asiat
14.15	kahvi
14.30	aiheena minäkuva
15.45	palaute kurssista
	osallistumistodistukset
16.00	kotiinpäin

Selkokiehisen kurssin aiheena on hyvä mielenterveys ja sen tukeminen. Kurssi tarkoitettu kehitysvammaisille aikuisille.

Kurssi toteutetaan Kehitysvammaisten Tukiliiton ja Tampereen kehitysvammaisten Tuki ry:n yhteistyönä.

Kurssi on ilmainen ja siihen kuuluu kumpanakin päivänä lounas ja päiväkahvi. Jos tarvitset paljon apua jokapäiväisissä asioissa, ota kurssille mukaan oma avustaja.

Ilmoittaudu kurssille 17.10 mennessä!

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

Pia Henttonen, Kehitysvammaisten Tukiliitto ry,
puhelin 050 302 9608,
sähköposti pia.henttonen@tukiliitto.fi

