

TSEMPPI CAFEN OHJELMA

KEVÄT 2019 parillisina tiistaina klo 14-15

kahvila Olkkarissa (kylällä, kirkkoa vastapäätä)

- 8.1.2019 Uni ja itsehoitokeinot
Lempäälän psykiatrian yksikkö / vastaava sairaanhoitaja Minna Salonen
- 22.1.2019 Rentoutuminen ja rentoutumisen merkitys uneen ja hyvinvointiin
Lempäälän psykiatrian yksikkö / vastaava sairaanhoitaja Minna Salonen
- 5.2.2019 Traumat ja traumojen hoitaminen
psykologi Jukka Keränen
- 19.2.2019 Mitä on ahdistus ja kuinka sitä voi säädellä ja hoitaa
Lempäälän psykiatrian yksikkö / sh Katja Sillman
- 5.3.2019 Itsestä huolehtiminen elämän eri kriisien keskellä
Lempäälän psykiatrian yksikkö / vastaava sairaanhoitaja Minna Salonen