

YSTÄVÄTOIMINNAN HENKISEN TUEN -KURSSI



Vapaaehtoistoiminnan tulee olla sinulle palkitsevaa. Se voi olla hyvää vastapainoa arjelle. Jokaisen tulee kuitenkin muistaa huolehtia omasta jaksamisestaan ja hyvinvoinnistaan. Jos vapaaehtoistyöhösi liittyy mitä tahansa ikäviä tuntemuksia, keskustele asioista ajoissa ryhmän ohjaajan ja muiden vapaaehtoisten kanssa.

Vapaaehtoisena voit kokea stressiä ja uupumusta siinä missä ammattiauttajat ja avun saajatkin. Omien voimien tunnustaminen ja kyky kieltäytyä liian vaativista tehtävistä ovat auttajalle olennaisia taitoja.

HENKINEN TUKI –KURSSI

Aika: **Torstai 24.10.2019 klo 17.30–20.30**

Paikka: Seurakuntatalo, Takataskun tilat
Pappilantie 6, 44500 Viitasaari

Ilmoittautumiset 21.10.2019 mennessä

Tuija Siltanen

P. 0400 547457, tuija.siltanen@viitasaari.fi

auttajan avuksi–TERVETULOA !