

TSEMPPARI - NUORTEN AIKUISTEN KOHTAAMISPAIKASSA  
TULOSSA SYKSYLLÄ 2018

# JÄNNITTÄJÄRYHMÄ

Jännittävätkö sosiaaliset tilanteet? Onko jännittäminen sinulle ei-toivottu osa arkea ja toivoisit asiaan muutosta? Tsemppari - nuorten aikuisten kohtaamispaikka järjestää jännittäjäryhmän syksyllä 2018.

Ryhmä kokoontuu torstaisin klo 16:00-18:00 T-Talolla, osoitteessa Vanha Hämeentie 29. Tapaamispäivät ovat: 4.10., 11.10., 18.10., 25.10., 1.11., 8.11., 15.11. ja 22.11.

Ryhmän tarkoituksena on syventää itsetuntemusta ja löytää keinoja jännityksen lieventämiseksi vertaistuen, erilaisten harjoitusten sekä keskustelujen kautta. Mukaan mahtuu 8 osallistujaa. Ryhmää ohjaavat Tsempparin kuntoutusvalmentajat Anni ja Jasmin.

Ryhmästä kiinnostuneet tavataan henkilökohtaisesti ennen ryhmän alkua.

**Ilmoittautumiset ja lisätiedot:**

Anni Pilois p.0503067588 tai Jasmin Laine p.0405686980,  
etunimi.sukunimi(at)tsemppi.net

