

Somero-opisto mielenterveyttä vaalimassa

Somero-opisto ja FinFami – Salon seudun mielenterveysomaiset ry järjestävät Somerolla koulutusta oman ja läheisten mielenterveydestä huolehtimiseen luennon ja kurssin muodossa.

Voimavarana hyvä mielenterveys -luennolla psykoterapeutti **Elisa Lehtonen** kertoo hyvän mielen terveyden rakennusaineista ja mielen hyvinvointiin tai pahoinvointiin vaikuttavista tekijöistä. Torstaina 18.2. klo 18 järjestettävän maksuttoman luennon pitopaikkana on aiemmin ilmoitetusta poiketen Someron kaupungintalon valtuustosalin.

Maaliskuun lopussa alkava **Mielenterveyden ensiapu 1** -kurssi on Suomen Mielenterveysseuran kehittämä koulutus, joka sisältää tietoa mielen hyvinvoinnista ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Neljänä torstai-iltana kokoontuvan kurssin opettajana toimii työnohjaaja STOrY, omaistyöntekijä **Anne Mikkola**. Opiskelija saa kurssilta eväitä omasta tai läheisen mielenterveydestä huolehtimiseen sekä keinoja kohdata ja selvittää elämään kuuluvia vastoinkäymisiä. Kurssi on maksullinen, ja sille tulee ilmoittautua maaliskuun puoliväliin mennessä verkossa tai puhelimitse Somero-opistoon.

Somero-opisto on Someron kaupungin omistama kansalaisopisto, jonka toimintaluokseeseen kuuluvat TL. Kosken kunta ja Someron kaupunki. Opistossa järjestetään vuosittain noin 200 kurssia ja luentoa, joilla opiskelee yhteensä keskimäärin 1400 opiskelijaa.

Lisätietoja

- www.somero-opisto.fi
- kurssisihteeri Riitta Ryhtä puh. 044 779 1270, Somero-opisto
- Pinja Uutela puh. 044 793 0586, FinFami – Auttava omainen -hanke