



## Työikäisille, joilla on näkemisen ongelmia

# Voimavaroja arkeen -kurssi

Kurssilla kartoitetaan ja pohditaan arjessa tarvittavia voimavaroja ja itsestä huolehtimista sekä suhdetta omaan ympäristöön.

Kurssilla pyritään löytämään hyvinvoinnin tueksi omia voimavaroja tukevia ja vahvistavia keinoja. Työskentelymenetelminä ovat ammatillisesti ohjatut ryhmäkeskustelut, pienryhmätyöskentely ja kehotietoisuusharjoitteet.

Kurssi on tarkoitettu työelämässä oleville näköongelmaisille ja näkövammaisille, joilla näkemisen haitta vaikeuttaa arjen jaksamista. Kurssille valitaan henkilöitä, jotka toimivat näönvaraisesti.

### Ajankohta ja kurssipaikka:

ke 15.4., 6.5., 27.5., 12.8., 2.9. ja 23.9.2020 klo 16–19.

Helsinki, Iris-keskus (Marjaniementie 74). Hakuaika päättyy pe 6.3.2020.

Sähköinen hakulomake löytyy osoitteesta [www.nkl.fi/voimavaroja-arkeen](http://www.nkl.fi/voimavaroja-arkeen). Lomakkeen voi myös printata tai tilata sihteeriltä Kirsi Hirvoselta: [kirsi.hirvonen@nkl.fi](mailto:kirsi.hirvonen@nkl.fi) puh. 09 3960 4455. Täytetty hakulomake lähetetään osoitteeseen Kuntoutus-Iris/Näkövammaisten liitto, PL 41, 00030 IIRIS. Kuoreen tunnus ”Voimavaroja arkeen, Helsinki”.

Kurssi järjestetään yhteistyössä Neuroliiton kanssa. Kurssi on maksuton.