



MM-RYHMÄ

Perjantaisin klo 18

MIKÄ?

MM-ryhmä eli **Mahdollisuus Muutokseen** -ryhmä on avoin vertaistukiryhmä kaikille päihderiippuvuudesta eroon pyrkiville.

Voit tulla mukaan itsellesi sopivina kertoina.

KENELLE?

- * Jos sinulla on päihdeongelma ja haluat asiaan muutosta
- * Jos elämä ilman päihteitä tuntuu raskaalta etkä tiedä, mitä tekisit
- * Jos haluat lopettaa päihteidenkäytön, mutta et onnistu omin voimin
- * Jos tuntuu, että vertaistuesta voisi olla apua

Ainoa vaatimus on, että tulet paikalle selvinpäin.

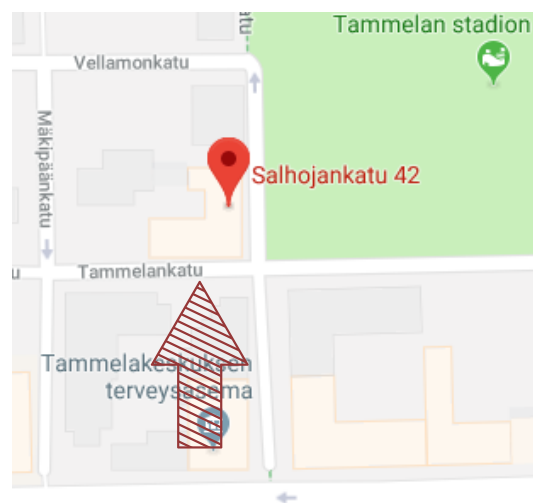
Ryhmätapaamisten teemat 2019:

- 1.3. Epämiellyttävät tunteet
- 8.3. Voimaantuminen
- 15.3. Kokemuksia tuesta tai sen puutteesta
- 22.3. Toipumisen reittejä
- 29.3. Voimavarat ja ilonlähteet
- 5.4. Yksinäisyys
- 12.4. syyllisyys
- 19.4. Muutoksen avaimia
- 26.4. Minä kuva (nyt ja tulevaisuudessa)

Missä?

Etna-tilat.

Kumppanuustalo Artteli, Salhojankatu 42, Tre
Käynti Tammelankadun puolelta.



Lisätiedot: 046 580 1775

Ryhmän järjestää Tampereen A-Kilta ry.

www.tampereena-kilta.fi

FB: Tampereen A-Kilta

Instagram: @tampereenakilta