

Din egenmakt

En kostnadsfri kurs (10 ggr) om att ta makten över sitt liv. Vi vänder oss till dig som vill fundera på frågor kring att hitta din egen styrka och sätt att gå vidare i livet. Studiematerialet är skapat av NSPH (nationell samverkan för psykisk hälsa). Vi på NSPH vill att personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa ska ha större möjligheter att både påverka sitt eget liv och hur samhället fungerar. Det är viktigt att vi som drabbats av psykisk ohälsa känner oss trygga, att vi vågar drömma och att vi försöker förverkliga de idéer vi har och har haft i livet. "Din egenmakt" ger möjlighet att reflektera tillsammans med andra om vad du behöver för att våga, orka och vilja försöka nå de mål som är viktiga för dig. Kursen startar vid minst 5 och max 8 deltagare. **Ledare:** Susanne Widsell.

Startdatum: onsdag 23 sept 17.30-19.00
Plats: Lysgränd 1, 721 30 Västerås
Kostnad: Samtalen erbjuds kostnadsfritt i samverkan med Region Västmanland och NSPH Västmanland.
Anmälan är bindande: Studieförbundet Vuxenskolan, tel 021-12 80 85, www.sv.se/vastmanland

I samarbete med:

NSPH Nationell Samverkan för Psykisk hälsa Västmanland

Region Västmanland

Välkommen!

Studieförbundet Vuxenskolan

Plats för utveckling