

Senioripysäkki-ryhmä alkaa

Ikääntyminen tuo usein muutoksia elämään. Ne voivat liittyä: eläkkeelle jäämiseen, puolison kuolemaan, yksinäisyyteen, omaan tai läheisen sairastumiseen, ihmissuhteisiin tai yllättävään kriisitilanteeseen. Kun monet huolet painavat mieltä, seurauksena voi olla mielialan laskua, jopa pelkoa selviytymisestä.

Senioripysäkki-ryhmä on HelsinkiMission kehittämä, yli 60-vuotiaille tarkoitettu keskusteluryhmä. Ryhmä on maksuton ja ehdottoman luottamuksellinen. Kokoontumisia on 15 kertaa. Ryhmässä on tarkoituksena jakaa omia ajatuksia ja tunteita, sekä löytää niille uusia merkityksiä ja näkökulmia. Tavoitteena on yksinäisyyden, masennuksen ja ahdistuksen lieveneminen.

Mikäli olet kiinnostunut: ilmoittautumiset ja tiedustelut; Heidi Hyytinen, diakoni, Mynämäen seurakunta 044-3312 491 tai heidi.hyytinen@evl.fi.

