

NETTIKARTANO - AMMATTIAPUA NETISSÄ



Nettikartano tarjoaa naisille maksutonta, luottamuksellista ammattiapua erilaisten elämäntilanteiden solmujen aukaisemiseen, sekä riippuvuuksien ehkäisyyn.

NEUVONTAPALVELU on tarkoitettu kaikille naisille, jotka pohtivat omaa elämäntilannettaan tai elämäntilanteeseen liittyviä kysymyksiä ja kaipaavat niihin ulkopuolista näkökulmaa.

NOVAT-VERKKOKURSSI on 14 viikkoa kestävä tavoitteellinen, vertaistukeen perustuva ryhmätyömuoto, jossa käydään ohjatusti läpi suhdetta omaan itseen ja elämäntilanteeseen.

KESKUSTELUPALSTALLA käydään naisten kesken keskustelua naisen elämästä. Aiheina ovat muun muassa itsetunto, ihmissuhteet, yksinäisyys, erilaiset riippuvuudet ja henkinen kasvu.

Syksyn 2018 NOVAT-verkkokursseille ilmoittautuminen **20.8.-2.9.** osoitteessa www.naistenkartano.com/nettikartano. Ryhmään otetaan korkeintaan 13 henkilöä.

NAISTENKARTANO RY

Naistenkartanon tavoitteena on vahvistaa naisten arkipäivän elämäntilannetta, ehkäistä naisten erilaisten varhaisvaiheen riippuvuuksien kehittymistä sekä tukea niistä irtaantumista.

Huomioithan, että luennot ja muu toimintamme on tarkoitettu vain naisille.

Tule mukaan Naistenkartanon järjestämään toimintaan ja salli itsellesi mielenkiintoinen tutkimusmatka itseesi!



Tiedustelut ja esitilaukset
yhdistyksen toimipisteistä:

PÄÄKAUPUNKISEUTU/KESKUSTOIMISTO

Simonkatu 8, 2.krs, 00100 Helsinki
info@naistenkartano.com
045 138 5110

PIRKANMAAN ALUETOIMINTA

pirkanmaa@naistenkartano.com
040 506 0338

www.naistenkartano.com
facebook.com/naistenkartano
instagram.com/naistenkartano

Naistenkartano  ry



ITSEARVOSTUSTA ITSETUNTEMUKSESTA

 SYKSY 2018

Naistenkartano  ry
TOIMINTAA KASVOKKAIN JA VERKOSSA

SYKSY 2018

ITSEARVOSTUSTA ITSETUNTEMUKSESTA

Jokainen meistä kaipaa tunnetta siitä, että on riittävän hyvä ja arvokas. Toivomme usein saavamme arvostusta muilta, mutta tätäkin tärkeämpää olisi oppia arvostamaan itseään. Itseen tutustuminen, myötätuntoisen ja lempeän suhtautumisen opettelu auttavat lisäämään itsetuntemusta ja kasvattamaan itsearvostusta. Opettelemalla rakastamaan itseään voi päästä irti syyllisyydentunteista, vihaisuudesta ja epäterveestä itsekyydestä. Vihan tunteiden käsittely on välttämätöntä, sillä se auttaa asettamaan rajoja suhteissa toisiin ihmisiin. Vain siten on mahdollista oppia arvostamaan itseään ja luomaan tilaa kasvulleen. Naistenkartanon syksyn luentosarjassa käsitellään mm. näitä teemoja. Lämpimästi tervetuloa luennoille kuulemaan lisää!

NOVAT-RYHMÄTOIMINTA

NOVAT-vertaisryhmässä työstetään omaan kasvuun, elämänhallintaan sekä erilaisiin riippuvuuksiin liittyviä asioita yhdessä muiden naisten kanssa. Ryhmän tukena ovat NOVAT-ryhmätyömenetelmä, työkirja sekä Naistenkartanon henkilöstö. NOVAT-ryhmä kokoontuu viikoittain itsenäisesti noin puolentoista vuoden ajan.

NOVAT-INFOTILAISUUDET

Uusia NOVAT-ryhmiä perustetaan pääsääntöisesti kaksi kertaa vuodessa, alkuvuonna sekä syksyllä. Mukaan pääsee osallistumalla NOVAT-infoon, jossa kerrotaan tarkemmin ryhmien periaatteista ja toiminnasta.

YLEISÖLUENNOT HELSINGISSÄ

Kampin Palvelukeskus, juhlasali, 2 krs.
Salomonkatu 21 B, 00100 Helsinki

KE 5.9. KLO 18–19.30
RAKENTAVA VIHÄ JA RAJAT
+ NOVAT-INFO (alkaen noin klo 19.00)
Helena Palojärvi

VTL, Naistenkartanon toiminnanjohtaja

MA 22.10. KLO 18–19.30
LEMPÄSTI KOHTI ITSENSÄ
YMMÄRTÄMISTÄ

Tiina Ekman
Psykologi

TO 22.11. KLO 18–19.30
ITSERAKAS VAI ITSELLEEN RAKAS?
Heidi Valasti

Psyko- ja traumaterapeutti

Pääsyliput 10/5 € käteismaksuna
järjestämiskulujen kattamiseksi.

YLEISÖLUENTO TAMPEREELLA

Pääkirjasto Metso, luentosali kuusi
Pirkankatu 2, 33210 Tampere

MA 3.9. KLO 18–19.30
ITSETUNTEMUS JA ITSEHYVÄKSYNTÄ
Heli Janhonen

Terapeutti ja kouluttaja

+ NOVAT-INFO (alkaen noin klo 19.00)
Helena Palojärvi
VTL, Naistenkartanon toiminnanjohtaja

Tämä tilaisuus on maksuton.



Luennoille ei ennakkoilmoittautumista.
Oikeudet muutoksiin pidätetään.

Löydät ajankohtaista tietoa syksyn
tulevista tapahtumista nettisivuiltamme

www.naistenkartano.com