

# Naistenkartano ry

## Iloa, voimaa ja tilaa elää ainutlaatuisena

Naistenkartano ry tarjoaa kaikenlaisille naisille turvallisen paikan käsitellä omanelämän solmukohtia ja vahvistaa hyvinvointiaan. Teemme naiseryistä ja ennaltaehkäisevää päihde- ja mielenterveystyötä tarjoamalla vertaistukea NOVAT-ryhmissä, yksilötukea, yleisöluentoja, ammattilaiskoulutuksia ja muita tapahtumia. Puhumme rohkeasti tasa-arvon, yhden-vertaisuuden ja naiseudenmoninaisuuden puolesta.



### NOVAT-vertaistukiryhmät

NOVAT on Naistenkartanon kehittämä naisille suunnattu vertaistukiohjelma, jolla halutaan tukea naisten hyvinvointia. NOVAT-ohjelman tavoitteena on vahvistaa naisten arkipäivän hallinnan tunnetta. Se auttaa naisia tunnistamaan ja ottamaan käyttöön omia voimavarojaan sekä tukee naisia myönteisen muutoksen ja omien tavoitteidensa saavuttamisessa.

### Keskeisiä teemoja ryhmissä ovat

- suhde itseen, omaan ajatteluun ja tunteisiin
- itsensä hyväksyminen
- sisäisen puheen merkitykset
- nykyhetkessä elämisen taito
- suhde muihin
- omat rajat ja tarpeet

### Yleisöluennot

Järjestämme keväisin ja syksyisin hyvinvointiin ja naiseuteen liittyviä maksuttomia luentoja verkossa. Ajankohtaista tietoa yleisöluennoista sekä muista tapahtumista löytyy verkkosivuiltamme. Tervetuloa mukaan!

[www.naistenkartano.com/vertaistukea](http://www.naistenkartano.com/vertaistukea)

[www.naistenkartano.com/tapahtumat](http://www.naistenkartano.com/tapahtumat)

