

SÄRÖ-RYHMÄ

**MITEN MENNYT VAIKUTTA TÄHÄN HETKEEN?
MITEN TRAUMOISTA JA KRIISEISTÄ SELVIYDYTÄÄN?
MIKSI TURVA JA SEN KOKEMINEN ON TÄRKEÄÄ?**

**RYHMÄSSÄ SAAT TIETOA TRAUMATISOITUMISESTA,
VERTAISTUKEA SEKÄ KEINOJA VAKAUTUMISEEN JA
RAUHOITTUMISEEN.**

**RYHMÄ KOKOONTUU 10 KERTAA 4.3.-6.5.2026
VÄLILLÄ, KESKIVIikkoisin KLO 16.30-18.30 SILTA-
VALMENNUKSEN TILOISSA (VEHNÄMYLLYNKATU 4).**

**RYHMÄ ON MAKSUTON JA LUOTTAMUKSELLINEN.
RYHMÄÄN VALITAAN 6-9 HLÖÄ HAASTATTELUIDEN
PERUSTEELLA.**

LISÄTIETOJA JA ILMOITTAUTUMINEN 25.2. MENNESSÄ:

**SANNI TEINILÄ
KOULUTTAJA
040 121 6446
sanni.teinila@siltavalmennus.fi**

SÄRÖ
SILTA-VALMENNUSYHDISTYS RY