



SomeBody® -ryhmä

KIUSATUT

Nuorille tytöille ja naisille, jotka ovat kokeneet väkivaltaa (esim. seurusteluväkivaltaa tai kiusaamista)

Tule mukaan toiminnalliseen Somebody -ryhmään parantamaan kehotietoisuus-, tunne- ja sosiaalisia taitojasi. Ryhmässä tehdään erilaisia liike-, asento-, hengitys-, rentoutus-, kosketus- ja vuorovaikutusharjoituksia.



Ryhmässä on mahdollisuus harjoitella itsetuntemusta, vahvistaa ja eheyttää kokonaisvaltaisesti minäkuvaa ja itsetuntoa sekä lisätä kykyä toimia arjessa omilla sosiaalisissa suhteissa. Ryhmässä harjoitellaan tunnistamaan ja käsittelemään omia tunteita, viestimään omista tarpeista rakentavasti sekä kuuntelemaan muita.

Kaikki ryhmästä kiinnostuneet haastatellaan henkilökohtaisesti. Ilmoittaudu ryhmään viimeistään 21.2.2020. Ryhmään otetaan 6-8 osallistujaa. Ryhmään osallistuminen on maksutonta ja se on tarkoitettu 15-25-vuotiaille. Ryhmä on suljettu ja kokoontuu viikoittain, yhteensä 10 kertaa. Osallistuminen edellyttää sitoutumista sovittuihin ryhmäkertoihin.

Aika: Keskiviikkoisin klo 16.00-17.30 ajalla 4.3.-13.5.2020 (ei viikolla 15)

Paikka: Setlementti Tampere ry, Pyhäjärvenkatu 1 B 1, 2. krs, Tampere

Tiedustelut ja haastatteluun ilmoittautuminen:

Sini-Satu Kuninkala/Tyttöjen Talo/p.050 489 8544/

sini-satu.kuninkala@setlementtitampere.fi

Jenni Heikkilä/Kiusatut/p.050 355 0066/jenni.heikkila@setlementtitampere.fi



**Setlementti
Tampere**



Rahoitettu Euroopan unionin
perusoikeus-, tasa-arvo- ja
kansalaisuusohjelman
(2014-2020) tuella