



盛岡ハートネット第33回お茶っこの会

『元気に役立つ道具箱』

～当事者を中心に、みんなが安心しておしゃべりできる小さな集まり～

精神障害当事者・家族・関係機関・市民のネットワーク『盛岡ハートネット』は月1回、『お茶っこの会』を開いています。震災や心の病で悲しみ、苦しみ、悩みを抱えている人、思いの丈を語りたい人、のんびり寝そべりたい人... それぞれのペースを尊重する集まりにしたいなと 思っています。

そろそろ冬本番。季節の変わり目は体調を崩しがちですが、元気を取り戻すため、どうすればいいでしょう？

最近、アメリカ生まれの『元気回復行動プログラム(WRAP)』というのが流行ってます。今回はそのプログラムの中にある『元気に役立つ道具箱』というのをヒントに、おしゃべりします。『散歩をする』『音楽を聴く』『温泉に入る』など、みんなで元気に役立つアイデアを出し合います。

震災で失ったものは多い。でも... 少しずつ、新たなつながりをつくっていきませんか？

♥ 日時 2015年11月29日(日) 13:00～16:00 (開場12:30)

♥ 場所 盛岡市総合福祉センター・畳の部屋 (盛岡市若園町2-2)

→ ハローワーク盛岡の向かい側の、L1が造り、(まい建物の3階がすまい)

♥ ゲスト WRAP研究会いわて(盛岡市)のみなさん

♥ 参加対象 どなたでもどうぞ♡♡♡ ♥ 定員 30人 ♥ 参加費 300円

♣ 安心しておしゃべりするため、プライバシーは守りましょう♡

♣ お茶っこの会は、少人数で安心しておしゃべりするため、定員制にしています。定員オーバーの際は、はじめて参加される方を優先させていただきます。ご了承ください♡

♣ お茶菓子の差し入れ、歓迎します♡♪

申し込み and 問い合わせ ♡

盛岡ハートネット事務局 黒田 大介

👑 携帯 090-2883-9043

👑 パソコンメール yukapyon@estate.ocn.ne.jp

👑 携帯メール opentolove@ezweb.ne.jp

👑 ブログ『Open, to Love』

<http://opentolove.exblog.jp/>

✿ 運転中など... すぐ携帯に出られないときがあります。かならず かけ直しますので、怒らないでください♡

