



HELSINKI FINLAND

SLIC- groups in
Kamppi Service Center
2011 - 2012

Publicity material



"Sisältöä eläkepäiviin" -
tunnista omat voimavarasi ja
löydä uusia haasteita elämääsi

Oletko hiljattain jäänyt eläkkeelle? Etsitkö uutta, mieluista harrastusta tai ryhmää, jonka toimintaan voisit mennä mukaan? Jos et tiedä miten aloittaa, voit tulla tälle kurssille löytämään omat voimavarasi ja etsimään elämääsi uusia tuulia

Kokoontumiset
ma 13.2., ma 20.2. ja ma 27.2.
klo 13 – 15.30 "Werstaalla"

Ryhmä perustuu eurooppalaiseen SLIC- hankkeeseen, jonka tavoitteena on rohkaista ikäihmisiä kaikilla elämän alueilla toimimaan aktiivisina kansalaisina

- kokoontumisissa asioita työstetään eri tavoin - itsekseen pohtien ja toisilta virikkeitä saaden
- kartoitamme omia taitoja, osaamista ja mielenkiinnon kohteita
- ryhmä on maksuton
- ilmoittautumiset palvelukeskuksen neuvontaan ke 8.2.2012 mennessä
- ryhmää ohjaa Helena Järvi (p. 09 31044511), jolta voi myös kysyä aiheesta lisää...



Preparatory session: skills cards



Top 3



- thoughtfulness
- optimism
- empathy
- acting as a group
- ability to listen and understand other
- being in a good mood
- JOY OF LIFE

Tree of dreams



”Dreams have to be made real.
The fact that you have never
done something doesn't mean
that you can't do it for the first
time in your life.”

Michael Monroe

Evaluation

- I heard different opinions
- We discussed a lot
- Group members took boldly things up
- I met people in similar situations
- The atmosphere was great and the people had the courage to talk about their experiences and life situations
- The group was very positive and casual atmosphere, good communication between the group and between groups
- The atmosphere was fun, space-giving, inspiring
- I got new ideas for my life by listening the participants' experiences and comments

Good things

- Listen to each other's comments and opinions
- Skill Map and Action Plan
- Notice of one's own strengths
- "Senior Portfolio"
- Homework + Action Plan
- Structured use of time and unhurried atmosphere

Happy Greetings from Finnish SLIC- groups

