

## OLKKARIN VIIKKO 32

### Maanantai 6.8.

klo 14.00 Toimintatiimi  
Tiedottamista ja ideointia!

### Tiistai 7.8.

klo 13.00 – 15.00 Hyväksymis- ja omistautumisterapia (HOT) OSA1

Luento ja sovelluksia. ”Jos et voi päästä eroon kaikista hirviöistäsi, opi elämään niiden kanssa”

- Läsnäoloa ja rentoutumista – myötätuntoa itseäsi kohtaan – arvotyöskentelyä – erilaisten tunteiden ja ajatusten hyväksymistä – lisää hyvinvointia ja mielen joustavuutta – lisää turvallisuutta ja rentoutta – vähennä haitallisten ajatusten voimaa – aktiivista elämää arvojesi mukaan. Kouluttajana KKT psykoterapeutti Pauliina Niemi. Tervetuloa!  
Toinen osa ti 14.8. klo 13-15.

### Keskiviikko 8.8.

klo 14.00 – 16.00 Kokemusasiantuntijapäivystys

Syksyn ensimmäisessä kokemusasiantuntijapäivystyksessä Kimmo, aiheena kiusaaminen.

### Torstai 9.8.

Olkkari suljettu!

klo 12.00 Minigolfaamassa Törnävän leirintäalueen minigolfradalla

Ilmoita etukäteen Olkkarille, jos haluat tulla pelaamaan minigolfia! Paikan päällä kokoontuminen klo 12.00.

Tarvittaessa Olkkarilta päin pääsee kyytiin (ilmoita osallistumisesi sekä mahdollinen autokyytitarpeesi päivystysnumeroon 040 7673 090 tai Olkkarilla olevaan listaan)

### Perjantai 10.8.

Olkkari auki klo 12.00 – 15.00!

klo 18.00 – 22.00 Päihteen karaoke Olkkarilla