

# Samtalsgrupp – Seniorer

För dig som önskar mer inspiration i vardagen

Ibland kan det vara svårt att se livet från den ljusa sidan. Det kan bero på att man inte mår riktigt bra eller att livet förändrats på ett oönskat sätt. Oavsett vad det beror på, mår man oftast lite bättre av att träffa andra i samma situation - Seniorer som önskar mer inspiration i vardagen.



*Samtalsgruppen ingår i Studieförbundet Vuxenskolan's verksamhet, vilket innebär att alla deltagare är försäkrade till och från samt under kurstillfället.*

*Fram till och med 2019 erbjuds "Samtalsgrupp - Seniorer" som en del i ett Arvsfondsprojekt som sker i samverkan mellan folkbildning, region, kommun och ideella organisationer.*



**TILLSAMMANS**  
- För psykisk hälsa -  
**SENIORER**



I "samtalsgrupp – Seniorer" fokuserar vi på de dagar som kommer. Det finns en tydlig struktur för samtalet och ett nytt tema vid varje tillfälle. Vi undersöker, utifrån varje tema, hur vi kan hitta inspiration i vardagslivet. Samtalsgruppsledaren ger också – om Du önskar det - tips på var Du kan hitta det stöd Du behöver för att komma vidare på det sätt som Du önskar.

**Antal gånger:** 5 tillfällen, 12 studietimmar. Vi bjuder på kaffe och te.

**Kostnad:** Kostnadsfritt. Deltagaren förbinder sig dock - så gott det är möjligt – att delta vid alla fem tillfällen. Om man måste utebli, meddelar man sin samtalsgruppsledare.

**Plats:** Varje ledare tar beslut om plats för samtalsgruppen. Samtalsgruppen kan träffas på en vårdcentral eller en mötesplats, i en hembygdsgård eller på ett bibliotek. En organisation – t.ex. SPF Seniorer - kan erbjuda en samtalsgrupp i sina lokaler.

**Samtalsgruppsledare:** Samtalsgruppsledaren har gått en kurs i metod och pedagogik och är själv Seniorer med arbetslivserfarenhet från verksamheter inom vård, hälsa och omsorg.

**Anmälan:** Gå in på webben på [www.sv.se/Vastmanland](http://www.sv.se/Vastmanland), sök "Samtalsgrupp – Senior" bland kursutbudet. Där hittar du namn på ledarna, plats samt tid. Du kan också ringa **021-128085**, till Studieförbundet Vuxenskolan kundcenter eller besöka oss på Östra Kyrkogatan 3 i Västerås. Du kan också mejla frågor till [vastmanland@sv.se](mailto:vastmanland@sv.se).

**Varmt välkommen!**

*Samtalen utgår från samtalskortet "Samtalskort när livet utmanar – Livsmod, livsglädje, livsmening". Deltagarna behöver inte köpa samtalskort. Om man önskar samtalskortet finns de på Studieförbundet Vuxenskolan kundcenter, Östra kyrkogatan 3, Västerås, 021-128085.*