

## TRÄFFPUNKTEN

# VÄLKOMMEN PÅ TEMAKVÄLL OM ACT

(ACCEPTANCE AND COMMITMENT  
THERAPY/TRAINING)

Gratis föreläsning för unga  
vid Folkhälsanhuset Wasa.

# VÄLKOMMEN!



Malin Knip är psykiatrisk sjukskötare och ACT-gruppledare. Under kvällen berättar hon mer om ACT, tredje vågens kognitiva beteendeterapi som också kan ses som värdebaserad livsfilosofi.

Vi får höra om de centrala begreppen inom ACT samt prova på övningar. Metoden ACT kan hjälpa dig med återhämtning, att acceptera tankar och känslor samt ge dig verktyg för stress- och ångesthantering. Efter föreläsningen finns tid för diskussion och fika.

Evenemanget riktar sig främst till unga under 30 år.

## NÄR & VAR?

Torsdag 26.1 kl. 18,  
Folkhälsanhuset  
Wasa, Eksalen,  
Rådhusgatan 25

## ANMÄLNINGAR:

Senast 24.1 via:  
[lyti.in/Traffpunkten\\_ACT\\_3493](https://lyti.in/Traffpunkten_ACT_3493)

Frågor till:  
[yvonne.nyberg@folkhalsan.fi](mailto:yvonne.nyberg@folkhalsan.fi)  
044-3309020