ガレージとーく　第78回ミーティング

うつ病で，語る，つながるミーティング

えんぱーく

- 日時：2020.11.15(日)13：30～16：30
- 会場：塩尻市市民交流センターえんぱーく 会議室202
- 参加対象：診断や疾患に関わらず、うつ症状のある方
- 定員：10名（申込先着順で定員になり次第締め切ります）
- 参加費：500円（会場費・運営費として）
- 参加申込：電話・メール・申し込みフォームにて

https://kokucheese.com/event/index/603666/

※ 次回の開催日については、ホームページにてご確認ください

『ガレージとーく』ってどんなところ？

「ピアサポート」とは、「仲間」という意味のピアと「支える」を意味するサポートを合わせた言葉で、同じ病気の人などが課題や悩みを共有し、支え合う取り組みです。『ガレージとーく』は、うつ病の当事者を対象としたピアサポートの場です。ミーティングでは当事者同士が集まって、悩んでいること、苦しんでいることなどを話します。周りの人にはなかなか理解してもらえない「生きづらさ」や「心のモヤモヤ」を共有し支え合うことで、繋がりや癒しを感じてみませんか？

子育てや介護に疲れてしまった

食欲がない 眠れない 体がだるい

仕事を長く続けるコツは？

いつまで薬を飲み続けたらいいの？

任意団体NPO うつリカバリーエンジン
電話：090-4823-7494（代表：長谷川）
メール：garagetalk@u2recovery.org
ホームページ：https://u2recovery.org
日中は電話に出られないことが多いので、留守番電話もしくはメールにてご連絡ください

うつリカバリーエンジン
Drive to recovery.
うつ病からの症状改善・リワーク・リカバリーを力強く応援するエンジン

ガレージとーく　検索