ガレージとーく　第90回ミーティング

えんぱーく

うつ病で，語る，つながるミーティング

Merry Christmas

- 日時：2021.12.19(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：QRコードからお申し込みください

https://www.kokuchpro.com/event/garagetalk90/

※毎月1回の開催を予定しています。次回開催日はホームページをご確認ください

『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？

クリスマスや年末年始は気持ちが沈む

体の冷え乾燥肩こりがつらい

仕事を長く続けるコツは？

ベンゾジアゼピン系薬剤のことをもっと知りたい

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
留守番電話へのメッセージには、お名前とご用件をお願いいたします

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