



Jännitätkö sosiaalisia tilanteita?

Tietoa ja keinoja jännittävissä tilanteissa pärjäämiseen saat syyskuussa alkavasta voimauttavasta ryhmästä

Alle 30-vuotiaille tarkoitetussa turvallisessa ja pienessä ryhmässä saat tietoa sosiaalisesta jännittämisestä ja keinoja sen kanssa pärjäämiseen. Lisäksi pääset osallistumaan kivaan ja rentoon yhteiseen tekemiseen, joka voi olla esimerkiksi lautapelailua, leipomista tai vaikkapa taiteen tekemistä sen eri muodoissaan.

Ryhmä kokoontuu 15.9.2026 alkaen kahdeksana peräkkäisenä tiistaina poikkeuksena yksi maanantaikokoontuminen 19.10.2026. Kokoontumiskellonaika on jokaisella kerralla 17–19. Ryhmään osallistuminen on maksutonta.

Jokaisella kerralla on tarjolla pientä purtavaa.

Sotekin Avittaja järjestää ryhmän yhteistyössä Kotkan Ohjaamon kanssa ja ryhmän ohjaajina toimivat Jenni Lehtinen Sotekilta ja Kati Posti Kotkan Ohjaamosta.

Paikka:

Sotek Hallinto

Eteläinen Karjalantie 5 as. 3
48600 Kotka

Maksuton

Ilmoittaudu viimeistään 7.9.2026 sähköpostitse, tekstiviestitse tai Whatsappilla:

Jenni Lehtinen

jenni.lehtinen@sotek.fi

044 777 0442