

Invitasjon til Kjøkkenpraten

Vårres regionalt brukerstyrt senter (Vårres) er et regionalt brukerstyrt senter innen psykisk helse og rusfeltet. Vi ønsker å starte opp kjøkkenpraten.

Kjøkkenpraten er en lavterskel møteplass. Deltakerne samles og deler erfaringer omkring tema som på ulike vis har med psykisk helse å gjøre, eller livets gleder og utfordringer. I samtalen legges det vekt på at alle som ønsker å komme til ordet skal få anledning til det. Samtalene ledes som regel av to personer. Underveis i samtalen kan man få økt innsikt i blant annet psykososiale hendelser som påvirker vår livsmestring. Temaene i samtalen er det som deltakerne synes er viktige å snakke om, og kan gjerne ha fokus på det som gir mening og håp sett fra et brukerperspektiv. Kjøkkenpraten er ment å være en sosial arena og et fellesskap der en opplever å være velkommen og bli godt tatt imot av andre. Under kjøkkenpraten spiser vi også et enkelt måltid mat sammen.



Målgruppen for kjøkkenpraten er dem som ønsker å komme sammen og utveksle erfaringer fra eget liv. Man blir ikke med på bakgrunn av diagnose eller liknende. Psykisk helse angår alle. Kjøkkenpraten kan være samlingspunkt på tvers av alder, kjønn, kulturer og livserfaringer. Fagfolk og personer i "høye posisjoner" er velkomne, men må "kle av seg roller og titler" som tidligere deltakere sier det.

Kjøkkenpraten for foreldre til voksne barn over 26 år arrangeres i Vårres sine lokaler i Kassefabrikkvegen 1, 7654 Verdal (samme bygg som Randis Gatekjøkken) **følgende datoer våren 2024:**

08. Januar 12. februar 11. Mars 08. April 13. mai
Alle dager kl 18:00 – 20:00

Det vil være enkel servering av både kaffe / te / kakao / vann / et enkelt måltid alle kveldene. Dette vil ikke ha noen kostnad for deg. Tilbudet om kjøkkenpraten er **gratis**.

Påmelding snarest og INNEN 05. Januar 2024 til Vårres regionalt brukerstyrt senter på epost til mona.breding.lersveen@gmail.com Spørsmål kan også rettes til denne epostadressen.

I tillegg er det mulig å melde seg på via å bruke denne lenka: <https://survey.easyquest.com/gE2Jgs> eller QR koden:



Velkommen