

タ日かがやき WRAP グループ

Wellness (元気)

Recovery (回復)

Action (行動)

Plan (プラン)

WRAP (元気回復行動プラン) と自分自身の元気についてお互いに学び合うグループです。このグループでは生活の工夫や考え方のコツなどを皆さんで共有していきます。他の人の対処法や元気になる道具を聞くことで新たに気づくこともあるかもしれません。安心・安全な場としてファシリテーターが進行役を務めます。

WRAPは自分らしく生き生きと生活していくために自分自身でデザインしていきます。できたプランは「自分自身の取扱説明書」になるかもしれません。

日程と内容(全10回) 13:30~15:30

6月20日 安心のための同意と

希望の感覚ってどんなもの？

7月11日 主体性を持つってどういうこと？

8月15日 学びはあなたに何をもたらす？

9月12日 自分のために権利擁護すること

10月10日 サポートの関係

11月14日 いい感じの自分と

日常生活管理プラン

12月12日 引き金と対応プラン

1月9日 注意サインと対応プラン

2月13日 調子が悪い時と対応プラン

3月13日 クライシスプランと

クライシスを脱した時のプラン

対 象：障害・難病をお持ちの方

※参加回数をご自分のペースで構いません。

関心のある内容の回にご参加下さい。

定 員：12名

参 加 費：無料

場 所：国分寺市障害者センター 2階

申 込 み：地域活動支援センターつばさ

※利用には登録が必要になります。

見学することもできますので、お気軽にお問い合せください。

ファシリテーター：

池田 真砂子 氏

WRAP ファシリテーター

一般社団法人ルンアルン 所属

連絡先：

地域活動支援センターつばさ

担当：河上・竹内 まで

国分寺市泉町2-3-8 国分寺市障害者センター内

☎ 042-321-1136 Fax 042-321-1207