

Maksuton  
kurssi

Kotoa  
käsien

# Suuret unelmat, pienet askeleet

Mistä unelmoit? Linnasta Ranskassa? Matkasta? Että uskaltaisit käydä uimahallissa tai jaksaisit kirjastoon? Tai ihan vaan nousta sängystä aamulla ja pukeutua? Vapaaehtoistyöstä tai uudesta harrastuksesta? Opinnoista tai työhön paluusta tulevaisuudessa?

**K**urssilla etsimme uusia näkökulmia arkeen. Vaikka unelmoisimme isosti, teemme pieniä tavoitteita lähitulevaisuuteen. Pienilläkin asioilla on merkitystä hyvinvoinnin ja jaksamisen kannalta. Opimme herättelemään unelmia ja suunnittelemaan tulevaisuutta.

Etsimme keinoja, joilla saamme voimia arkeen. Pohdimme yhdessä arjen selviytymistaitoja ja etsimme kadoksissa olleita voimavaroja.

Kurssilla puhutaan myös kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista, tunnetaidoista ja siitä, millaisia ajatuksia ja uskomuksia sinulla on itsestäsi. Huomaatko hyvän itsessäsi ja ympärilläsi?

Opettelemme luomaan itsellemme hyödyllisiä verkostoja: Mihin voisin osallistua, jotta en jäisi kodin seinien sisälle? Entä mistä saan apua, jos tarvitsen?

Kurssilla jaamme ja kuulemme toistemme kokemuksia. Lisäksi liikumme yhdessä. Mukana on vertaisohjaaja, joka kertoo omista kokemuksistaan ja toipumisestaan.

## Kenelle?

Mielenterveyden ongelmia kokeville, jotka ovat olleet pitkään pois työelämästä ja etsivät uusia näkökulmia arkeensa, uskallusta unelmoida ja suunnitella tulevaisuutta.

## Kotka

### Kurssipäivät:

9.12. - 13.12. Kurssin toinen osa samalle ryhmälle 25.5. - 29.5.2020

### Kellonaika:

9 - 15  
**Paikka:** Sokos hotel Seurahuone, Keskuskatu 21, Kotka

**Mitä maksaa:** Kurssi on maksuton. Korvaamme osallistujille kurssipäivien matkakulut julkisilla kulkuneuvoilla. Omavastuu matkakuluista on 5€/suunta/päivä. Kurssipäivinä tarjoamme aamiaisen, lounaan ja kahvit.

**Ohjaajat:** Isko Kantoluoto ja Pirjo Metsäranta, Mielenterveyden keskusliitto

**Muoto:** Kurssilla käydään kotoa käsin.

**Mukaan mahtuu:** 14

**Hae mukaan:** 11.11. mennessä.

**Mahduinko?** Ilmoitamme sinulle viimeistään 15.11.

### Hae mukaan:

[www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri/](http://www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri/)  
Mukaan voit hakea myös puhelimitse: 0203 91920



Mielenterveyden  
keskusliitto

