

Maksuton
kurssi

Mitä minulle kuuluu?

Mitä kuuluu? Haluaisitko tutustua lisää omaan itseesi? Toivotko jotain uutta päiviisi? Entäpä tutustumista toisiin ihmisiin ja juttuseuraa? Kaipaako toivon kipinöitä tulevaan? Uskallusta unelmoida jälleen?

Etsitään yhdessä vahvuuksiasi, toiveitasi, tarpeitasi ja tavoitteitasi. Mietitään, miten voisit pilkkoa tavoitteita pienemmiksi, itselle sopiviksi askeliksi. Mistä unelmoit? Sen tiedät vain sinä itse. Omien tunteiden, tarpeiden, unelmien ja vahvuuksien tunnistaminen auttaa jäsentämään elämäsi ja tukee toipumistasi.

Tärkeitä ovat myös ihmissuhteet. Jokainen meistä kaipaa seuraa ja mahdollisuutta vaihtaa ajatuksia ja kuulumisia toisten kanssa. Olla osa porukkaa. Tällä kurssilla tapaavat ihmisiä, jotka ymmärtävät, mistä puhut, miltä sairastuminen tuntuu ja millaisia vaiheita on toipumisessa.

Mieltä ei voi erottaa kehosta, eikä kehoa mielestä. Kurssilla aktivoitetaan molempia puolia: Liikutaan, pelaillaan, keskustellaan, oleillaan, etsitään, oivalletaan ja opitaan yhdessä. Osa kursseista on luontoliikunta- ja osa kulttuuripainotteisia.

Kenelle?

Mielenterveyden ongelmia kokeville ihmisille, jotka ovat olleet pitkään työelämän ulkopuolella, esim. kuntoutustuella, eläkkeellä tai pitkäaikaistyöttömänä mielenterveydellisistä syistä ja jotka kaipaavat uutta tekemistä ja uusia ajatuksia päiviinsä.

Turku

LUONTO

Kurssipäivät: 22.4 - 23.4. / 6.5. - 7.5. / 10.6. - 11.6.

Kellonajat: 9.00 - 15.00

Paikka: Verkahovi, Verkatehtaankatu 4, 1.krs. 20100 Turku

Ohjaajat: Kimmo Hane ja Pirjo Metsäranta, Mielenterveyden keskusliitto sekä vertaisohjaaja

Muoto: Kurssilla käydään kotoa käsin.

Mukaan mahtuu: 14

Hae mukaan: 20.3. mennessä

Mahduinko? Kerromme sinulle viimeistään 26.3.

Mitä maksaa? Osallistuminen on maksutonta ja sisältää kahvit ja lounaan. Korvaamme osallistujille kurssipäivien matkakulut julkisilla kulkuneuvoilla. Omavastuu matkakuiluista on 5€/suunta/päivä.

Hae mukaan:
www.mtki.fi/tapahtumakalenteri
(Hae kurssin nimellä)



Mielenterveyden
keskusliitto

