

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 aktivoitakin 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.

Savonlinna

Yli 65-vuotiaille

Kurssipäivät: 20.4. - 24.4.

Kellonajat: 20.4. aloitamme klo 15.30 ja 24.4. lopetamme klo 12.00

Paikka: Spahotel Casino, Kylpylaitoksentie 7, Savonlinna

Ohjaajat: Isko Kantoluoto ja Merja Smahl, Mielenterveyden keskusliitto sekä vertaisohjaaja

Muoto: Kurssilla yövytään ja se sisältää täysihoidon.

Mukaan mahtuu: 16

Hae mukaan: 18.3. mennessä

Mahduinko? Kerromme sinulle viimeistään 20.3.

Mitä maksaa? Matkakuluista vastaa kukin osallistuja itse, mutta matkakuluihin voit hakea jälkikäteen Kelalta korvausta. Omavastuu on 25€/suunta. Matkakorvauksen hakemista varten tarvitset lääkärin vapaamuotoisen suosituksen kurssin tarpeesta.

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



Mielenterveyden
keskusliitto

