



Ilmaista
toimintaa
verkossa!

Vertaiset verkossa

Mielenterveyden keskusliitto järjestää uudenlaista toimintaa jäsenyhdistysten vertaisille ja aktiiveille kaksi kertaa viikossa. Ideoimme yhdessä vertaistuen mahdollisuuksia verkossa ja tuemme samalla toinen toistemme jaksamista. Kullakin kerralla on mukana Mielenterveyden keskusliiton kouluttaja alustamassa päivän aihetta.

HUHTIKUU

To 2.4. klo 14.00 – 15.15

Kulttuuria kotiin

Miten lisätä kulttuuriharrastusta ihan vaikka kotisohvalta käsin?
Ohjaajana: Wille ja Riitta

Ti 7.4. klo 14.00 – 15.15

Sosiaalisia suhteita sähköisesti?

Kuinka ylläpitää sosiaalisia suhteita kun tapaamisia ja kokoontumisia pitää rajoittaa. Mitä voisi kokeilla yhdistystoiminnassa? Entä yksityiselämässä?
Ohjaajina: Teija ja Esko

To 9.4. klo 14.00 – 15.15

Positiivista stressiä?

Kuinka tuottaa onnistumisen kokemuksia ja arvostaa pieniäkin tekoja? Miten toimia kun ylivoimaiselta tuntuva este on edessä?
Ohjaajana: Jyrki ja Kirsi

Ti 14.4. klo 14.00 – 15.15

Elämää sähköisten palvelujen varassa

Kuinka tarpeet ja palvelut kohtaavat? Mitä sähköisiä palveluita voisi kokeilla yhdistystoiminnassa? Entä yksityiselämässä?
Ohjaajana: Teija ja Esko

To 16.4. klo 14.00 – 15.15

Askeleita arkeen, askeleita luontoon

Kuinka lisätä arkista liikuntaa, kun maailman myllerrykset rajaavat harrastuksia ja sulkevat sisätiloihin?
Ohjaajina: Kati ja Henri

Ti 21.4. klo 14.00 – 15.15

Motivaatiota herättelemässä

Miten huolehdin motivaatiostani? Sisäisen vuorovaikutuksen prosessi ja sisäisen motivaation tekijät.
Ohjaajana: Jyrki ja Riitta

To 23.4. klo 14.00 – 15.15

Kun sanat eivät riitä

Voimia, tunteita ja itsetutkiskelua kuvan avulla.
Ohjaajina: Wille ja Riitta

Ti 28.4. klo 14.00 – 15.15

Kun sanat eivät riitä

Voimia, tunteita ja itsetutkiskelua kuvan avulla, osa 2.
Ohjaajina: Wille ja Riitta

To 30.4. klo 14.00 – 15.15

Vappukahvit verkossa

Juhlitaan vappua yhteisellä etäkahvihetkellä, vaikka kahvit joutuukin valitettavasti kukin itse keittämään. Mukana jutustelemassa Olavi Sydänmaanlakka Mielenterveyden keskusliitosta ja yllätysmusiikkivieras.
Ohjaajina: Olavi, Isko ja Riitta

Kenelle?

Mielenterveysyhdistysten aktiiveille ja vertaisille

Verkkokurssi

Kenelle?

Mielenterveysyhdistysten aktiiveille ja vertaisille

Miten osallistun ja mitä se tarkoittaa?

Tarvitset toimivan nettiyhteyden, laitteen jolla nettiin pääset sekä sähköpostiosoite. Lähetämme sinulle sähköpostitse linkin vertaisiltapäivään liittymiseen aina kyseisen päivän aamuna.

Vertaiset verkossa – tapaamiset järjestetään Teams-alustalla eli näet myös ohjaajan videoyhteyden kautta ja pääset ääniyhteyden kautta juttelemaan muiden kanssa.

Ilmoittaudu mukaan – kerran, kaksi tai vaikka kaikille kerroille

www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri
(Vertaiset verkossa)

Lisätietoja

riitta.hamalainen@mtkl.fi tai
tarja.tikkanen@mtkl.fi

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri



Mielenterveyden
keskusliitto