

Maksuton
kurssi

Kurssilla
yövytään

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?

Kurssilla 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, haluavat liikkua luonnossa ja jotka ovat olleet pitkään pois työelämästä, etsivät uusia näkökulmia arkeensa, uskallusta unelmoida ja suunnitella tulevaisuutta.

Siuntio

Luontoa ja liikuntaa

Kurssipäivät: 23.9 - 27.9.

Kurssin toinen osa samalle ryhmälle 2.3 - 6.3.2020

Kurssi alkaa ma 23.9.
klo 15.30 ja päättyy
pe 27.9. n. klo 12

Paikka: Scandic Siuntio,
Lepopirtintie 80, Siuntio

Ohjaajat: Terhi Kimmelmä-
Paajanen ja Pirjo Metsäranta,
Mielenterveyden keskusliitto sekä
vertaisohjaaja.

Muoto: Kurssilla yövytään ja se
sisältää täyshoidon.

Mukaan mahtuu: 16

Hae mukaan: 23.8. mennessä.

**Mistä tiedän, mahduinko
mukaan?** Ilmoitamme sinulle
viimeistään 29.8.

Hae mukaan:
www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri/
Mukaan voit hakea myös
puhelimitse: 0203 91920



Mielenterveyden
keskusliitto

