

Maksuton
kurssi

Toivon työpaja

Mistä lisää voimia arkeen, jos kaikki tuntuu harmaalta ja raskaalta? Miten huomata hyvä elämässä? Voiko elämäni muuttua taas valoisammaksi?

Ryhmässä etsitään yhdessä toiveikkuutta ja valon pilkahduksia ja pohditaan, mistä löytyisi voimia arkeen. Opettelemme myötätuntoa itseämme kohtaan: Tällä hetkellä jaksan ehkä vain tämän, mutta vointini paranee ja edessäni on parempi huomina ja uusia mahdollisuuksia. Suunnittelemme yhdessä lähitulevaisuutta ja opetlemme pilkkomaan tavoitteita pieniksi, kullekin sopiviksi askeleiksi.

Joskus unohtuu, että emme ole ainoita, joiden mieli ei jaksa. Ryhmässä jaamme kokemuksia toisten samoja asioita kohdanneiden kanssa ja teemme erilaisia harjoituksia. Voit tulla mukaan ihan omana itsenäsi.

Ryhmässä on aina mukana vertaisohjaaja, jolla on oma-kohtaista kokemusta toipumisesta ja siitä, mikä arjessa auttaa eteenpäin.

Kenelle?

Kaikille kadoksissa olevia voimia ja toiveikkuutta etsiville ihmisille, jotka ovat eläkkeellä, kuntoutustuella tai muuten olleet pitkään pois työelämästä mielenterveydellisten syiden vuoksi.

Joutseno

Kurssipäivät:

11. - 13.11. ja kurssin jatko-osa samalle ryhmälle 9.12.

Kellonajat:

10 - 14

Paikka: Kuntouttava päivätoiminta, Hiidenmäentie 1, Joutseno

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

Ohjaajat: Isko Kantoluoto, Mielenterveyden keskusliitto sekä vertaisohjaaja

Muoto: Kurssille osallistutaan kotoa käsin.

Mukaan mahtuu:

Hae mukaan: 21.10. mennessä.

Mistä tiedän, mahduinko mukaan? Ilmoitamme sinulle 28.11. mennessä.

Huom! Kurssipäivinä tarjoamme lounaan ja kahvit

Yhteistyössä: Eksote, Kuntouttava päivätoiminta, Joutseno

Hae mukaan:

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



Mielenterveyden
keskusliitto

