

Maksuton
kurssi

Kotoa
käsin

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

Porvoo

Kurssipäivät:

22.10. - 24.10. ja 31.10. - 1.11.

Kurssin kolmas ja neljäs osa samalle ryhmälle 17.3. - 19.3.2020 ja 26.3. - 27.3.2020

Kellonaika:

10 - 16
Hotellin aamupala tarjoillaan joka päivä jo ennen klo 10.

Paikka: Hotelli Seurahovi,
Rauhankatu 27. Porvoo

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 ja Terhi Kimmelmä-Paajanen, Mielenterveyden keskusliitto sekä vertaisohjaaja.

Muoto: Kurssilla käydään kotoa käsin.

Mukaan mahtuu: 14

Hae mukaan: 24.9. mennessä.

Mahduinko? Ilmoitamme sinulle viimeistään 30.9.

Hae mukaan:

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



Mielenterveyden
keskusliitto

