



**Maksuton
kurssi**

Mitä meille kahdelle kuuluu?

Ihan hyvinhän meillä menee... Ei nyt ainakaan mitään kriisiä päällä. Olisiko silti hyvä päivittää, missä mennään? Toisen sairastuminen saattaa kuitenkin koetella jaksamista. Voimme lisätä taitojamme kohdata ja käsitellä erilaisia arkielämän asioita, vaikeitakin, ja vahvistaa parisuhdettamme vielä vähän lisää.

Kurssilla puhumme yhdessä arjessa jaksamisesta ja psyykkisen sairauden vaikutuksesta parisuhteessa. Käsittelemme ristiriitoja, riitelemisen taitoa ja seksuaalisuutta. Pyrimme parantamaan keskustelu- ja vuorovaikutustaitojamme.

Samalla pääsemme kuulemaan ja vaihtamaan ajatuksia ja kokemuksia toisten, saman kokeneiden parien kanssa.

Kenelle?

Pariskunnille, joista ainakin toinen kokee mielenterveysongelmia ja on pois työelämästä.

Kajaani

Paikka: Sokos Hotel Valjus,
Kauppakatu 20, 87100 Kajaani

Kurssipäivät: 22.11 - 24.11. ja
jatkopäivä 18.1. 2020

Kellonajat: 10 - 16

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

Ohjaajat: Sanna Hyry ja Isko Kantoluoto, Mielenterveyden keskusliitto sekä vertaisohjaajat

Muoto: Kurssilla käydään kotoa käsin. Yli 50km etäisyydeltä lähikunnista tuleville järjestämme tarvittaessa mahdollisuuden majoittua maksutta.

Mukaan mahtuu: 8 pariskuntaa

Hae mukaan: 22.10 mennessä.

Mistä tiedän, mahduinko mukaan? Ilmoitamme sinulle 25.10 mennessä.

Hae mukaan:
www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri/



**Mielenterveyden
keskusliitto**

