



**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.

Tampere

Paikka: Sokos Hotel Torni,
Ratapihankatu 43, 33100 Tampere

Kurssipäivät: 13.9 - 15.9.,
jatkopäivä 26.10.

Kellonajat: Päivittäin klo 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: Isko Kantoluoto ja Terhi Kimmelma-Paajanen, Mielenterveyden keskusliitto sekä vertaisohjaajat

Muoto: Kurssilla käydään kotoa käsin

Mukaan mahtuu: 8 pariskuntaa

Hae mukaan: 23.8. mennessä.

Mistä tiedän, mahduinko mukaan? Ilmoitamme sinulle 30.8. mennessä.

Huom! Kurssit sisältävät lounaat ja kahvit.

Hae mukaan:
www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri/



**Mielenterveyden
keskusliitto**

