

Maksuton
kurssi

Toivon työpaja Luontoa ja liikuntaa

Lehtien väriloistoa ja havinaa. Siivilöityvä valo puiden oksien lomasta. Havun tuoksu. Puolukan kirpeys. Metsän hiljainen humina. Oksien rapse jalkojen alla. Syksyisen järven rauha.

Luonto tarjoaa kaikille aisteille kokemuksia, rauhoittumista ja rentoutumista. Pohditaan yhdessä suhdettamme luontoon ja luonnon hyvinvointivaikutuksia niin mielelle kuin keholle.

Koemme monenlaisia luontoelämyksiä. Teemme retkiä metsään ja pääpaino on luonnosta nauttimisessa ja sen aistimisessa. Emme kulje pitkiä, rasittavia matkoja, vaan mukaan voit helposti tulla, vaikka olisit tottumattomampikin liikkuja. Tulen tunnelmasta ja rätinästä nautimme nuotiolla.

Luontokokemusten lisäksi keskustelemme toivosta, toiveikkuudesta ja valon pilkahduksista, vahvuuksistamme, meille voimia tuovista asioista sekä tulevaisuudesta.

Kenelle?

Kaikille mielenterveyden ongelmia kokeville ihmisille, jotka ovat eläkkeellä, kuntoutustuella tai muuten olleet pitkään pois työelämästä mielenterveydellisten syiden vuoksi ja etsivät uusia näkökulmia arkeensa sekä hyvinvointia luonnossa liikkumisesta.

Nuoksio

Kurssipäivät: 7.10. / 9.10. / 11.10. / 29.10.

Kellonajat: 11 - 15

Paikka: Hotelli Nuoksio, Naruportintie 68, Kirkkonummi

Ohjaajat: Terhi Kimmelma-Paajanen, Mielenterveyden keskusliitto ja vertaisohjaaja

Muoto: Kurssilla käydään kotoa käsin.

Mukaan mahtuu: 14

Hae mukaan: 19.9. mennessä.

Mistä tiedän, mahduinko mukaan? Ilmoitamme sinulle 23.9. mennessä.

Huom! Kurssipäivinä tarjoamme lounaan ja kahvit

Hae mukaan:
www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri/

Korvaamme osallistujille kurssipäivien matkakulut julkisilla kulkuneuvoilla. Omavastuu matkakuluista on 5€/suunta/päivä.



Mielenterveyden
keskusliitto

