

Mitä minulle kuuluu?

Mitä kuuluu? Haluaisitko tutustua lisää omaan itseesi? Toivotko jotain uutta päiviisi? Entäpä tutustumista toisiin ihmisiin ja juttuseuraa? Kaipaanko toivon kipinöitä tulevaan? Uskallusta unelmoida jälleen?

Etsitään yhdessä vahvuuksiasi, toiveitasi, tarpeitasi ja tavoitteitasi. Mietitään, miten voisit pilkkoa tavoitteita pienemmiksi, itselle sopiviksi askeliksi. Mistä unelmoit? Sen tiedät vain sinä itse. Omien tunteiden, tarpeiden, unelmien ja vahvuuksien tunnistaminen auttaa jäsentämään elämääsi ja tukee toipumistasi.

Tärkeitä ovat myös ihmissuhteet. Jokainen meistä kaipaa seuraa ja mahdollisuutta vaihtaa ajatuksia ja kuulumisia toisten kanssa. Olla osa porukkaa. Tällä kurssilla tapaat ihmisiä, jotka ymmärtävät, mistä puhut, miltä sairastuminen tuntuu ja millaisia vaiheita on toipumisessa.

Mieltä ei voi erottaa kehosta, eikä kehoa mielestä. Kurssilla aktivoidaan molempia puolia: Liikutaan, pelaillaan, keskustellaan, oleillaan, etsitään, oivalletaan ja opitaan yhdessä. Osa kursseista on luontoliikunta- ja osa kulttuuripainotteisia.

Kenelle?

Mielenterveyden ongelmia kokeville ihmisille, jotka ovat olleet pitkään työelämän ulkopuolella, esim. kuntoutustuella, eläkkeellä tai pitkäaikaistyöttömänä mielenterveydellisistä syistä ja jotka kaipaavat uutta tekemistä ja uusia ajatuksia päiviinsä.

Juankoski

KULTTUURI

Kurssipäivät: 4.2. / 11.2. / 18.2. / 25.2. / 3.3. / 10.3.

Kellonajat: 9.00 - 15.00

Paikka: SPR:n terveystie, Poikkitie 5, Juankoski

Ohjaajat: Mirva Laine ja Merja Smahl, Mielenterveyden keskusliitto sekä vertaisohjaaja

Muoto: Kurssilla käydään kotoa käsin.

Mukaan mahtuu: 14

Hae mukaan: 17.1. mennessä Mahduinko? Kerromme sinulle viimeistään 21.1.

Mitä maksaa? Osallistuminen on maksutonta ja sisältää kahvit ja lounaan. Korvaamme osallistujille kurssipäivien matkakulut julkisilla kulkuneuvoilla. Omavastuu matkakuluista on 5€/suunta/päivä.

Hae mukaan:
www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri
(Hae kurssin nimellä)

