

Maksuton  
puhelinryhmä

## Luonnosta hyvää mieltä - ryhmä puhelimesta

Kaipaako vertaisryhmän tukea ja rupatteluhetkeä kotisohvalla? Ehkä pientä rohkaisua lähteä liikkeelle? Kannustusta lähteä ihailemaan luontoa omalle pihalle, lähipuistoon, metsään tai rantaan? Palautella mieleen luonnon tuomaa rauhoittumista ja hyvää oloa yhteisesti? Tutustua samalla uusiin ihmisiin?

**M**ielenterveyden keskusliitto järjestää neljä kertaa kokoontuvan ryhmän, johon voi osallistua kotoa käsin joko kännykällä tai lankapuhelimella. Ryhmään osallistuu neljä ihmistä eri puolilta Suomea, vertaisohjaaja sekä kuntoutussuunnittelija. Ryhmä pysyy joka kerralla samana eli samalla tutustumme toisiimme.

Rupatellaan yhdessä kuulumisia, keskustellaan luonnon merkityksestä, hyvistä asioista elämässä, tehdään pieniä hyvinvointiharjoituksia sekä mahdollisuuksien mukaan piipahduksia omaan lähiluontoon.

### Kenelle?

Ryhmä on tarkoitettu mielenterveyden ongelmia kokeville ihmisille, jotka ovat olleet pitkään työelämän ulkopuolella, esim. kuntoutustuella, eläkkeellä tai työttömänä mielenterveydellisistä syistä.

### Puhelimesta

#### Milloin?

8 – 10.12. klo 11 – 12  
sekä 15.12. klo 11 – 12

#### Miten osallistun ja mitä se tarkoittaa:

Sinun täytyy osata vain vastata puhelimeen, tapaamiset järjestetään ryhmäpuheluina. Ohjaaja soittaa sinulle, kun tapaaminen alkaa.

**Maksaako:** Tapaamiset ovat ilmaisia, eivätkä näy puhelinlaskussasi.

**Hae mukaan:** 7.12. mennessä tekstiviestillä Pirjo Metsäranta (040 5624 773).

**Mahduinko mukaan:** ilmoitamme 7.12. mennessä.

**Kurssille mahtuu:** 4. Järjestämme useamman ryhmän, jos hakijoita tulee useita.

