

Maksuton
kurssi

Toivon työpaja

Mistä lisää voimia arkeen, jos kaikki tuntuu harmaalta ja raskaalta? Löytyisikö päiviin jotain ihan uutta? Miten huomata hyvä elämässä? Voiko elämäni muuttua taas valoisammaksi?

Etsitään yhdessä toiveikkuutta ja valon pilkahduksia ja pohditaan, mistä löytyisi voimia arkeen. Usein on helpompi olla myötätuntoinen toisille, ja oma minä unohtuu. Tällä kertaa opetellaan myötätuntoa itseämme kohtaan: Tällä hetkellä jaksan ehkä vain tämän, mutta vointini paranee, edessäni on parempi huominen ja uusia mahdollisuuksia. Suunnitellaan yhdessä lähitulevaisuutta ja opetellaan pilkkomaan tavoitteita pieniksi, kullekin sopiviksi askeleiksi.

Joskus unohtuu, että emme ole ainoita, joiden mieli ei jaksaa. Ryhmässä jaamme kokemuksia toisten samoja asioita kohdanneiden kanssa ja teemme erilaisia harjoituksia. Voit tulla mukaan ihan omana itsenäsi. Mukana on aina vertaisohjaaja, jolla on omakohtaista kokemusta toipumisesta ja siitä, mikä arjessa auttaa eteenpäin.

Kenelle?

Kaikille kadoksissa olevia voimia ja toiveikkuutta etsiville ihmisille, jotka ovat eläkkeellä, kuntoutustuella tai muuten pois työelämästä mielen terveydellisten syiden vuoksi.

Hyvinkää

Kurssipäivät: 1.3. - 3.3. ja 22.3.

Kellonajat: 10 - 14

Paikka: Hotel Sveitsi, Härkävehmaankatu 4, Hyvinkää

Ohjaajat: Isko Kantoluoto ja vertaisohjaaja, Mielen terveyden keskusliitto

Muoto: Kurssilla käydään kotoa käsin.

Mukaan mahtuu: 14

Hae mukaan: 12.2. mennessä

Huom! Osallistuminen on maksutonta ja sisältää kahvit ja lounaan. Korvaamme osallistujille kurssipäivien matkakulut julkisilla kulkuneuvoilla. Omavastuu matkakuiluista on 5€/suunta/päivä

Mahduinko mukaan? Kerromme sinulle viimeistään 16.2.

Lue lisää:

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



Mielen terveyden
keskusliitto

