

Maksuton  
kurssi

Luonto  
ja liikunta

# Mitä minulle kuuluu?

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

**E**tsitään 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 elämäsi 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 aktivoidaankin molempia puolia: Liikutaan, pelaillaan, keskustellaan, oleillaan, etsitään, oivalletaan ja opitaan yhdessä. Osa kursseista on luontoliikunta- ja osa kulttuuripainotteisia.

## Kenelle?

Mielenterveyden ongelmia kokeville, jotka ovat työelämän ulkopuolella, esim. kuntoutustuella, eläkkeellä tai pitkäaikais-työttömänä mielenterveydellisistä syistä ja jotka hakevat uusia kokemuksia, vaihtelua ja ajatusten vaihtoa samanlaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa.

## Seinäjoki

### Luonto ja liikunta

#### Kurssipäivät:

10.5. - 11.5./ 17.5. - 18.5./  
24.5. - 25.5.

#### Kellonajat: 9 -15

**Paikka:** Toimintotalo,  
Kasperinviita 13, Seinäjoki

**Ohjaajat:** Julia Sillanpää, Henri Savolainen ja vertaisohjaaja, Mielenterveyden keskusliitto

**Muoto:** Kurssilla käydään kotoa käsiin

#### Mukaan mahtuu: 14

**Hae mukaan:** 9.4. mennessä

**Mahduinko mukaan?** Kerromme sinulle viimeistään 16.4.

**Huom!** Korvaamme osallistujille kurssipäivien matkakulut halvimmalla kulkuneuvon mukaan. Omavastuu matkakuluista on 5€/suunta/päivä. Tarjoamme kurssipäivinä kahvit ja lounaan.

#### Lue lisää:

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



Mielenterveyden  
keskusliitto

