



Maksuton
kurssi
verkossa

Luonto
ja liikunta

Toivon työpaja

Luonto heräilee talven jäljiltä. Metsä kylpee valossa. Kevään tuoksuja. Koivujen vihreät silmut, pieninä aurinkoina loistavat leskenlehdet ja valkovuokot puskevat maasta. Lintujen moniääninen konsertti kaikuu puiden oksilta. Pienten purojen solina. Ehkä jo kimalaistenkin surinaa ja muurahaisten kiireistä hyörinää.

Kochoonnutaan porukalla verkkoon pohtimaan mitä luonto meille merkitsee ja mitä tykkäät tarkkailla luonnossa? Vaikuttaako metsässä liikkuminen oloosi? Entä voisikohan luonto ja siellä liikkuminen tukea myös toipumistasi?

Suunnitellaan kullekin oma luontoretki joka viikolle. Jutellaan luonnossa samoilusta, toivosta toiveikkuudesta, valon pilkahduksista, vahvuksistamme, meille voimia tuovista asioista ja tulevaisuudesta. Välillä pidetään pieniä taukoja.

Kenelle?

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

Verkko

Kurssipäivät: 15.4. / 22.4. / 29.4. ja 27.5.

Kellonajat: 13 - 14.30

Ohjaajat: Terhi Kimmelma-Paajanen, Mielenterveyden keskusliitto ja vertaisohjaaja

Muoto: Verkko/Teams

Mukaan mahtuu: 10

Hae mukaan: 29.3. mennessä

Mahduinko mukaan? Kerromme sinulle viimeistään 30.3.

Yhteistyössä kanssamme: Eskot ry - Nurmijärven klubitalo

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



Mielenterveyden
keskusliitto

