



**Maksuton
kurssi**

Mitä meille kahdelle kuuluu?

Ihan hyvinhän meillä menee... Ei nyt ainakaan mitään kriisiä päällä. Olisiko silti hyvä päivittää, missä mennään? Toisen sairastuminen saattaa kuitenkin koetella jaksamista. Voimme lisätä taitojamme kohdata ja käsitellä erilaisia arkielämän asioita, vaikeitakin, ja vahvistaa parisuhdettamme vielä vähän lisää.

Kurssilla puhumme yhdessä arjessa jaksamisesta ja psyykkisen sairauden vaikutuksesta parisuhteessa. Käsittelemme ristiriitoja, riitelemisen taitoa ja seksuaalisuutta. Pyrimme parantamaan keskustelu- ja vuorovaikutustaitojamme.

Samalla pääsemme kuulemaan ja vaihtamaan ajatuksia ja kokemuksia toisten, saman kokeneiden parien kanssa.

Kenelle?

Pareille, joista ainakin toinen kokee mielenterveysongelmia ja on pois työelämästä.

Rovaniemi

Kurssipäivät: 7.5. -9.5. ja 5.6.

Kellonajat: 9 - 15

Paikka: Scandic City Rovaniemi,
Koskikatu 23, Rovaniemi

Muoto: Kurssilla käydään kotoa käsin

Ohjaajat: Isko Kantoluoto ja Sanna Hyry, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 8 paria

Hae mukaan: 23.4.

Mahduinko mukaan? Ilmoitamme sinulle viimeistään 28.4.

Mitä maksaa? Kurssi on osallistujille maksuton. Tarjoamme kurssipäivinä lounaan ja kahvit. Korvaamme osallistujille kurssipäivien matkakulut halvimman kulkuneuvon mukaan. Omavastuu matkakuluista on 5€/suunta/päivä.

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



**Mielenterveyden
keskusliitto**

