

Maksuton  
kurssi

Kulttuuri

# Mitä minulle kuuluu?

Mitä kuuluu? Haluaisitko tutustua lisää omaan itseesi? Toivotko jotain uutta päiviisi? Entäpä tutustumista toisiin ihmisiin ja juttuseuraa? Kaipaako 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 aktivoidaan 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 pitkäaikaistyöttömänä mielenterveydellisistä syistä ja jotka hakevat uusia kokemuksia, vaihtelua ja ajatusten vaihtoa samantyyppisessä elämäntilanteessa olevien kanssa.

## Savonlinna

### Kulttuuri

**Kurssipäivät:** 16.8. –20.8

**Kellonajat:** Kurssi alkaa klo 15.00 ja päättyy klo 12.00

**Paikka:** Spahotel Casino  
Kylpylaitoksentie 7, Savonlinna

**Ohjaajat:** Terhi Kimmelma-Paajanen, Merja Smahl ja vertaisohjaaja, Mielen terveydenkeskusliitto

**Muoto:** Kurssilla yövytään ja se sisältää täysihoidon

**Mukaan mahtuu:** 10

**Hae mukaan:** 22.6. mennessä

**Mahduinko mukaan?** Kerromme sinulle viimeistään 23.6.

**Huom!** Matkakuluista vastaa kukin osallistuja itse, mutta matkakuluihin voit hakea jälkikäteen Kelalta korvausta. Omavastuu on 25€/suunta. Matkakorvaushakemusta varten tarvitset lääkärin vapaamuotoisen suosituksen kurssin tarpeesta. Sisältää täysihoidon.

**Lue lisää:**

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



Mielenterveyden  
keskusliitto

