

Maksuton  
kurssi

Luonto  
ja liikunta

# 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?

**E**tsitään 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 huomina 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 mielenterveydellisten syiden vuoksi.

## Salo

### Luonto ja liikunta

**Kurssipäivät:** 17.8./18.8./19.8. ja 7.9.

**Kellonajat:** 10 - 14

**Paikka:** Salon Klubitalo, Asemakatu 2, Salo

**Ohjaajat:** Pirjo Metsäranta ja vertaisohjaaja, Mielenterveyden keskusliitto

**Muoto:** Kurssilla käydään kotoa käsin.

**Mukaan mahtuu:** 14

**Hae mukaan:** 2.8. mennessä

**Mahduinko mukaan?** Kerromme sinulle viimeistään 4.8.

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

**Yhteistyössä kanssamme:** Salon klubitalo ry

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



Mielenterveyden  
keskusliitto

