

Maksuton
kurssi

Mitä minulle kuuluu?

Milloin viimeksi pysähdyit miettimään, mitä sinulle kuuluu? Siis todella. Elätkö elämää, joka ei enää tunnukaan omalta? Tai kavensiko sairastuminen elämää huomaamatta? Tuntuuko, että nyt olisi aikaa ja voimia kokeilla pientä muutosta elämässä?

Vähitellen tuntuu siltä, että uskaltaisi jo katsella mennyttä ja tarkastella tätä hetkeä. Pieni sysäys olisi juuri nyt paikallaan: En halua antaa periksi sairaudelle, vaan voin itse tehdä omalle tilanteelleni jotain! Alkuun on kuitenkin vaikea päästä.

Otetaan yhdessä ensimmäisiä askelia kohti enemmän omalta tuntuvaa elämää: pilkotaan tavoitteita pieniksi asioiksi, herätellään unelmia, laitetaan vahvuudet käyttöön. Vain sinä tiedät suunnan, mutta anna ryhmän auttaa sinut alkuun!

Kurssilla paitsi pohditaan omaa elämää ja sen eri osa-alueita ihmissuhteista arvoihin, myös puuhataan yhdessä: kävelyjä, kehon kuuntelemista, yhteisiä retkiä. Ei todellakaan kurssimaista pönötystä ja luentoa, vaan rentoa yhdessäoloa ja kokemusten jakamista pienessä ryhmässä.

Kenelle?

Muutosta elämänsä toivoille ja pientä sysäystä kaipaaville ihmisille, jotka ovat jättäneet työelämän tai eivät ole vielä työelämään koskaan ehtineetkään mielenterveydellisten syiden vuoksi.

Kouvolta

Kurssipäivät: 3.11 - 5.11. / 11. - 12.11. / 9.12.

Kellonajat: 9 - 15

Paikka: Sokos hotel Vaakuna, Hovioikeudenkatu 2, Kouvola

Ohjaajat: Terhi Kimmelmä-Paajanen, Isko Kantoluoto ja vertaisohjaaja, Mielenterveyden keskusliitto

Muoto: Kurssilla käydään kotoa käsiin

Mukaan mahtuu: 10

Hae mukaan: 15.10. mennessä

Mahduinko mukaan? Kerromme sinulle 19.10.



Mielenterveyden
keskusliitto

