



Maksuton  
kurssi

Kulttuuri

# 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 elämäänsä toivoville ja pientä sysäystä kaipaaville ihmisille, jotka ovat jättäneet työelämän tai eivät ole vielä työelämään koskaan ehtineetkään mielenterveydellisten syiden vuoksi.

## Rovaniemi

### Kulttuuri

**Kurssipäivät:** 8.11 - 12.11.

**Kellonajat:** 8.11. kurssi alkaa klo 15.30 ja päättyy 12.11. klo 12

**Paikka:** Scandic Pohjanhovi, Pohjanpuistikko 2, Rovaniemi

**Ohjaajat:** Sanna Hyry, Merja Smahl ja vertaisohjaaja, Mielenterveyden keskusliitto

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

**Mukaan mahtuu:** 10

**Hae mukaan:** 8.10. mennessä

**Mahduinko mukaan?** Kerromme sinulle 12.10.

**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)  
(Hae: kurssin nimellä)



Mielenterveyden  
keskusliitto

