

Maksuton
tapahtuma

Viikonloppu läheisille: Hyvinvointia kulttuurin keinoin

Tuntuuko siltä, että sinä itse, hyvinvointisi ja tarpeesi ovat unohtuneet kokonaan, kun huoli ja huolehtiminen läheisestä täyttää arjen? Onko jaksamisesi koetuksella? Kun perheenjäsen sairastuu, se vaikuttaa väistämättä myös läheisten arkeen. Uupuminen hiipii huomaamatta elämään. Entäpä jos viikonlopun verran keskittyisit itseesi ja omaan hyvinvointiisi?

Läheisten viikonloppu on tauko arjesta. Elämyksiä, iloa, kulttuurinautintoja, toisten kanssa asioiden jakamista kepein keinoin. Tutustumme taiteen ja kulttuurin hyvää tekevään voimaan ja mahdollisuuksiin käsitellä hankalia tunteita ja kokemuksia taiteen avulla.

Viikonloppu tarjoaa myös tilaisuuden puhua luottamuksella muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa vaikeistakin ajatuksista ja tunteista.

Kenelle?

Pohjois-Suomen ja Lapin alueella asuville ihmisille, joiden arjessa läheisen mielenterveysongelmat ovat ajankohtaisia ja jotka toivovat tukea ja tunteiden purkua.

Oulu

Kurssipäivät: 8.10. - 10.10.

Kellonajat: 8.10. aloitamme klo 17 ja 10.10. lopetamme klo 14

Paikka: Scandic Oulu City, Saaristonkatu 4, Oulu

Ohjaajat: Sanna Hyry ja Tarja Tikkanen, Mielenterveyden keskusliitto, Piia Saraspää, Hyvän mielen talo ry sekä vertaisohjaaja

Muoto: Kurssilla yövytään

Mitä maksaa? Ei mitään. Osallistuminen sisältää täysihoidon. Matkakustannuksista osallistujat vastaavat itse.

Mukaan mahtuu: 16

Hae mukaan: 16.9. mennessä

Mahduinko mukaan? Kerromme sinulle 23.9.

Yhteistyössä kanssamme: Mielenterveysyhdistys Hyvän mielen talo ry

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



Mielenterveyden
keskusliitto

