

Maksuton
kurssi
verkossa

Hyvän olon hetkiä

Rauhallinen aamu lehden parissa. Kävelyn jälkeinen hiki ja levollinen olo. Suussa rouskuva omena. Aamun hiljainen venyttely. Pään painaminen omalle tynnylle. Tavallisen elämän hyviä hetkiä. Mistä ne on tehty? Ja miten niitä saisi lisää?

Hyvän olon hetkiä -webinaarisarjassa etsimme arjen pieniä, joskus huomaamattomia, hyviä hetkiä. Hetkiä, jolloin mieli ja keho saavat levätä sopusoinnussa. Hyvää oloa haemme unen, ravitsemuksen, seksuaalisuuden ja liikkumisen tuttuakin tutummasta perustasta, mutta lempeillä näkökulmilla ja konkreettisilla keinoilla.

Ohjelmassa on paitsi tietoa, myös käytännön vinkkejä ja kokemusten jakamista. Jokainen kerta on oma kokonaisuutensa ja voit osallistua yhdelle, kahdelle tai vaikka kaikille kerroille.

Kenelle?

Hyvästä olost innostuville, mielenterveyden ongelmia omassa elämässään kokeville ihmisille.

Verkossa

Paikka: Teams

Kellonaika: 13 – 14

Ilmoittaudu mukaan: Aina päivää aikaisemmin maanantaina klo 10 mennessä

Mukaan mahtuu: 100

Ohjaajat: Isko Kantoluoto, Paula Paloheimo, Kati Rantonen ja Päivi Tonteri, Mielenterveyden keskusliitto

21.9. Hyvän unen jäljillä

Mikä avuksi, kun nukkumatti tekee oharit, eikä uni vaan tule? Tai huomaat heräileväsi keskellä yötä?

28.9. Hyvä ruoka, hyvä olo

Kaikkihan ruokailutottumuksista paasaavat, ei jaksaisi taas. Mutta miksi ruualla ja ruokarytmillä on väliä?

5.10. Lempeää liikettä vai hirveää hikeä?

Erilaiset liikuntamuodot sopivat eri ihmisille. Oletko jo löytänyt oman tapasi? Mikä sopii sinulle ja miksi?

2.11. Minä – seksuaalinen olento

Mitä on seksuaalisuus? Joka tapauksessa paljon muuta kuin vain seksiä. Entä mikä on seksuaalisuuden merkitys hyvinvoinnilleni? Aiheesta ei aina ole helppo puhua. Kuinka uskaltaisin?

Lue lisää:

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



Mielenterveyden
keskusliitto

