



Maksutonta
verkko-
toimintaa

Vertaiset verkossa

Kaipaatko ideoita ja uusia tekemisen tapoja omaan elämääsi tai vertaisryhmän toimintaan? Tietoa erilaisista ajankohtaisista aiheista? Ja mahdollisuutta samalla vaihtaa ajatuksia muiden mielenterveyden ongelmia kokevien kanssa?

Vertaiset verkossa -tapaamisilla olet samoja asioita pohtivien joukossa: kokeilemme yhdessä uusia asioita, ihmettelemme ajankohtaisia aiheita ja jaamme kokemuksiamme keskustelun lomassa. Mukana on aina Mielenterveyden keskusliiton kouluttaja alustamassa päivän aihetta ja yhteistä keskustelua.

Kukin kerta on oma erillinen kokonaisuutensa, ja voit osallistua yhdelle kerralle, kahdelle tai vaikka kaikille.

Kenelle?

Mielenterveysyhdistysten vertaisille ja muille verkko-tapaamisista ja vertaistukea kaipaaville.

Verkossa

Paikka: Teams

Ilmoittaudu mukaan:
Aina edellisenä päivänä
klo 10 mennessä

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

To 12.8. klo 14 – 15.15 **Tutustutaan metsäkävelyyn**

Tervetuloa metsäkävelylle etäyhteydellä! Voit osallistua omasta lähimetsästäsi puhelimeesi ladatun Teams-sovelluksen kautta. Tai kotoa koneen ääreltä katsoen, kuunnellen ja keskusteluun osallistuen. Jo kasvien ja puiden näkeminen, luonnon äänien kuuleminen ja liikkuminen luonnossa parantavat terveyttä ja hyvinvointia sekä alentavat stressitasoja. Tehdään yhdessä tietoisia harjoituksia kävelyn lomassa ja jaetaan kokemuksia luonnon vaikutuksista hyvinvointiin.

Ohjaajina: Sanna Hyry ja Tarja Tikkanen

To 26.8. klo 14 – 15.15 **50 ideaa kesältä**

Jaetaan kokemuksia 50 ideaa kesäksi -aiheista. Miten on kesä sujunut ja mitä kesään on kuulunut itse kullakin? Entä mitä on olohuoneeseen perustettu nurkkateatteri?

Ohjaajina: Kati Rantonen ja Nina Tuittu sekä Hilka Niskanen

To 9.9. klo 14 – 15.15 **Vinkkejä velkojen kanssa taisteleville**

Voiko veloista päästä ikinä eroon? Kauan maksuhäiriömerkintä on voimassa? Kestääkö ulosotto ikuisesti? Entä mistä tukea ja apua?

Ohjaajina: Paula Paloheimo ja Tarja Tikkanen

To 23.9. klo 14 – 15.15 **Piirustelua piristykseksi**

Piirtely pitää vireystilaa yllä, eikä mieli pääse tylsistymään. Piirtely auttaa myös käsittelemään tietoa, ja saattaapa syntyä uusia ideoita ja keksintöjäkin. Parhaimmillaan piirtely on luovaa ongelmanratkaisua. Tule mukaan helppojen piirtelyharjoitusten äärelle. Aiempaa osaamista piirtämiseen sinulla ei tarvitse olla.

Ohjaajina: Wille Härkönen ja Nina Tuittu



Mielenterveyden
keskusliitto

