



Maksutonta
verkko-
toimintaa

Vertaiset verkossa

Kaipaatko ideoita ja uusia tekemisen tapoja omaan elämääsi tai vertaisryhmän toimintaan? Tietoa erilaisista ajan-kohtaisista 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.

To 2.12. klo 14 – 15.15.
Jouluaskartelua

Askarrellaan kierrätysmateriaaleista jouluisia tunnelmaa. Materiaaleiksi käyvät vanhat kirjojen sivut, nuottipaperit, mainosesitteet tai vaikka tulostuspaperi tms. Ota omat askartelutarvikkeet esille valmiiksi.

Ohjaajina: Wille Härkönen ja Nina Tuittu

To 16.12. klo 14 – 15.15
Joulunajan etäglöggit

Nyt on aika kuulla toiminnanjohtajan joulutervehdys ja pysähtyä hetkeksi elävän musiikin ja höyryävän glögilasin äärelle. Omat glögit ruudun äärelle!

Ohjaajina: Olavi Sydänmaanlakka, Riitta Hämäläinen ja Tarja Tikkanen

Kenelle?

Mielenterveysyhdistysten vertaisille ja muille verkko-tapaamisissa ja vertaistukea kaipaaville.

Verkossa

Paikka: Teams

Ilmoittaudu mukaan:
Aina edellisenä päivänä
klo 10 mennessä

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



Mielenterveyden
keskusliitto

