

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 vertais-tukea kaipaaville.

Verkossa

Paikka: Teams

Ilmoittaudu mukaan: Aina edellisenä päivänä klo 10 mennessä

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

To 27.1. klo 14–15.15 **Ystävänäpäivän askartelua**

Olisiko mukava muistaa ystävää omatekemälläkortilla? Kertoa kuinka tärkeä hän on? Askarrellaan yhdessä korttitervehdyksiä paperista lähestyvän ystävänpäivän iloksi.

Ohjaajina: Tarja Tikkanen ja Nina Tuittu

To 24.2. klo 14–15.15 **Luovaa kirjoittamista ja kynärohkeutta**

Haetaan yhdessä rohkeutta tarttua kynään ja kokeillaan käytännössä luovan kirjoittamisen harjoituksia. Tule mukaan kirjoittamaan!

Ohjaajina: Eija Toiviala ja Tarja Tikkanen

To 31.3. klo 14–15.15 **Valokuvia ja kevään heräämistä**

Kevätauringon kirkkaus ja luonnon hiljainen herääminen. Valo on valokuvaamisen ydintä. Miten vangita tunnelma ja mikä on valon merkitys? Herätellään valonpilkahduksia kuvaamalla.

Ohjaajina: Wille Härkönen ja Nina Tuittu

To 28.4. klo 14–15.15. **Suuri tietovisa**

Ovatko tv:n tietovisat lempi-ohjelmiasi, eikä Trivial Pursuit todellakaan pölyty laatikossa? Suuri, leikkimielinen tietovisa verkossa, johon voit osallistua yksin, kaksin tai koota vaikka kokonaisen joukkueen yhdistyksesi kanssa.

Visan vetäjinä: Riitta Hämäläinen, Paula Paloheimo ja Tarja Tikkanen

To 5.5. klo 14–15.15 **Rahahuolia ja penninvenytystä**

Rahahuolet painavat mieltä ja voivat valvottaa öisinkin. Miten selvitä? Voisiko jostain saada taloudellista tukea? Voisiko ammattilainen kartoittaa tilanteen?

Moni on hankalassa tilanteessa keksinyt keinoja pärjätä, kun on pakko. Tule jakamaan omat vinkkinsä toisten kanssa.

Ohjaajina: Riikka Mettälä ja Paula Paloheimo

To 16.6. klo 14–15.15 **Kesäluento läheisen voimavarana**

Puut ovat täydessä lehdessä, auringonvalo siivilöityy kuusenoksien lomasta, lintujen konsertti kaikuu kaikkialla ja kukkien väriiloisto hehkuu alkukesää.

Kun läheinen sairastuu, myös oma jaksaminen voi olla koetuksella. Moni löytää voimia ja rauhaa luonnosta, sen tuoksuista, äänistä, väreistä, puista, pienistä kauniista asioista. Lähdetään yhdessä luontoon!

Ohjaajina: Sanna Hyry ja Tarja Tikkanen



Mielenterveyden
keskusliitto

