

Maksuton
kurssi
verkossa



Kipinää liikkumiseen

Huomenna lähdän kävelylle! Tai ehkä ylihuomenna. Jaksanko sittenkään? Entä jos sataa? Jos vaikka ensi viikolla sitten...

Montako kertaa olet luvannut itsellesi liikkuvasi enemmän? Oletko onnistunut?

Tiedämme kaikki, että liikkuminen tekee hyvää. Miksi kuitenkin sen aloittaminen on niin vaikeaa? Mitä tehdä, jos mieli haraa vastaan ja sohva houkuttelee uumeniinsa? Miten suostuttelet itseäsi? Kuinka ylläpitää arjen liikkumista?

Tule mukaan syyttämään kipinää liikkumiseen!

KENELLE?

Ihmisille, joiden liikkumisen kipinä on sammuksissa, mutta jotka haluaisivat saada sen taas syttymään ja joilla on mielenterveyden haasteita arjessaan.

Verkossa

Ajankohta: 31.5.

Kellonaika: 13–14

Paikka: Teams

Ohjaajat: Kati Rantonen ja Henri Savolainen, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 50

Ilmoittaudu mukaan: 30.5.
klo 10 mennessä

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



Mielenterveyden
keskusliitto

