

Maksuton
kurssi

Sisältää
täysihoidon

Mitä minulle kuuluu?

Milloin viimeksi pysähdyit miettimään, mitä sinulle kuuluu? Siis todella. Elätkö elämää, joka ei enää tunnukaan omalta? Tai kavensiko sairastuminen elämää huomaamatta? Tuntuuko, että nyt olisi aikaa ja voimia kokeilla pientä muutosta elämässä?

Vähitellen tuntuu siltä, että uskaltaisi jo katsella mennyttä ja tarkastella tätä hetkeä. Pieni sysäys olisi juuri nyt paikallaan: En halua antaa periksi sairaudelle, vaan voin itse tehdä omalle tilanteelleni jotain! Alkuun on kuitenkin vaikea päästä.

Otetaan yhdessä ensimmäisiä askelia kohti enemmän omalta tuntuvaa elämää: pilkotaan tavoitteita pieniksi asioiksi, herätellään unelmia, laitetaan vahvuudet käyttöön. Vain sinä tiedät suunnan, mutta anna ryhmän auttaa sinut alkuun!

Pohditaan omaa elämää ja sen eri osa-alueita ihmisuhteista arvoihin. Tehdään yhdessä kävelyjä, retkiä, kuunnellaan kehoa. Ei todellakaan kurssimaista pönötystä ja luentoa, vaan rentoa yhdessäoloa ja kokemusten jakamista pienessä ryhmässä.

KENELLE?

Mielenterveyden ongelmia kokeville 65 vuotta täyttäneille, jotka ovat eläkkeellä ja kaipaavat uutta tekemistä, uusia kokemuksia ja ajatusten vaihtoa samanlaisessa elämänvaiheessa olevien kanssa.

Savonlinna

+ 65 v

Kurssipäivät: 25.4–29.4.

Kellonajat:

25.4. aloitetaan klo 15.30 ja 29.4. lopetellaan klo 12.00

Paikka: Spa Hotel Savonlinna, Kylpylaitoksentie 7, Savonlinna

Ohjaajat: Isko Kantoluoto ja Merja Smahl, Mielenterveyden keskusliitto

Muoto: Kurssilla yövytään ja se sisältää täysihoidon

Mukaan mahtuu: 14

Hae mukaan: 1.4. mennessä

Mahduinko?

Kerromme sinulle 5.4.

Huom! Matkakuluista voidaan korvata kurssin jälkeen, kuitteja vastaan, omavastuun (25€/suunta) yli menevä osa. Omavastuun yli menevä osa korvataan hakemusta vastaan, halvimman kulkuneuvon mukaan.

Lue lisää:

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



Mielenterveyden
keskusliitto

