

Maksuton
kurssi

Voimavarat ja luovuus

Ovatko voimasi kadoksissa? Mitä voimavarat ylipäättään oikein tarkoittavat, ja onko minulla niitä? Miten niitä voisi löytää omasta arjesta?

Tule mukavaan pieneen ryhmään tutustumaan omiin voimavarioihisi sekä luovuuteesi. Teemme yhdessä erilaisia helppoja harjoituksia, joiden avulla etsimme voimiamme ja herättelemme luovuuttamme. Samalla saamme omasta itsestä uusia kokemuksia.

Sinulla ei tarvitse olla minkäänlaista kokemusta luovista menetelmistä, eikä tarvitse olla aikaisempia luovia harrastuksia – tule vaan mukaan kokeilemaan!

KENELLE?

Hukassa olevia voimia etsiville ihmisille, jotka ovat jättäneet työelämän tai eivät ole vielä työelämään ehtineetkään mielenterveydellisten syiden vuoksi.

Kesäkuu

Oulu

Kokoontumispäivät:

pe 3.6. klo 12–14 ja
ke 8.6. klo 12–15

Paikka: Mielenvireys ry,
os. Pakkahuoneenkatu 28, Oulu

Ohjaajat:

Hanna Kosonen, Mielenvireys ry,
Tarja Tikkanen, Mielenterveyden
keskusliitto

Sanna Hyry, Mielenterveyden
keskusliitto, p. 040 8272 665,
sanna.hyry@mtkl.fi

Mukaan mahtuu: 14

Hae mukaan: 25.5. mennessä

Mahduinko? Kerromme
sinulle viimeistään 26.5.

Huom! Tarjoamme kurssipäivinä
kahvit.

Mitä maksaa? Ei mitään!

Yhteistyössä: Mielenterveyden
keskusliitto ja Mielenvireys ry

Lue lisää:

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



Mielenterveyden
keskusliitto

