

Maksuton
kurssi
verkossa

Luonnosta hyvää mieltä

Kaipaatko vertaisryhmän tukea ja rupatteluhetkeä kotisohvalla? Ehkä pientä rohkaisua lähteä liikkeelle? Kannustusta lähteä ihaillemaan luontoa omalle pihalle, lähipuistoon, metsään tai rantaan? Palautella mieleen luonnon tuomaa rauhoittumista ja hyvää oloa yhteisesti? Tutustua samalla uusiin ihmisiin?

Ryhmä pysyy joka kerralla samana eli samalla tutustumme toisiimme. Rupatellaan yhdessä kuulumisia, keskustellaan luonnon merkityksestä, hyvistä asioista elämässä, tehdään pieniä hyvinvointiharjoituksia sekä mahdollisuuksien mukaan piipahduksia omaan lähiluontoon. Keskustelua on ohjaamassa vertaisohjaaja sekä kuntoutussuunnittelija.

KENELLE?

Kadoksissa olevaa itseään ja hukassa olevia voimia etsiville ihmisille, jotka ovat jättäneet työelämän tai eivät ole vielä työelämään ehtineetkään mielenterveydellisten syiden vuoksi.

Verkossa

Toukokuun ryhmä

Kurssipäivät: 9.5. / 16.5. / 23.5./30.5.

Kellonajat: 12–13.30

Paikka: Teams

Ohjaajat: Henri Savolainen, Kati Rantonen ja vertaisohjaaja, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 10

Mitä maksaa? Ei mitään!

Hae mukaan: 8.4. mennessä

Mahduinko? Kerromme sinulle viimeistään 14.4.

Kesäkuun ryhmä

Kurssipäivät: 13.6. / 15.6./ 17.6. / 22.6.

Kellonajat: 10–11.30

Ohjaajat: Terhi Kimmelma-Paajanen, Merja Smahl ja vertaisohjaaja, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 10

Mitä maksaa? Ei mitään!

Hae mukaan: 30.5. mennessä

Mahduinko? Kerromme sinulle viimeistään 1.6.

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



Mielenterveyden
keskusliitto

