

Maksuton  
kurssi

Luontoa  
ja liikuntaa

# Minä - oman elämäni sankari?

Tuntuuko, että olet jo kulkenut toipumisen kivikkoista matkaa aika pitkälle? Oppinut niin itsestäsi kuin elämästä? Matkaaminen on saattanut olla välillä aika yksinäistä puuhaa. Olisiko nyt hyvä hetki vaihtaa kokemuksia toisten samaa kokeneiden kanssa?

**K**atsellaan yhdessä tulevaisuuteen. Millaisia haaveita sinulla on? Voisivatko kertyneet kokemukset auttaa eteenpäin ja ollakin jatkossa vahvuuksia? Uskaltaisitko kohti jotain aivan uutta?

Pohditaan yhteisesti tunteita, hyvinvointia, jaksamista ja ihmissuhteiden merkitystä. Elämän hyviä asioita, jotka auttavat eteenpäin.

Tämä kurssi ei todellakaan ole pelkkää pönötystä ja luentoja, vaan rentoa yhdessäoloa ja kokemusten jakamista pienessä ryhmässä. Lisäksi liikumme paljon luonnossa. Päivät alkavat aina yhteisellä aamu-ulkoilulla. Kävelemme, retkeilemme katsomaan syksyistä luontoa, nautimme pannukahvit nuotiolla, venyttelemme, kokeilemme rentoutusharjoituksia ja aistimme metsän ääniä, värejä ja tuoksua. Mikä on luonnon merkitys hyvinvoinnillemme?

Laita seikkailukengät jalkaan ja varustaudu pieniin retkiin ja elämyksiin!

## Kenelle?

Ihmisille, jotka ovat jättäneet työelämän tai eivät ole vielä työelämään koskaan ehtineetkään mielenterveydellisten syiden vuoksi, ja jotka ovat aiemmin osallistuneet Mielenterveyden keskusliiton Suuret unelmat, pienet askeleet-, Mitä minulle kuuluu? tai Onko tässä pimeydessä valoa? -kurssille.

Turku/Ruissalo

Luontoa ja liikuntaa

**Kurssipäivät:** 5.9–9.9.

**Kellonajat:** 5.9. aloitamme klo 15.30 ja 9.9. lopetamme klo 12

**Paikka:** Ruissalo Spa & Hotel, Ruissalon puistotie 640, Turku

**Ohjaajat:** Terhi Kimmelmä-Paajanen, Isko Kantoluoto ja vertaisohjaaja, Mielenterveyden keskusliitto

**Muoto:** Kurssilla yövytään ja se sisältää täysihoidon

**Mukaan mahtuu:** 16

**Hae mukaan:** 14.8 mennessä

**Mahduinko?** Kerromme sinulle 16.8.

**Huom!** Sisältää täysihoidon

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

**Lue lisää:**

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



Mielenterveyden  
keskusliitto

