

Maksuton
kurssi

Luonto kutsuu
seikkailuun

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 ihmissuhteista arvoihin. Ei todellakaan kurssimaista pönötystä ja luentoja, vaan rentoa yhdessäoloa ja kokemusten jakamista pienessä ryhmässä.

Tällä kurssilla liikumme paljon luonnossa. Kurssiohjelmassa on kaksi luontopäivää (7.9. ja 14.9.) helpoilla reiteillä. Matkat ja reitit valitaan sopiviksi, tarkoituksena nauttia luonnossa liikkumisesta. Aikaisempaa kokemusta ei vaadita, halu luonnossa liikkumiseen riittää. Lähdet mukaan seikkailuun!

Kenelle?

Muutosta elämänsä toivoville ja pientä sysäystä kaipaaville ihmisille, jotka ovat jättäneet työelämän tai eivät ole vielä työelämään koskaan ehtineetkään mielenterveydellisten syiden vuoksi.

Vaasa
Liikutaan luonnossa
Kurssipäivät: 30.8 - 31.8.22/ 6.9. - 7.9.22/ 13.9 - 14.9.
Kellonajat: 9-15 (retkipäivinä paluu klo 16 mennessä)
Paikka: Mahis, Läntinen Kasarmintori 6, Vaasa
Ohjaajat: Henri Savolainen, Julia Sillanpää ja vertaisohjaaja, Mielenterveyden keskusliitto
Muoto: Kurssilla käydään kotoa käsin
Mukaan mahtuu: 16
Hae mukaan: 5.8. mennessä
Mahduinko? Kerromme sinulle viimeistään 10.8.
Yhteistyössä: Mielle ry Mahis, Vaasan Mielenterveystoiminnan Tuki ry.
Mitä maksaa? Ei mitään
Matkakulut? Korvaamme osallistujille hakemusta vastaan kurssipäivien matkakulut julkisilla kulkuneuvoilla. Omavastuu matkakuluista on 5 €/suunta/päivä.
Huom! Kurssipäivinä tarjoamme aamiaisen, lounaan ja kahvit sekä retkipäivien retkievää.
Lue lisää: www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri (Hae: kurssin nimellä)



Mielenterveyden
keskusliitto

Mielle
MIELLE RY

