

Maksuton
kurssi

Viikonloppu läheisille

Luonto ja luovuus hyvinvoinnin tukena

Tuntuuko siltä, että sinä itse, hyvinvointisi ja tarpeesi ovat unohtuneet kokonaan, kun huoli ja huolehtiminen läheisestä täyttää arjen? Onko jaksamisesi koetuksella? Kun perheenjäsen tai muu itselle tärkeä ihminen sairastuu, se vaikuttaa väistämättä myös läheisten arkeen. Uupuminen hiipii huomaamatta elämään. Entäpä jos viikonlopun verran keskittyisit itseesi ja omaan hyvinvointiisi?

Läheisten viikonloppu on tauko arjesta. Elämyksiä, iloa, luonnon elvyttävästä voimasta nauttimista, oman luovuuden herättelyä, toisten kanssa asioiden jakamista kepein keinoin. Tutustumme yhdessä luonnon ja luovuuden hyvää tekevään voimaan ja mahdollisuuksiin käsitellä tunteita ja kokemuksia niiden avulla.

Viikonloppu tarjoaa myös tilaisuuden puhua luottamuksella muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa vaikeistakin ajatuksista ja tunteista.

Kenelle?

Pohjois-Suomen ja Lapin alueella asuville ihmisille, joiden arjessa läheisen mielenterveysongelmat ovat ajankohtaisia ja jotka toivovat tukea ja tunteiden purkua.

Kuusamo

Kurssipäivät: 7.10–9.10.

Kellonajat: Aloitamme klo 7.10, klo 17 ja 9.10. Ilopetamme klo 14

Paikka: Nuoriso- ja luontomatkailukeskus Oivanki, Rovaniementie 62 a, Kuusamo

Ohjaajat: Sanna Hyry ja Tarja Tikkanen, Mielenterveyden keskusliitto, Piia Saraspää, Hyvän mielen talo ry sekä vertaisohjaaja

Muoto: Kurssilla yövytään.

Mitä maksaa? Ei mitään! Osallistuminen sisältää täysihoidon. Matkakustannuksista osallistujat vastaavat itse.

Mukaan mahtuu: 14

Hae mukaan: 8.9 mennessä.

Mahduinko? Kerromme sinulle 9.9.

Yhteistyössä kanssamme: Mielenterveysyhdistys Hyvän mielen talo ry

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



Mielenterveyden
keskusliitto

