

Maksuton  
kurssi

# Mitä minulle kuuluu?

## Kulttuuripainotteinen

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?

**V**ähitellen 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 luentoa, vaan rentoa yhdessäoloa ja kokemusten jakamista pienessä ryhmässä.

### Kenelle?

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

Oulu

### Kulttuuripainotteinen

**Kurssipäivät:** 12.10.–13.10. / 26.10.–27.10. / 9.11.–10.11.

**Kellonajat:** 14–20

**Paikka:** Vanha pappila, Asemakatu 6, Oulu

**Ohjaajat:** Sanna Hyry, Tarja Tikkanen ja vertaisohjaaja, Mielenterveyden keskusliitto

**Muoto:** Kurssilla käydään kotoa käsiin

**Mukaan mahtuu:** 14

**Hae mukaan:** 1.10. mennessä

**Mahduinko?**  
Kerromme sinulle 2.10.

**Yhteistyössä:** Mielenvireys ry

**Huom!**  
Korvaamme osallistujille hakemusta vastaan kurssipäivien matkakulut julkisilla kulkuneuvoilla. Omavastuu matkakuluista on 5 €/suunta/päivä.

**Mitä maksaa?** Ei mitään!

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



Mielenterveyden  
keskusliitto

