

Maksutonta
verkko-
toimintaa

Vertaiset verkossa

Kaipaatko ideoita ja uusia tekemisen tapoja omaan elämääsi tai vertaisryhmän toimintaan? Tietoa erilaisista ajankohtaisista aiheista? Ja mahdollisuutta samalla vaihtaa ajatuksia muiden mielenterveyden ongelmia kokevien kanssa?

Vertaiset verkossa -tapaamisilla olet samoja asioita pohtivien joukossa: kokeilemme yhdessä uusia asioita, ihmettelemme ajankohtaisia aiheita ja jaamme kokemuksiamme keskustelun lomassa. Mukana on aina Mielenterveyden keskusliiton kouluttaja alustamassa päivän aihetta ja yhteistä keskustelua.

Kukin kerta on oma erillinen kokonaisuutensa, ja voit osallistua yhdelle kerralle, kahdelle tai vaikka kaikille.

Kenelle?

Mielenterveysyhdistysten vertaisille ja muille verkkotapaamisissa ja vertaistukea kaipaaville.

Verkossa

Paikka: Teams

Ilmoittaudu mukaan:
Aina edellisenä päivänä
klo 10 mennessä

Mitä maksaa? Ei mitään!

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

To 25.8. klo 14–15.15
Rentoa elokuuta!

Miten sinä rentoudut? Mitkä asiat saavat sinulle rennon olon? Entä voisiko rentoutumista harjoitella? Tule jakamaan omat rentoutumisvinkkisi ja kokeilemaan harjoituksia yhdessä verkon välityksellä.

Ohjaajina: Terhi Kimmelmä-Paajanen ja Kati Rantonen

To 29.9. klo 14–15.15
Virkataan ja neulotaan verkossa

Tule rentoutumaan vapaamuotoiseen käsityötuokioon! Jaetaan vinkkejä ja inspiraatioita sekä jutellaan siitä, mitä kaikkea käsityöt merkitsevät. Voit olla neuloja, virkkaaja tai vasta harrastuksen aloittamista haaveileva. Sovit joukkoon juuri sellaisena kuin olet!

Ohjaajina: Esko Poutanen ja Nina Tuittu

To 27.10. klo 14–15.15
Lukkoja luovuudessa?

Maalaamisessa ja piirtämisessä kaikkein vaikeinta on aloittaminen – onko tämä sinun ajatuksesi? Tyhjä paperi ja leikkimielisyys riittää! Nappaa käteen kynä tai sivellin, ja tule mukaan taiteilemaan. Lähdetään yhdessä avaamaan luovuuden lukkoja.

Ohjaajina: Wille Härkönen ja Nina Tuittu

To 24.11. klo 14–15.15
Myötätunnon hetki juuri sinulle

Usein vaadimme itseltämme liikaa, enemmän kuin muilta ihmisiltä. Mitäs jos hetken aikaa et vaatisi itseltäsi mitään, vaan kokeilisit olla myötätuntoinen ihan sinua itseäsi kohtaan? Miltähän se tuntuisi? Tutustu-taan itsemyötätuntoa lisääviin keinoihin.

Ohjaajina: Teija Eskola ja Merja Matilainen

To 15.12. klo 14–15.15
Joulunajan etäglöggit

Tervetuloa mukaan jo perinteiseksi käyneeseen glögituokioomme! Nautitaan yhdessä kupilliset kuumaa glögiä, muistellaan mennyttä vuotta ja kuullaan toiminnanjohtaja Olavi Sydänmaanlakan jouluihin tervehdys. Omat glöggit ruudun äärelle!

Ohjaajina: Olavi Sydänmaanlakka, Riitta Hämäläinen ja Tarja Tikkanen



Mielenterveyden
keskusliitto

