

Maksuton
kurssi
miehille

Mitä minulle kuuluu?

Liikutaan luonnossa

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 luentoa, vaan rentoa yhdessäoloa ja kokemusten jakamista pienessä ryhmässä.

Kenelle?

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

Peurunka/Laukaa

Miehille, liikutaan luonnossa

Kurssipäivät: 10.10.–14.10.

Kellonajat: ma 10.10. aloitetaan klo 15 ja pe 14.10. lopetellaan klo 12

Paikka: Kylpylähotelli Peurunka, Peurungantie 85, Laukaa

Ohjaajat: Isko Kantoluoto, Henri Savolainen ja vertaisohjaaja, Mielenterveyden keskusliitto

Muoto: Kurssilla yövytään ja se sisältää täysihoidon

Mukaan mahtuu: 16

Hae mukaan: 16.9. mennessä

Mahduinko?
Kerromme sinulle 20.9.

Huom!
Korvaamme osallistujille hakemusta vastaan kurssin matkakulut julkisilla kulkuneuvoilla. Omavastuu matkakuista on 25 €/suunta.

Mitä maksaa? Ei mitään!

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



Mielenterveyden
keskusliitto

