

Maksuton
kurssi
verkossa

Olohuoneen osallistujat

Tuntuuko ajatuskin liikunnasta vähän tukalalta ja työläältä? Kotisohva kuiskii kutsuvasti, pyytää hautautumaan uumeniinsa. Jos liikunta ei kiinnosta sinua yhtään, etkä harrasta liikuntaa, ei huolta - olet erittäin tervetullut kurssille.

Nyt tehdään liikunta nimittäin todella helpoksi, ja voit osallistua suoraan omasta olohuoneestasi tai isommalla porukalla yhdistyksen yhteisestä olohuoneesta. Mietitään yhdessä, miten saisit pala kerrallaan omaan arkeesi lisää aktiivisuutta ja liikettä. Pohditaan, mikä estää sinua liikkumasta ja millaisia liikuntakokemuksia sinulla on. Tapaamiskertojen välissä tehdään helppo, juuri sopivan pieni harjoitus, joka sopii sinun arkeesi.

Tapaamisia on yhteensä viisi ja kurssilaisten toivotaan osallistuvan jokaiselle kurssitapaamiselle.

Toiminta on osa Mielenterveyden keskusliiton valtakunnallista Olohuoneen osallistujat-hankkeen toimintaa, jonka tavoitteena on lisätä mielenterveyskuntoutujien fyysistä aktiivisuutta.

KENELLE?

Ihmisille, jotka kokevat mielenterveyshaasteita arjessaan ja jotka eivät harrasta säännöllisesti liikuntaa tai liikkuminen on viime aikoina ollut vähäistä, mutta pieni muutos olisi tervetullut.

Verkko

Ajankohta: 13.3.–3.4. ja jatkopäivä 24.4.

Kellonajat: Aina maanantaisin klo 14–15

Paikka: Teams
Saat osallistumislinkin sähköpostiisi viimeistään tapahtumapäivän aamuna.

Ohjaaja: Kati Rantonen,
Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 25

Hae mukaan: viimeistään 1.3.

Mahduinko? Kerromme sinulle 7.3.

Mitä maksaa? Ei mitään!

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



Mielenterveyden
keskusliitto

