

Maksutonta
verkko-
toimintaa

Vertaiset verkossa

Kaipaako 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 tai asiantuntija jostain toisaalta 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 verkkotapaamisia 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)

Kukkaron ehdoilla, mausta tinkimättä

To 27.4. klo 14–15.15

Kun rahaa on ruokamenoihin todella vähän, kuinka hoitaa viikon ruokahuolto pienellä rahalla, mutta mausta tinkimättä? Ota käyttöön muutamia käytännön neuvoja ja niksejä, ennakoi, suunnittele ja sovelle, niin saat koko viikoksi itsetehtyä maukasta ja ravitsevaa murkinaa kukkarosi ehdoilla.

Anu Brask, ruokatoimittaja ja kokki

Eläimellistä meno!

To 23.2. klo 14–15.15

Voiko eläin auttaa nostamaan mielialaa? Kyllä vaan, sillä eläimillä on meidän ihmisten hyvinvoinnille monenlaisia hyötyjä. Koiran tai kissan rapsuttelu, silmiin katsominen ja jo pelkkä eläimen läsnäolo nostaa useimpien meistä "onnellisuushormoni" oksitosiinin tuotantoa. Mutta miten muuten kotieläimestä voisi saada lisää hyvinvointia? Tervetuloa kuulemaan eläinten hyvinvointivaikutuksista, eläinavusteisesta toiminnasta ja tapaamaan valmennuskoira – Sisua.

Sanna Hyry ja Kaika Toivanen, Mielenterveyden keskusliitto ja valmennuskoira Sisu

Luonnosta hyvinvointia

To 25.5. klo 14–15.15

Mitä luonto sinulle merkitsee? Voisiko luonnossa kävely ja oleilu tukea hyvinvointiasi? Kun liikkeelle lähtökin tuntuu joskus hankalalta, mikä avuksi? Lähdetään tällä kertaa yhdessä virtuaaliselle metsäretkelle – tule mukaan!

Kati Rantonen ja Henri Savolainen, Mielenterveyden keskusliitto

Lukukokemuksia ja voimakirjoja

To 30.3. klo 14–15.15

Mitä olet lukenut viime aikoina? Mitä suositteletis toisillekin? Entä mikä on voimakirjasi, johon palaat uudelleen ja uudelleen? Onko jokin kirja tuonut lohdutusta ja toivoa vaikealla hetkellä tai pelastanut arjen pulmassa? Minkä kirjan äärellä olet viihtynyt? Jaetaan yhdessä mieluisia lukukokemuksia ja kirjavinkejä.

Lisäksi kirjoitetaan hieman omaa tekstiä mukavalla luovan kirjoittamisen -harjoituksella.

Nina Tuittu ja Annina Kipponen, Mielenterveyden keskusliitto

Siivoaminen takkua, kaaos kasautuu?

To 15.6. klo 14–15.15

Lehtipinoja ja vaatekasoja siellä ja täällä. Tiskipöytä ääriään myöten täynnä. Kaapit pursuavat. Miten toimia, kun tuntuu, ettei kotiin saa mitään järjestystä ja siivoaminenkin takkua? Mietitään yhdessä, mistä kodin järjesteleminen olisi parasta aloittaa ja kuullaan kotitalousasiantuntijan vinkkejä.

Heli Similä, toiminnanjohtaja, kotitalousasiantuntija, Pohjois-Pohjanmaan Martat ry ja

Merja Matilainen, Mielen-terveyden keskusliitto



Mielenterveyden
keskusliitto

