

Maksuton
kurssi

Voimaa valokuvasta

Haluaisitko katsoa itseäsi lempeämmin?
Jääkö sinulle tärkeät puolet itsessäsi piiloon?
Haluaisitko tulla vahvistamaan omia erilaisia puoliasi
hyvässä porukassa?

Toisen ihmisen hyväksyvä katse auttaa meitä hyväksymään itsemme ja tuntemaan olomme merkittäväksi. Vuorovaikutustaitojen harjoittelu ja itsensä näkeminen uudessa valossa edesauttaa omaa jaksamista ja toivon ylläpitämistä.

Kurssilla lähdetään etsimään uusia tapoja nähdä itsensä ja löytämään arjesta toivoa tuovia asioita valokuvan keinoin. Mitään ei tarvitse osata ennakoon.

Kenelle?

Kadoksissa olevaa itseään ja hukassa olevia voimia etsiville ihmisille, jotka ovat jättäneet työelämän tai eivät ole työelämään koskaan ehtineetkään mielenterveydellisten syiden vuoksi. Voit olla eläkkeellä, kuntoutustuella, työttömänä tai sairauslomalla.

Varkaus

Kurssipäivät: 3.-4.5. ja 16.-17.5.2023

Kellonajat: 10–14

Paikka: Hotel Oscar, Kauppatori 4, Varkaus

Ohjaajat: Merja Smahl ja vertaisohjaaja, Mielenterveyden keskusliitto

Muoto: Kurssilla käydään kotoa käsin

Mukaan mahtuu: 14

Hae mukaan: Viimeistään 24.4.

Mahduinko? Kerromme sinulle 26.4.

Mitä maksaa? Ei mitään!

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

Lue lisää:

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



Mielenterveyden
keskusliitto

