

Maksuton  
luento  
verkossa

# Hyvän olon hetkiä

Rauhallinen aamu lehden parissa. Kävelyn jälkeinen hiki ja levollinen olo. Suussa rouskuva omena. Aamun hiljainen venyttely. Pään painaminen omalle tynnylle. Tavallisen elämän hyviä hetkiä. Mistä ne on tehty? Ja miten niitä saisi lisää?

**H**yvän olon hetkiä -sarjassa etsimme arjen pieniä, joskus huomaamattomia, hyviä hetkiä. Hetkiä, jolloin mieli ja keho saavat levätä sopusoinnussa. Hyvää oloa haemme unen, ravitsemuksen ja liikkumisen tuttuakin tutummasta perustasta, mutta lempeillä näkökulmillä ja konkreettisilla keinoilla.

Ohjelmassa on paitsi tietoa, myös käytännön vinkkejä ja kokemusten jakamista. Jokainen kerta on oma kokonaisuutensa ja voit osallistua yhdelle, kahdelle tai vaikka kaikille kerroille.

## Kenelle?

Hyvästä olosta innostuville, mielenterveyden ongelmia omassa elämässään kokeville ihmisille.

## Verkko

**Paikka:** Teams

**Kellonaika:** 13–14

**Hae mukaan:** Aina edellisenä päivänä klo 10 mennessä

**Mukaan mahtuu:** 100

**Ohjaajat:** Kati Rantonen, Terhi Kimmelma-Paajanen ja Päivi Tonteri, Mielenterveyden keskusliitto

**Lempeää liikettä vai hirveää hikeä?**  
To 14.9.

Erilaiset liikuntamuodot sopivat eri ihmisille. Oletko jo löytänyt oman tapasi? Mikä sopii sinulle ja miksi? Kokeillaan yhdessä rauhallista liikettä omaa kehoa kuunnellen. Varaa ympärillesi hieman tilaa ja alustaksi pehmeä matto tai vastaava.

**Hyvän unen jäljillä**  
To 5.10.

Mikä avuksi, kun nukkumatti tekee oharit, eikä uni vaan tule? Tai huomaat heräileväsi keskellä yötä? Kokeillaan yhdessä rentoutumisharjoitusta.

**Hyvä ruoka, hyvä olo**  
To 2.11.

Onko väliä, milloin ja miten syön? Miten säännöllinen ruokarytmi tukee hyvää oloa ja jaksamista?

**Mitä maksaa?** Ei mitään!

**Haku täällä, etsi kurssin nimellä:**  
[www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri](http://www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri)



Mielenterveyden  
keskusliitto

