

Maksuton  
kurssi

# Luonnosta hyvää mieltä

Ilmassa syksyn tuoksu tai alkavan talven kirpeys. Auringon säteiden pilkahdus puiden takaa ja pitkät varjot. Maan räsähtely jalan alla. Virkeä tuuli kasvoilla. Luonto lempeänä ympärillä. Silti olo tuntuu raskaalta ja toivo kaukaiselta. Sairastumisen myötä elämä on mennyt toisin kuin kuvitteli. Toivoisit jotain uutta, mutta et oikein saa kiinni mitä.

**M**itä voisin tehdä oman hyvinvointini eteen? Miten päivät tuntuisivat paremmilta? Miten löytäisin jälleen toivoa sairauden takaa? Kurssilla emme keskity ongelmiin, vaan ennen pitkää tuleviin parempiin päiviin.

Kurssilla ulkoilemme yhdessä ja liikumme luonnossa päivittäin. Luonto tarjoaa kaikille aisteille kokemuksia, rauhoittumista ja rentoutumista. Saatat huomata, miten luonnossa liikkuminen vaikuttaa hyvinvointiisi, niin mieleen kuin kehoon.

Päiset myös vaihtamaan pienessä ryhmässä ajatuksia toisten ihmisten kanssa, jotka ovat - ihan samoin kuin sinä - kokeneet sairastumisen.

Mukaan voit tulla helposti, vaikka olisit tottumattomampikin luonnossa liikkuja. Ja mukana voit olla omien voimavarojesi mukaan.

## Kenelle?

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

## Helsinki

**Kurssipäivät:**  
9.9.–10.9. ja 16.9.

**Kellonajat:** 10-14

**Paikka:** Mielenterveyden keskusliitto, Malmin kauppatie 26, Helsinki

**Ohjaajat:** Isko Kantoluoto ja vertaisohjaaja Mielenterveyden keskusliitto

**Muoto:** Kurssilla käydään kotoa käsin

**Mukaan mahtuu:** 12

**Hae mukaan:** Viimeistään 25.8.

**Mahduinko?** Kerromme sinulle 25.8.

**Mitä maksaa?** Ei mitään!

**Huom!** Korvaamme osallistujille kurssipäivien matkakulut julkisilla kulkuneuvoilla. Omavastuu matkakuluista on 5€/suunta/päivä. Tarjoamme kurssipäivinä kahvit ja lounaan.

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



Mielenterveyden  
keskusliitto

