

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.

Mitä 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.

Pääset 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.

Sastamala

Kurssipäivät:

16.11.-18.11. ja 14.12.

Kellonajat:

10-14

Paikka: Marttilankatu 16, 38200 Sastamala

Ohjaajat: Henri Savolainen, Julia Sillanpää ja vertaisohjaaja Mielen-terveyden keskusliitto

Muoto: Kurssilla käydään kotoa käsin

Mukaan mahtuu: 12

Hae mukaan: Viimeistään 22.10.

Mahduinko? Kerromme sinulle 26.10.

Yhteistyössä: Voimia ry

Mitä maksaa? Ei mitään!

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

Ilmoittautuminen täällä, etsi kurssin nimellä:

www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri



Mielenterveyden
keskusliitto

