



Ilmaista
toimintaa
verkossa!



Vertaiset verkossa

Mielenterveyden keskusliitto järjestää uudenlaista toimintaa jäsenyhdistysten vertaisille ja aktiiveille kaksi kertaa viikossa. Ideoimme yhdessä vertaistuen mahdollisuuksia verkossa ja tuemme samalla toinen toistemme jaksamista. Kullakin kerralla on mukana Mielenterveyden keskusliiton kouluttaja alustamassa päivän aihetta.

KESÄKUU

To 4.6. klo 14.00 – 15.15

Mitä meille kahdelle kuuluu?

Toisen psyykinen sairastaminen saattaa koetella jaksamista. Silloin onkin hyvä pysähtyä miettimään, minkä varassa jaksamme, mistä saamme voimaa. Miltä elämämme näyttää? Kuinka yhteiset haaveet ja unelmat elämän suuntana? Parisuhteessa voi lisätä taitoja kohdata ja käsitellä erilaisia arkielämän asioita ja vahvistaa parisuhdetta vielä vähän lisää. Ohjaajina: Sanna ja Isko

Ti 9.6. klo 14.00 – 15.15

Keskitytään sinuun!

Osaatko elää juuri tätä hetkeä? Vai harhaileeko ajatus helposti menneestä tulevaan ja taas takaisin, tekemättömiin asioihin, huoliin? Harjoitellaan tietoisuustaitoja (mindfulness) ja keskittymistä sinuun itseesi, juuri nyt ja tässä. Ohjaajina: Päivi ja Riitta

To 11.6. klo 14.00 – 15.15

Miten jaksaa mieli, mistä toivoa kodin seinien sisällä?

Miten mieli jaksaa poikkeustilassa, jos se on jo valmiiksi hauras? Kuinka selvittää kodin seinien puristuksessa kun kaikki on kiinni? Mistä toivoa? Ohjaajina: Päivi ja Esko

Ti 16.6. klo 14.00 – 15.15

Kuinka on kevät kulunut, millä mielellä kesään?

Koronakevät on ollut kaikille poikkeuksellinen ja rankka. Jutellaan yhdessä siitä, millaisia ajatuksia ja tuntemuksia kevät herätti. Mitä on tulossa kesällä? Ohjaajina: Teija, Merja ja Tarja

Kenelle?

Mielenterveysyhdistysten aktiiveille ja vertaisille

Verkkokurssi

Kenelle?

Mielenterveysyhdistysten aktiiveille ja vertaisille

Miten osallistun ja mitä se tarkoittaa?

Tarvitset toimivan nettiyhteyden, laitteen jolla nettiin pääset sekä sähköpostiosoitteen. Lähetämme sinulle sähköpostitse linkin vertaisiltapäivään liittymiseen aina kyseisen päivän aamuna.

Vertaiset verkossa – tapaamiset järjestetään **Teams**-alustalla eli näet myös ohjaajan videoyhteyden kautta ja pääset ääniyhteyden kautta juttelemaan muiden kanssa.

Ilmoittaudu mukaan – kerran, kaksi tai vaikka kaikille kerroille

www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri (Vertaiset verkossa)

Lisätietoja

riitta.hamalainen@mtkl.fi tai tarja.tikkanen@mtkl.fi

Lisätiedot ja ilmoittautuminen:
www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri



Mielenterveyden
keskusliitto