

Maksuton
kurssi

Mitä minulle kuuluu?

Milloin viimeksi pysähdyit miettimään, mitä sinulle kuuluu? Siis todella. Elätkö elämää, joka ei enää tunnukaan omalta? Tai kavensiko sairastuminen elämää huomaamatta? Tuntuuko, että nyt olisi aikaa ja voimia kokeilla pientä muutosta elämässä?

Vähitellen tuntuu siltä, että uskaltaisi jo katsella mennyttä ja tarkastella tätä hetkeä. Pieni sysäys olisi juuri nyt paikallaan: En halua antaa periksi sairaudelle, vaan voin itse tehdä omalle tilanteelleni jotain! Alkuun on kuitenkin vaikea päästä.

Otetaan yhdessä ensimmäisiä askelia kohti enemmän omalta tuntuvaa elämää: pilkotaan tavoitteita pieniksi asioiksi, herätellään unelmia, laitetaan vahvuudet käyttöön. Vain sinä tiedät suunnan, mutta anna ryhmän auttaa sinut alkuun!

Pohditaan omaa elämää ja sen eri osa-alueita ihmissuhteista arvoihin. Ei todellakaan kurssimaista pönötystä ja luentoa, vaan rentoa yhdessäoloa ja kokemusten jakamista pienessä ryhmässä.

Kulttuuri -painotus?

Kurssilla piirrämmme, maalaamme, kirjoitamme ja tutustumme erilaisiin luoviin menetelmiin. Tutustumme yhdessä myös Savonlinnan ajankohtaiseen kulttuuritarjontaan. Eryistä osaamista ei vaadita, kiinnostus ja halu kokea yhdessä uusia asioita riittää.

Kenelle?

Muutosta elämäänsä toivoville ja pientä sysäystä kaipaaville ihmisille, jotka ovat jättäneet työelämän tai eivät ole vielä työelämään koskaan ehtineetkään mielenterveydellisten syiden vuoksi. Voit olla eläkkeellä, kuntoutustuella, työttömänä tai sairauslomalla.

Savonlinna

Kulttuuri

Kurssipäivät: 13.11.–17.11.

Kellonajat: 13.11. aloitetaan klo 15 ja 17.11. lopetetaan klo 12

Paikka: Spahotel Casino, Kylpylaitoksentie 7, Savonlinna

Ohjaajat: Terhi Kimmelmä-Paajanen, Merja Smahl ja vertaisohjaaja Mielenterveyden keskusliitto

Muoto: Kurssilla yövytään ja se sisältää täysihoidon

Mukaan mahtuu: 14

Hae mukaan: Viimeistään 22.10.

Mahduinko? Kerromme sinulle 24.10.

Mitä maksaa? Ei mitään!

Huom! Korvaamme osallistujille hakemusta vastaan kurssipäivien matkakulut julkisilla kulkuneuvoilla. Omavastuu matkakuluista on 25 €/suunta. Sisältää Täysihoidon.

Haku täällä, etsi kurssin nimellä: www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri



Mielenterveyden
keskusliitto

