

Maksutonta
verkko-
toimintaa

Vertaiset verkossa

Kaipaatko ideoita ja uusia tekemisen tapoja omaan elämääsi tai vertaisryhmän toimintaan? Ja mahdollisuutta samalla vaihtaa ajatuksia muiden mielenterveyden ongelmia kokevien kanssa?

Vertaiset verkossa -tapaamisilla olet samoja asioita pohtivien joukossa: kokeilemme yhdessä uusia asioita, ihmettelemme ajankohtaisia aiheita ja jaamme kokemuksiamme keskustelun lomassa. Mukana on aina Mielenterveyden keskusliiton kouluttaja tai asiantuntija jostain toisaalta alustamassa päivän aiheita ja yhteistä keskustelua.

Kukin kerta on oma erillinen kokonaisuutensa, ja voit osallistua yhdelle kerralle, kahdelle tai vaikka kaikille.

Kenelle?

Mielenterveysyhdistysten vertaisille ja muille verkkotapaamisista ja vertaistukea kaipaaville.

Verkko

Paikka: Teams

Ilmoittaudu mukaan: Aina edellisenä päivänä klo 10 mennessä

Mitä maksaa? Ei mitään!

Lue lisää:
www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri
(Hae: kurssin nimellä)

Hapankorppuja ja hilloja, näkkäriä ja nuudeleita?

To 31.8. klo 14–15.15

Pitäkö kaappien tosiaan pursuta purkkeja ja purnukoita? Vai mitä kotivara lopulta tarkoittaa? Onko se vähän hysteeristä ja lietsomista? Vai enempi viisautta?

Tarve kotivaralle voi tulla ihan tavallisena päivänä, kun et pääsekään kauppaan. Aina ei ole kysymys suurista häiriötilanteista tai kriiseistä. Vaan ehkä et pääse liikkeelle oman tai läheisen sairauden vuoksi. Tai säätila ei ole puolellasi. Monilla paikkakunnilla rankat lumisateet, auraamattomat tiet, syysmyrskyt kaatuneine puineen tai kelirikot voivat estää kauppareissun, ja sähkökatkoksetkin ovat yleisiä.

Tutustutaan siihen, millaisia tuotteita kotona olisi hyvä löytyä odottamattomiin tilanteisiin.

Riitta Hämäläinen ja Tarja Tikkanen, Mielenterveyden keskusliitto

Eläimellistä menoa!

To 28.9. klo 14–15.15

Voiko eläin auttaa nostamaan mielialaa? Kyllä vaan, sillä eläimillä on meidän ihmisten hyvinvoinnille monenlaisia hyötyjä. Koiran tai kissan rapsuttelu, silmiin katsominen ja jo pelkkä eläimen läsnäolo nostaa useimpien meistä "onnellisuushormoni" oksitosiinin tuotantoa. Mutta miten muuten kotieläimestä voisi saada lisää hyvinvointia? Tervetuloa kuulemaan eläinten hyvinvointivaikutuksista, eläinavusteisesta toiminnasta ja tapaamaan valmennuskoira - Sisu.

Sanna Hyry ja Kaika Toivanen, Mielenterveyden keskusliitto ja valmennuskoira Sisu

Keinoja stressin säätelyyn

To 26.10. klo 14–15.15

Ärtymystä, unettomuutta, päänsärkyä, vatsakipua? Oletko ehkä stressaantunut? Stressi on luonnollinen osa elämää ja se voi olla myös voimavara, mutta vastapainoksi tarvitaan palautumista. Jaetaan kokemuksia siitä, mistä tunnistaa liiallisen ja haitallisen stressin ja miten sitä lievitetään. Pohditaan myös, onko stressi joskus auttanut saavuttamaan jotain tärkeää.

Merja Matilainen ja Päivi Tonteri, Mielenterveyden keskusliitto

Kun Nukkumatti tekee oharit

To 23.11. klo 14–15.15

Jättikö Nukkumatti sinut väliin tai lensikö unihiekka ohi silmän? Onko tyyny hyvin? Onko tarpeeksi viileää tai lämmintä? Miksi uni ei vaan tule?

Entä miksi herään joka yö klo 3? Ja miksi ihmeessä huolet hiipivät mieleen yön pimeinä tunteina? Entä voisiko minulla olla uniapnea? Mistä sen tietää ja mitä tehdä?

Tule juttelemaan ja kuulemaan unesta, sen merkityksestä ja nukkumiseen liittyvistä asioista.

Armi Luukkonen, sertifioitu unihoitaja, Sytyneestä ja Tarja Tikkanen, Mielenterveyden keskusliitto

Jouluinen tervehdys ja etäglögit

To 14.12. klo 14–15.15

Kurkataan Mielenterveyden keskusliiton vuoteen 2023 ja suunnataan katsetta tulevaan vuoteen 2024. Toiminnasta terveisiä tuovat viestintäpäällikkö Sirkku Immonen ja koulutus-päällikkö Kirsi Sirola.

Lisäksi pieni, jouluisen tietovisa osallistujille – voit osallistua joukkueella, yksin tai kaksin. Iltapäivän jouluisia tuokiota emännöi Kerttuli.

Sirkku Immonen, Riitta Hämäläinen ja Kirsi Sirola, Mielenterveyden keskusliitto sekä Kerttuli



Mielenterveyden
keskusliitto

