

Maksuton  
tapahtuma

# Veturipäivät

En ole yksin, muilla on samoja juttuja!

En ole yksin, muilla on samoja juttuja!

Vertaisena tai kokemusasiantuntijana toimiminen tuo merkityksellisiä kokemuksia, mutta se ei ole aina pelkkää ihanuutta, autuutta ja onnistumisen kokemuksia. Välillä kuulevana korvana toimiminen ja oman tarinan avaaminen kuulijoille nakertaa voimia.

**M**istä keinoja omaan jaksamiseen? Mistä lisää ideoita toimimiseen? Veturipäivillä ei tarvitse pohtia hankalia ajatuksia yksin, kun pääsee jakamaan kokemuksia toisten vertaisena/kokemusasiantuntijana toimivien kanssa. Keskitytään yhdessäoloon, jakamiseen ja jutteluun.

Kokeillaan uusia harjoituksia, kerätään keinoja ja näkökulmia. Etsitään voimia niin omasta mielestä, vertaisuuden kokemuksesta kuin verkostojen rakentamisesta.

Mukavassa seurassa, rentouttavassa ympäristössä.

Osallistujat pääsevät mukaan kolmeen erilaiseen työpajaan.

## Kenelle?

Mielenterveyden keskusliiton ja jäsenyhdistystemme jo toiminnassa oleville vertaisohjaajille sekä kokemusasiantuntijoille, jotka kaipaavat tukea jaksamiseen sekä työvälineitä toiminnan ja itsensä kehittämiseen.

## Aikataulu

### Keskiviikko 20.9.

11.00	Lounas
12.00	Päivään virittäytyminen
13.30	Päiväkahvi
14.00–15.30	Työskentelyä ryhmissä
15.30–17.00	Majoittuminen
17.00	Päivällinen
18.00	Omaa aikaa

### Torstai 21.9.

8.30	Työskentelyä ryhmissä
10–10.30	Tauko
10.30	Työskentelyä ryhmissä
12–13	Lounas
13–14.30	Mitä mukaan Veturipäiviltä?
14.30–15.00	Kahvit
15.00	Lopetus

## Imatra

**Kurssipäivät:** 20.9.–21.9.

**Kellonajat:**

Ke 20.9. aloitamme klo 11 ja to 21.9. lopetamme klo 15

**Paikka:** Imatran Kylpylä, Purjekuja 2, Imatra

**Kouluttajat:**

Riitta Hämäläinen, Merja Matilainen, Tarja Tikkanen ja Päivi Tonteri, Mielenterveyden keskusliitto sekä vertaisohjaajat

**Mukaan mahtuu:** 24

**Hae mukaan viimeistään:** 4.9.

**Mahduinko?** Kerromme sinulle 8.9.

**Mitä maksaa?** Osallistuminen on maksutonta ja sisältää täysihoidon: majoittuminen 2 hh huoneissa 20.9.–21.9. Mikäli tarvitset majoittumista 19.9.–20.9. väliselle yölle, vastaat yöpymisen varaamisesta ja kuluista itse.

Imatran kylpylän puhelinnumeron löydät täältä:

<https://www.imatrankylpyla.fi/>

Korvaamme osallistujien matkakulut julkisella liikenteellä. Matkoissa omavastuu on 25 € / suunta.

**Peruutusehdot** Mikäli et pääsekään mukaan, muistathan perua osallistumisesi viimeistään 5.9. Siihen asti perumisen voi tehdä maksutta, mutta 5.9. jälkeen tulevista peruutuksista perimme 50 € peruutusmaksua. Äkillisten sairaustapauksien ollessa kyseessä, emme peri peruutusmaksua.

**Ilmoittautuminen täällä, etsi kurssin nimellä:**

[www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri](http://www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri)



Mielenterveyden  
keskusliitto

