

Maksuton
kurssi

Kulttuurista hyvää mieltä

Kauniit kuvat saavat hymyn huulille, omien ajatusten kirjoittaminen tuo helpotusta. Piirtäminenkin oli lapsena mukavaa, voisikohan sitä kokeilla aikuisenakin? Arki tuntuu kuitenkin raskaalta ja toivo kaukaiselta. Sairastumisen myötä elämä on kapeutunut. Toivoisit jotain uutta, mutta et oikein tiedä mitä haluaisit.

Mitä voisin tehdä oman hyvinvointini eteen? Miten päivät tuntuisivat paremmilta? Miten löytäisin jälleen toivoa sairauden takaa? Voisiko kulttuurista saada omaan arkeen hyvinvointia ja lisää voimavaroja? Kurssilla emme keskity ongelmiin, vaan ennen pitkää tuleviin parempiin päiviin.

Erilaiset pienetkin kulttuuri- ja taide-elämykset voivat tarjota kaikille aisteille kokemuksia, rauhoittumista ja rentoutumista, voimaa sekä uusia ajatuksia ja näkökulmia. Juttelemme niistä asioista, mitkä kurssilaisia kiinnostavat ja kokeilemme pieniä ilmaisui- ja taideharjoituksia. Aikaisempaa osaamista ei tarvita, halu kokeilla riittää. Lähdetään yhdessä kokeilemaan, miten kulttuuri voi vaikuttaa hyvinvointiimme, niin mieleen kuin kehoonkin.

Yhdessä asioita tehden voimme saada kokemuksia siitä, miten päivät tuntuisivat paremmilta ja arki sujuisi. Ja miten toivo pikkuhiljaa herää. Pääset vaihtamaan pienessä ryhmässä ajatuksia toisten ihmisten kanssa, jotka ovat - ihan samoin kuin sinä - kokeneet sairastumisen.

Mukaan voit tulla helposti ihan omana itsenäsi, mitään ei tarvitse osata ennakkoon. Voit olla mukana 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.

Kuopio

Kurssipäivät:
25.10./ 1.11./ 8.11./ 27.11.

Kellonajat: 10–14

Paikka: Kuopion klubi, Kuninkaankatu 10, Kuopio

Ohjaajat: Merja Smahl, Mielenterveyden keskusliitto, Päivi Bruun, Mielihyvin ry ja vertaisohjaaja

Muoto: Kurssilla käydään kotoa käsin

Mukaan mahtuu: 12

Hae mukaan: Viimeistään 5.10.

Mahduinko? Kerromme sinulle 9.10.

Yhteistyössä: Mielihyvin ry ja Turvalinkki ry/Kulttuuripaja Luode

Mitä maksaa? Ei mitään!

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

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



Mielenterveyden
keskusliitto

MieliHyvin

