



Maksuton kurssi
18-29-vuotiaille

Karvakuonon kanssa luonnosta hyvää mieltä

Saako koiran hellyttävä kuono mielen rauhoittumaan? Rapsuttelu sykkeen laskemaan? Entä kaipaisitko enemmän ulkona liikkumista päiviisi? Ehkä sairastuminen on saanut jäämään kotiin, turhankin paljon? Saisiko ryhmä ja hyvin, hyvin iloinen koira sinutkin liikkeelle?

Kurssilla emme keskity ongelmiin, vaan ennen pitkää tuleviin parempiin päiviin. Ulkoilemme yhdessä ja liikumme luonnossa. Koira kulkee mukana, häntä heiluen ja nenä väpättäen. Ehkä huomamme kuinka koiran läsnäolo tuo mukanaan iloa ja mielihyvän tunteita. Koiraa saa rapsutella ja sen touhuja on hauska seuraila. Lisäksi teemme pieniä harjoitteita yhdessä koiran kanssa.

Päiset myös vaihtamaan pienessä ryhmässä ajatuksia toisten ihmisten kanssa, jotka ovat - ihan samoin kuin sinä - kokeneet sairastumisen.

Mukaan voit tulla helposti, vaikka olisit tottumattomampikin luonnossa liikkuja. Ja mukana voit olla omien voimavarojesi mukaan.

Kenelle?

Kadoksissa olevaa itseään ja hukassa olevia voimia etsiville, koirista tykkäville 18-29-vuotiaille, jotka eivät ole löytäneet paikkaansa työelämästä tai opiskeluista.

Kuusamo

Kurssipäivät:

7.11.- 9.11. ja 12.12.

Kellonajat: 10-14

Paikka: Ruskalaukka, Meskusvaarantie 79, Kuusamo

Ohjaajat: Eläinavusteinen valmentaja, kuntoutussuunnittelija Sanna Hyry
Mielenterveyden keskusliitto, työparinaan Sisu-koira, 2,5-vuotias englanninspringerspanieli sekä Kaika Toivanen, Mielenterveyden keskusliitto

Muoto: Kurssilla käydään kotoa käsin

Mukaan mahtuu: 12

Hae mukaan: Viimeistään 1.11.

Mahduinko? Kerromme sinulle 2.11.

Mitä maksaa? Ei mitään!

Huom! Yli 50 km päästä tuleville mahdollisuus maksuttomaan majoitukseen

Huom! Korvaamme osallistujille hakemusta vastaan kurssin matkakulut julkisilla kulkuneuvoilla. Omavastuu matkakuluista on 5 €/suunta/päivä. Paikallisyhdistys tarjoaa maksuttoman kyydin kurssipaikalle heille, jolla ei ole kyytiä.

Tarjoamme kurssipäivinä kahvit.

Haku täällä, etsi kurssin nimellä:

www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri



Mielenterveyden
keskusliitto

