

Maksuton
kurssi

Liikutaan
luonnossa

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: pilkkotaan 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 luentoja, vaan rentoa yhdessäoloa ja kokemusten jakamista pienessä ryhmässä.

Liikutaan luonnossa -painotus?

Kurssilla liikumme luonnossa n.5km päivässä. Matkat ja reitit valitaan sopiviksi, tarkoituksena nauttia luonnossa olemisesta ja liikkumisesta. Aikaisempaa kokemusta ei vaadita, halu luonnossa liikkumiseen riittää. Lähde mukaan seikkailuun.

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.

Turku

Liikutaan luonnossa

Kurssipäivät:

9.4–10.4. / 16.4–17.4. / 23.4–24.4.

Kellonajat: 9–15

Paikka: Ruissalon kylpylä, Ruissalon puistotie 640, Turku

Ohjaajat: Isko Kantoluoto, Terhi Kimmelma-Paajanen, ja vertais-ohjaaja, Mielenterveyden keskusliitto

Muoto: Lähialueen ihmisille. Kurssilla ei yövytä.

Mukaan mahtuu: 12

Hae mukaan: Viimeistään 15.3.

Mahduinko? Kerromme sinulle 18.3.

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

Mitä maksaa? Ei mitään!

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



Mielenterveyden
keskusliitto

