

Maksuton  
kurssi

## Rytmiä arkeen

Tuntuuko, että sohvasta on tullut paras ystäväsi ja olet vähän jumittunut kotiympyröihisi? Ulos ei oikein houkuta lähteä. Heräät yöllä klo 3 ja laitat kahvipannun porisemaan? Päivällä taas voisit nukkua vaikka koko päivän. Nälän tunnetta ei tule ja välillä vetäiset väkisin voileivän. Tai sitten voisit napostella sipsejä ja suklaata aamusta iltaan?

**T**untuuko tutulta? Niin on monella muullakin. Oman arjen tapojen ja rytmin muuttaminen ei ole ihan helppo asia. Se vaatii pientä pysähtymistä ja pohtimista. Vaikkapa millainen liikkuja minä olen? Tykkääkö lähteä ulos yksin, kaverin kanssa vai ryhmässä? Hikiliikuntaa vai rauhallista? Sauvakävelyä, tanssia, uintia vai pitkä kävely koiran kanssa? Ehkä mieluiten metsään termospullon kanssa ja syksyisen luonnon tarkkailua?

Entä milloin sinulle olisi hyvä hetki mennä nukkumaan? Mikä auttaa nukahtamaan tai saamaan uudelleen unen päästä kiinni, kun yöllä heräät? Mikä olisi sinulle helpoin tapa tuoda vaihtelua ja väriä ruokailuhetkiin?

Aina voimia ei ole riittävästi suuriin muutoksiin, ja onkin tärkeä, ettei omia voimiaan ylitä. Ja varmasti moni asia onkin jo kunnossa arjessasi. Mutta ihan pienetkin muutokset arjen rytmisissä tukevat paitsi mielesi hyvinvointia ja terveyttä sekä omassa kodissasi asumista mahdollisimman pitkään.

Millainen olisi juuri sinulle sopiva, pieni muutos? Olisitko valmis kokeilemaan? Arjen asioita pohdimme yhdessä ryhmän kanssa, jossa muilla osallistujilla on ihan samanlaisia sohvajumituskia ja yökukkumisia kuin sinullakin.

### Kenelle?

Alueen ihmisille, jotka toivovat pientä muutosta arkeensa, mielen hyvinvoinnin tukea ja ovat valmiita etsimään kadoksissa olevaa arkirytmäänsä. Sinulle, joka olet jättänyt työelämän tai et ole vielä työelämään ehtinytkään mielenterveydellisten syiden vuoksi. Voit olla eläkkeellä, kuntoutustuella, työttömänä tai sairauslomalla.

### Seinäjoki

**Kurssipäivät:** 3.9. ja 1.10.

**Kellonaika:** 9-15

**Paikka:** Toimintojen talo, Kasperinviita 13, Seinäjoki

**Ohjaajat:** Kati Rantonen ja Henri Savolainen, Mielenterveyden keskusliitosta sekä Teija Viljanen ja Jussi Rinne, Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueelta.

**Muoto:** Alueen ihmisille. Kurssilla ei yövytä

**Mukaan mahtuu:** 16

**Hae mukaan:** Viimeistään 16.8. Puhelimitse: Teija Viljanen 044 418 1828 tai Jussi Rinne 044 418 1422, Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue

**Mahduinko?** Kerromme sinulle 27.8.

**Yhteistyössä:** Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen työikäisten asumisen tuki

**Huom!** Kurssi sisältää lounaan ja kahvit.

**Mitä maksaa?** Ei mitään!



Mielenterveyden  
keskusliitto



Etelä-Pohjanmaan  
hyvinvointialue

