

Maksuton  
kurssi



## Voimaa luonnosta

Luonto herää keväällä talven jälkeen, auringon valo osuu ikkunaan, lehdet ovat silmuilla ja linnut laulavat. Silti arki tuntuu raskaalta ja toivo kaukaiselta. Sairastumisen myötä elämä on kapeutunut. Toivoisit jotain uutta, mutta et oikein tiedä mitä haluaisit.

**M**itä voisin tehdä oman hyvinvointini eteen? Miten päivät tuntuisivat paremmilta? Miten löytäisin jälleen toivoa sairauden takaa? Kurssilla emme keskity ongelmiin, vaan ennen pitkää tuleviin parempiin päiviin.

Kurssilla ulkoilemme yhdessä ja liikumme luonnossa päivittäin. Luonto tarjoaa kaikille aisteille kokemuksia, rauhoittumista ja rentoutumista. Saatat huomata, miten luonnossa liikkuminen vaikuttaa hyvinvointiisi, niin mieleen kuin kehoon.

Pääset 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 ihmisille, jotka ovat jättäneet työelämän tai eivät ole vielä työelämään ehtineetkään mielenterveydellisten syiden vuoksi. Voit olla eläkkeellä, kuntoutustuella, työttömänä tai sairauslomalla.

### Lahti

#### Kurssipäivät:

14.5. / 15.5. / 21.5. / 22.5.

#### Kellonajat: 11–15

**Paikka:** Pataljoonankatu 8, Lahti

**Ohjaajat:** Terhi Kimmelmä-Paajanen ja vertaisohjaaja, Mielenterveyden keskusliitto

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

**Mukaan mahtuu:** 12

**Hae mukaan:** Viimeistään 28.4.

**Mahduinko?** Kerromme sinulle 30.4.

**Yhteistyössä:** Miete ry

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

**Mitä maksaa?** Ei mitään!

**Haku täällä, etsi kurssin nimellä:**  
[www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri](http://www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri)



Mielenterveyden  
keskusliitto

