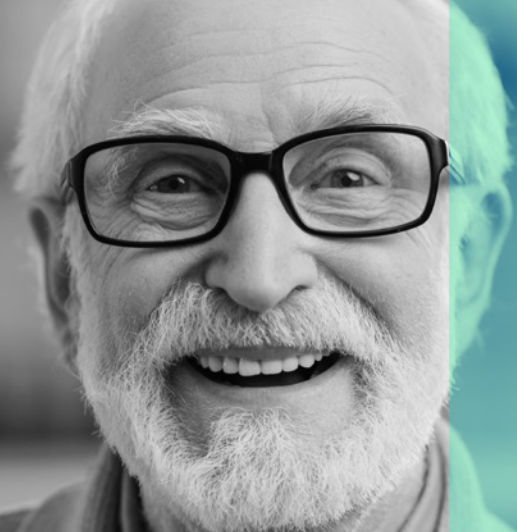




Ilmaista
toimintaa
verkossa!



Mitä minulle kuuluu?

Mitä kuuluu? Miten huolehdit itsestäsi, jaksamisestasi ja arjen sujuvuudesta vallitsevassa tilanteessa? Kaipaatto ihmisiä, joiden kanssa jakaa ajatuksiasi ja tunteitasi?

Mielenterveyden keskusliitto järjestää kurssin, jonne voi osallistua kotoa käsin. Pohdimme yhdessä, mistä ammentaa toivoa ja rauhaa sekä miten ylläpitää toimintakykyä vaikeina aikoina.

Kokoonnumme kahdesti viikossa juttelemaan Teams-alustalla. Kullakin kerralla mukana ovat Mielenterveyden keskusliiton kuntoutussuunnittelijat ja vertaisohjaaja alustamassa päivän aihetta.

Ma 20.4. klo 14.00 – 16.00

Mitä kuuluu? Keitä me olemme?

Kiva, kun olet täällä! Tutustutaan toisiimme.

Pe 24.4. klo 14.00 – 16.00

Arjen rakennuspalikat karanteenissa

Miten pitää yllä rutiineja poikkeustilanteessa? Mikä on muuttunut? Mikä vie ja mikä tuo voimaa? Miten huolehtia itsestä?

Ma 27.4. klo 14.00 – 16.00

Tietoa joka tuutista – ahdistako?

Onko elämässä muutakin kuin korona? Miten säädellä tietotulvaa? Miten lievittää ahdistusta?

To 30.4. klo 14.00 – 16.00

Vappukarkelot vertaisohjaajan kanssa

Vietetään yhteinen vappujuhla. Vertaisohjaaja kertoo omista selviytymiskeinoistaan ja ohjaa lempeitä toiminnallisia harjoituksia.

Ma 4.5. klo 14.00 – 16.00

Levon ja rentoutumisen keinoja

Miten lisätä levollista oloa poikkeustilanteessa? Voiko hukassa olevan unen löytää? Jaetaan yhdessä käytännön vinkkejä rentoutumiseen.

Pe 8.5. klo 14.00 – 16.00

Kökköuskomukset ja voimauskomukset

Onko sinulla ajatuksia, jotka piinaavat ja hankaloittavat arkea? Entä ajatuksia, jotka auttavat eteenpäin? Etsitään yhdessä keinoja, joilla vahvistaa voimaa tuovia uskomuksia.

Ma 11.5. klo 14.00 – 16.00

Jos kokemukset ovatkin vahvuuksia?

Millainen olet parhaimmillasi, kun kaikki onnistuu ja sujuu hyvin? Millainen olet luonteeltasi? Mitä vahvuutta tai taitoa haluaisit kehittää? Voivatko elämäkokemuksesi olla vahvuuksiasi?

Pe 15.5. klo 14.00 – 16.00

Millä mielellä eteenpäin?

Mitä sinulle kuuluu nyt? Millaisia ajatuksia kurssi herätti? Mitä suunnitelmia sinulla on kesälle, loppuvuodelle tai vaikka seuraavallekin vuodelle?

Kenelle?

Kurssi on tarkoitettu mielenterveyden ongelmia kokeville ihmisille, jotka ovat olleet pitkään työelämän ulkopuolella, esim. kuntoutustuella, eläkkeellä tai pitkäaikaistyöttömänä mielenterveydellisistä syistä.

Verkkokurssi

Miten osallistun ja mitä se tarkoittaa?

Tarvitset toimivan nettiyhteyden, laitteen, jolla pääset nettiin sekä sähköpostiosoitteen. Lähetämme sinulle sähköpostitse linkin, jolla pääset liittymään kurssille.

Tapaamiset järjestetään Teams-alustalla. Näet ohjaajat videoyhteyden kautta ja pääset ääniyhteyden kautta juttelemaan muiden kanssa.

Maksaako? Kurssi on ilmainen.

Hae mukaan: 14.4. mennessä www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri (Hae: Mitä minulle kuuluu?)

Pääsinkö mukaan? Ilmoitamme sinulle sähköpostitse 15.4.

Kurssille mahtuu: 10

Lisätietoja: isko.kantoluoto@mtkl.fi ja paivi.tonteri@mtkl.fi

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri



Mielenterveyden
keskusliitto