

Kello viiden tee

Miten viikkosi on sujunut? Millaisia ilon pilkahduksia sinulla on ollut? Mikä on tuonut voimia, mikä vienyt niitä?
Mitä mukavaa tekemistä keksisit tulevalle viikolle?

Mielenterveyden keskusliitto järjestää puhelinryhmiä, joihin voi osallistua kotoa käsin. Rupatellaan kerran viikossa yhteisellä etäteehetkellä, vaikka teet joutuukin valitettavasti kukin itse keittämään.

Etsimme yhdessä voimia jaksaa poikkeustilanteessa. Juttelemme arjen selviytymiskeinoista ja suunnitelmista ja teemme lempeitä tietoisuustaito- ja kiitollisuusharjoituksia.

Jokaisella kerralla mukana on Mielenterveyden keskusliiton kuntoutussuunnittelija.

Kenelle?

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

Helsinki

Milloin?

To 14.5. klo 17-18
(To 21.5. helatorstai, ei tapaamista)
To 28.5. klo 17-18
To 4.6. klo 17-18
To 11.6. klo 17-18
To 18.6. klo 17-18

Miten osallistun ja mitä se tarkoittaa?

Tapaamiset järjestetään puhelimitse ryhmäpuheluina. Tarvitset vain puhelimen. Ohjaaja soittaa sinulle ennen tapaamisen alkua.

Voit itse päättää, mille kerroille haluat osallistua. Voit ilmoittautua mukaan yhdelle, kahdelle tai vaikka kaikille kerroille.

Maksaako? Tapaamiset ovat ilmaisia, eivätkä näy puhelinlaskussasi.

Hae mukaan: Jokaiselle kerralle ilmoittaudutaan keskiviikkoon klo 16 mennessä soittamalla tai lähettämällä tekstiviesti numeroon 040 562 4773 / Pirjo Metsäranta.

Pääsinkö mukaan? Ilmoitamme sinulle puhelimitse heti, kun olet soittanut tai lähettänyt tekstiviestin.

Ryhmään mahtuu: 5

Lisätietoja: Pirjo Metsäranta,
p. 040 562 4773,
pirjo.metsaranta@mtkl.fi

