

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: pilkotaan 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 luentoa, vaan rentoa yhdessäoloa ja kokemusten jakamista pienessä ryhmässä.

### Liikutaan luonnossa -painotus

Kurssilla liikumme paljon luonnossa. Matkat ja reitit valitaan sopiviksi, tarkoituksena nauttia luonnossa 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.

### Laukaa/Peurunka

#### Liikutaan luonnossa. Miehille

**Kurssipäivät:** 14.10–18.10.

**Kellonajat:** 14.10. aloitetaan klo 15 ja 18.10. lopetellaan klo 12.

**Paikka:** Kylpylähotelli Peurunka, Peurungantie 85, Laukaa

**Ohjaajat:** Isko Kantoluoto, Henri Savolainen ja vertainen, Mielenterveyden keskusliitto

**Muoto:** Kurssilla yövytään ja se sisältää täysihoidon

**Mukaan mahtuu:** 14

**Hae mukaan:** Viimeistään 22.9.

**Mahduinko?**  
Kerromme sinulle 24.9.

**Huom!** Korvaamme osallistujille hakemusta vastaan kurssipäivien matkakulut julkisilla kulkuneuvoilla. Omavastuu matkakuluista on 25 €/suunta.

**Mitä maksaa?** Ei mitään!

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



Mielenterveyden  
keskusliitto

