

Maksuton  
kurssi

# Voimaa luovuudesta

Kauniit kuvat saavat hymyn huulille, omien ajatusten kirjoittaminen tuo helpotusta. Piirtäminenkin oli lapsena mukavaa, voisikohan sitä kokeilla aikuisenakin? Arki tuntuu kuitenkin 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? Voisiko kulttuurista saada omaan arkeen hyvinvointia ja lisää voimavaroja? Kurssilla emme keskity ongelmiin, vaan ennen pitkää tuleviin parempiin päiviin.

Erilaiset pienetkin kulttuuri- ja taide-elämykset voivat tarjota kaikille aisteille kokemuksia, rauhoittumista ja rentoutumista, voimaa sekä uusia ajatuksia ja näkökulmia. Juttelemme niistä asioista, mitkä kurssilaisia kiinnostavat ja kokeilemme pieniä ilmais- ja taideharjoituksia. Aikaisempaa osaamista ei tarvita, halu kokeilla riittää. Lähdetään yhdessä kokeilemaan, miten kulttuuri voi vaikuttaa hyvinvointiimme, niin mieleen kuin kehoonkin.

Yhdessä asioita tehden voimme saada kokemuksia siitä, miten päivät tuntuisivat paremmilta ja arki sujuisi. Ja miten toivo pikkuhiljaa herää. Pääset vaihtamaan pienessä ryhmässä ajatuksia toisten ihmisten kanssa, jotka ovat - ihan samoin kuin sinä - kokeneet sairastumisen.

Mukaan voit tulla helposti ihan omana itsenäsi, mitään ei tarvitse osata ennakkoon. Voit olla mukana 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.

## Joensuu

**Kurssipäivät:** 5.11.–6.11. ja 19.11.–20.11.

**Kellonajat:** Klo 10–14

**Paikka:** Sokos Hotelli Kimmel, Itäranta 1, Joensuu

**Ohjaajat:** Merja Smahl, Isko Kantoluoto ja vertainen, Mielenterveyden keskusliitto

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

**Mukaan mahtuu:** 14

**Hae mukaan:** Viimeistään 18.10.

**Mahduinko?**  
Kerromme sinulle 22.10.

**Huom!** Korvaamme osallistujille kurssipäivien matkakulut julkisilla kulkuneuvoilla. Omavastuu matkakuiluista 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

