

Maksuton  
kurssi

# Rytmiä arkeen

Tuntuuko, että sohvasta on tullut paras ystäväsi ja olet vähän jumittunut kotiympyröihisi? Ulos ei oikein houkuta lähteä. Heräät yöllä klo 3 ja laitat kahvipannun porisemaan? Päivällä taas voisit nukkua vaikka koko päivän. Nälän tunnetta ei tule ja välillä vetäiset väkisin voileivän. Tai sitten voisit napostella sipsejä ja suklaata aamusta iltaan?

**T**untuuko tutulta? Niin on monella muullakin. Oman arjen tapojen ja rytmin muuttaminen ei ole ihan helppo asia. Se vaatii pientä pysähtymistä ja pohtimista. Vaikkapa millainen liikkuja minä olen? Tykkäätkö lähteä ulos yksin, kaverin kanssa vai ryhmässä? Hikiliikuntaa vai rauhallista? Sauvakävelyä, tanssia, uintia vai pitkä kävely koiran kanssa? Ehkä mieluiten metsään termospullon kanssa ja syksyisen luonnon tarkkailua?

Entä milloin sinulle olisi hyvä hetki mennä nukkumaan? Mikä auttaa nukahtamaan tai saamaan uudelleen unen päästä kiinni, kun yöllä heräät? Mikä olisi sinulle helpoin tapa tuoda vaihtelua ja väriä ruokailuhetkiin?

Aina voimia ei ole riittävästi suuriin muutoksiin, ja onkin tärkeä, ettei omia voimiaan ylitä. Ja varmasti moni asia onkin jo kunnossa arjessasi. Mutta ihan pienetkin muutokset arjen rytmissä tukevat paitsi mielesi hyvinvointia ja terveyttä sekä omassa kodissasi asumista mahdollisimman pitkään.

Millainen olisi juuri sinulle sopiva, pieni muutos? Olisitko valmis kokeilemaan? Arjen asioita pohdimme yhdessä ryhmän kanssa, jossa muilla osallistujilla on ihan samanlaisia sohvajumituksia ja yökukkumisia kuin sinullakin.

## Kenelle?

Alueen ihmisille, jotka toivovat pientä muutosta arkeensa, mielen hyvinvoinnin tukea ja ovat valmiita etsimään kadoksissa olevaa arkirytmäänsä. Sinulle, joka olet jättänyt työelämän tai et ole vielä työelämään ehtinytkään mielenterveydellisten syiden vuoksi. Voit olla eläkkeellä, kuntoutustuella, työttömänä tai sairauslomalla.

## Alavus

**Kurssipäivät:** 9.10. ja 30.10.

**Kellonaika:** 9-15

**Paikka:** Kulttuurikeskus, Järviluomantie 3, Alavus

**Ohjaajat:** Kati Rantonen ja Henri Savolainen, Mielenterveyden keskusliitto

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

**Mukaan mahtuu:** 16

**Hae mukaan:** Viimeistään 25.9. Puhelimitse: Kuusitupa, Pirkko Haapa-Aho, 044-0544 668

**Mahduinko?** Kerromme sinulle 27.9.

**Yhteistyössä:** Alavuden kaupunki, Liikuntapalvelut ja Kuustupa Viisiokuntien Mielenterveysyhdistys ry

**Lisätiedot:** Henri Savolainen, Mielenterveyden keskusliitto, 046-851 4583

**Huom!** Kurssi sisältää lounaan ja kahvit.

**Mitä maksaa?** Ei mitään!

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



Mielenterveyden  
keskusliitto



Alavuden kaupungin  
LIIKUNTAPALVELUT