

Maksuton  
kurssi



## Voimaa luonnosta

Ilmassa syksyn tuoksu tai alkavan talven kirpeys. Auringon säteiden pilkahdus puiden takaa ja pitkät varjot. Maan räsähtely jalkijien alla. Virkeä tuuli kasvoilla. Luonto lempeänä ymärillä. Silti arki tuntuu 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? Kurssilla emme keskity ongelmiin, vaan ennen pitkää tuleviin parempiin päiviin.

Kurssilla kannustamme toisiamme liikkumaan lähiluonnossa. Luonto tarjoaa kaikille aisteille kokemuksia, rauhoittumista ja rentoutumista. Saatat huomata, miten luonnossa liikkuminen vaikuttaa hyvinvointiisi, niin mieleen kuin kehoon.

Päiset myös vaihtamaan pienessä ryhmässä ajatuksia toisten ihmisten kanssa, jotka ovat - ihan samoin kuin sinä - kokeneet sairastumisen.

Mukaan voit tulla helposti, vaikka olisit tottumattomampikin luonnossa liikkuja. Ja mukana voit olla 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.

### Verkko

**Kurssipäivät:** 22.10./ 29.10./ 5.11./ 12.11.

**Kellonajat:** 10–11.30

**Paikka:** Teams

**Ohjaajat:** Terhi Kimmelma-Paajanen, Kati Rantonen ja vertainen, Mielenterveyden keskusliitto

**Mukaan mahtuu:** 10

**Hae mukaan:** Viimeistään 9.10.

**Mahduinko?** Kerromme sinulle 11.10.

**Mitä maksaa?** Ei mitään!

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



Mielenterveyden  
keskusliitto