

Maksuton  
kurssi

# Minä - oman elämäni sankari

Mitä jos ottaisit vähän aikaa oman itsesi syvempään kohtaamiseen? Aikaa ajattelulle ja keskusteluille, tunteiden tarkastelulle, voimien vahvistamiselle ja sinun omalle hyvinvoinnillesi hyväksyvässä ilmapiirissä?

**K**urssilla pohdimme, miten pitää parempaa huolta itsestään ja omasta jaksamisestaan. Jaetaan kokemuksia hyvän arjen rakennuspalikoista ja keskustellaan voimaannuttavista sosiaalisista suhteista.

Katsellaan yhdessä myös tulevaisuuteen. Uskaltaisitko heittäytyä uusiin haasteisiin? Miten kääntää elämäkokemukset vahvuuksiksi ja voimavaroiksi? Miten tunnistaa oman elämäntarinan erilaiset vaiheet ja niiden merkitykset? Miten lähteä rakentamaan siltää nykyhetkestä tulevaisuuteen?

Kurssi tarjoaa mahdollisuuksia kohdata toisia ihmisiä ja hankkia uusia kokemuksia yhteisen, toiminnallisen tekemisen kautta.

## Kenelle?

Mieleterveysongelmia kokeville ja rohkeasti tulevaisuuteen katsoville ihmisille, jotka haluavat nähdä aiemmat elämäkokemukset voimavaroina ja jotka ovat aikaisemmin osallistuneet Mitä minulle kuuluu? -kurssille tai Suuret unelmat, pienet askeleet -kurssille.

Rovaniemi

kulttuuri

**Kurssipäivät:** 7.9 - 11.9.

**Kellonajat:** kurssi alkaa ma 7.9. klo 15.30 ja päättyy pe 11.9. klo 12.

**Paikka:** Scandic Pohjanhovi, Pohjanpuistikko 2, Rovaniemi

**Ohjaajat:** Isko Kantoluoto ja Merja Smahl, Mielenterveyden keskusliitto sekä vertaisohjaaja

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

**Mukaan mahtuu:** 10

**Mitä maksaa?** Osallistuminen on maksutonta. Matkakuluista vastaa kukin osallistuja itse, mutta matkakuluihin voit hakea jälkikäteen Kelalta korvausta. Omavastuu on 25€/suunta. Matkakorvushakemusta varten tarvitset lääkärin vapaamuotoisen suosituksen kurssin tarpeesta.

**Hae mukaan:** 10.8. mennessä

**Mahduinko mukaan?** Kerromme sinulle viimeistään 12.8.

**Hae mukaan:** [www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri](http://www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri) (Hae kurssin nimellä)



Mielenterveyden  
keskusliitto

