

**Maksuton
kurssi**

Mitä minulle kuuluu?

Mitä kuuluu? Haluaisitko tutustua lisää omaan itseesi? Toivotko jotain uutta päiviisi? Entäpä tutustumista toisiin ihmisiin ja juttuseuraa? Kaipaanko toivon kipinöitä tulevaan? Uskallusta unelmoida jälleen?

Etsitään yhdessä vahvuuksiasi, toiveitasi, tarpeitasi ja tavoitteitasi. Mietitään, miten voisit pilkkoa tavoitteita pienemmiksi, itselle sopiviksi askeliksi. Mistä unelmoit? Sen tiedät vain sinä itse. Omien tunteiden, tarpeiden, unelmien ja vahvuuksien tunnistaminen auttaa jäsentämään elämääsi ja tukee toipumistasi.

Tärkeitä ovat myös ihmissuhteet. Jokainen meistä kaipaa seuraa ja mahdollisuutta vaihtaa ajatuksia ja kuulumisia toisten kanssa. Olla osa porukkaa. Tällä kurssilla tapaavat ihmisiä, jotka ymmärtävät, mistä puhut, miltä sairastuminen tuntuu ja millaisia vaiheita on toipumisessa.

Kurssilla käsitellään luonnon ja läheisten; ystävien, sukulaisten, perheenjäsenten, merkitystä toipumisessa. Halutessasi voit kutsua mukaan läheisesi kurssipäivään 25.11. klo 12-15 lounaan ja yhteisen keskustelun merkeissä.

Kenelle?

Mielenterveyden ongelmia kokeville, jotka ovat olleet pitkään työelämän ulkopuolella, esim. kuntoutustuella, eläkkeellä tai pitkäaikaistyöttömänä mielenterveydellisistä syistä ja hakevat uusia kokemuksia, vaihtelua ja ajatusten vaihtoa samanlaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa.

Rovaniemi

luonto

Kurssipäivät: 30.9. - 1.10. / 28.10. - 29.10. / 25.11. - 26.11.

Kellonajat: 9 – 15

Paikka: Scandic Pohjanhovi, Pohjanpuistikko 2, Rovaniemi

Ohjaajat: Sanna Hyry ja Tarja Tikkanen, Mielenterveyden keskusliitto sekä vertaisohjaaja

Muoto: Kurssilla käydään kotoa käsiin

Mukaan mahtuu: 10

Mitä maksaa? Osallistuminen on maksutonta ja sisältää kahvit ja lounaan. Korvaamme osallistujille kurssipäivien matkakulut julkisilla kulkuneuvoilla. Omavastuu matkakuluista on 5€/suunta/päivä.

Hae mukaan: 9.9. mennessä

Mahduinko mukaan? Kerromme sinulle viimeistään 11.9.

Yhteistyössä kanssamme: Balanssi ry

Hae mukaan:
www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri
(Hae kurssin nimellä)



**Mielenterveyden
keskusliitto**

