

Mitä minulle kuuluu?

Mitä kuuluu? Haluaisitko tutustua lisää omaan itseesi? Toivotko jotain uutta päiviisi? Entäpä tutustumista toisiin ihmisiin ja juttuseuraa? Kaipaako 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.

Mieltä ei voi erottaa kehosta, eikä kehoa mielestä. Kurssilla aktivoidaan molempia puolia: Liikutaan, pelaillaan, keskustellaan, oleillaan, etsitään, oivalletaan ja opitaan yhdessä.

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.

Turku

luonto

Kurssipäivät:

22.9 - 23.9. / 6.10. - 7.10. /
27.10. - 28.10.

Kellonajat: 9 – 15

Paikka: Verkahovi, Verkatehtaan-
katu 4, 1 krs., Turku

Ohjaajat: Kimmo Hane ja Pirjo
Metsäranta, 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: 31.8. mennessä

Mahduinko mukaan? Kerromme
sinulle viimeistään 4.9.

Hae mukaan:

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

