

Maksuton
kurssi

Liikutaan
luonnossa

Mitä minulle kuuluu?

Milloin viimeksi pysähdyit miettimään, mitä sinulle kuuluu? Siis todella. Elätkö elämää, joka ei enää tunnukaan omalta? Tai kavensiko sairastuminen elämää huomaamatta? Tuntuuko, että nyt olisi aikaa ja voimia kokeilla pientä muutosta elämässä?

Vähitellen tuntuu siltä, että uskaltaisi jo katsella mennyttä ja tarkastella tätä hetkeä. Pieni sysäys olisi juuri nyt paikallaan: En halua antaa periksi sairaudelle, vaan voin itse tehdä omalle tilanteelleni jotain! Alkuun on kuitenkin vaikea päästä.

Otetaan yhdessä ensimmäisiä askelia kohti enemmän omalta tuntuvaa elämää: pilkotaan tavoitteita pieniksi asioiksi, herätellään unelmia, laitetaan vahvuudet käyttöön. Vain sinä tiedät suunnan, mutta anna ryhmän auttaa sinut alkuun!

Pohditaan omaa elämää ja sen eri osa-alueita ihmissuhteista arvoihin. Ei todellakaan kurssimaista pönötystä ja luentoa, vaan rentoa yhdessäoloa ja kokemusten jakamista pienessä ryhmässä.

Kulttuuripainotus

Kurssilla tutustumme erilaisiin luoviin menetelmiin, piirrämmme, maalaamme ja kirjoitamme. Tutustumme yhdessä myös Savonlinnan ajankohtaiseen kulttuuritarjontaan. Erityistä osaamista ei vaadita, kiinnostus ja halu kokea yhdessä uusia asioita riittää.

Kenelle?

Muutosta elämäänsä toivoville ihmisille, jotka kokevat mielenterveyden ongelmia, eivät ole aktiivisesti työelämässä ja kaipaavat luonnossa liikkumista. Voit olla eläkkeellä, kuntoutustuella, työttömänä, sairauslomalla tai opiskelija.

Sotkamo, Vuokatti

Liikutaan luonnossa

Kurssipäivät: 5.5.–9.5.

Kellonajat: 5.5. aloitetaan klo 15 ja 9.5 lopetellaan klo 12.

Paikka: Break Sokos hotel Vuokatti, Kidekuja 2, Vuokatti

Ohjaajat: Isko Kantoluoto, Merja Smahl ja vertainen, Mielenterveyden keskusliitto

Muoto: Kurssilla yövytään ja se sisältää täysihoidon

Mukaan mahtuu: 16

Hae mukaan: Viimeistään 11.4.

Mahduinko? Kerromme sinulle 15.4.

Huom! Sisältää täysihoidon. Matkakuluista osallistuja vastaa itse.

Mitä maksaa? Ei mitään!

Haku täällä, etsi kurssin nimellä: www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri



Mielenterveyden
keskusliitto