

Maksuton
kurssi

Minä - oman elämäni sankari?

Tuntuuko, että olet jo kulkenut toipumisen kivikkoista matkaa aika pitkälle? Oppinut niin itsestäsi kuin elämästä? Matkaaminen on saattanut olla välillä aika yksinäistä puuhaa. Olisiko nyt hyvä hetki vaihtaa kokemuksia toisten samaa kokeneiden kanssa?

Katsellaan yhdessä tulevaisuuteen. Millaisia haaveita sinulla on? Voisivatko kertyneet kokemukset auttaa eteenpäin ja ollakin jatkossa vahvuuksia? Uskaltaisitko kohti jotain aivan uutta?

Pohditaan yhteisesti tunteita, hyvinvointia, jaksamista ja ihmissuhteiden merkitystä. Elämän hyviä asioita, jotka auttavat eteenpäin.

Tämä kurssi ei todellakaan ole pelkkää pönötystä ja luentoja, vaan rentoa yhdessäoloa ja kokemusten jakamista pienessä ryhmässä. Lisäksi liikumme paljon luonnossa. Päivät alkavat aina yhteisellä aamu-ulkoilulla. Kävelemme, retkeilemme katsomaan syksyistä luontoa, nautimme pannukahvit nuotiolla, venyttelemme, kokeilemme rentoutusharjoituksia ja aistimme metsän ääniä, värejä ja tuoksua. Mikä on luonnon merkitys hyvinvoinnillemme?

Laita seikkailukengät jalkaan ja varustaudu pieniin retkiin ja elämyksiin!

Kenelle?

Ihmisille, jotka eivät ole mielenterveydellisten syiden takia aktiivisesti työelämässä, ja jotka ovat aiemmin osallistuneet Mielenterveyden keskusliiton Mitä minulle kuuluu?, Onko tässä pimeydessä valoa? tai Mikä tässä on niin vaikeaa? -kurssille. Voit olla eläkkeellä, kuntoutustuella, työttömänä, sairauslomalla tai opiskelija.

Sotkamo

Kurssipäivät: 15.9–19.9.

Kellonajat: 15.9. aloitamme klo 15.30 ja 19.9. lopetamme klo 12

Paikka: Break Sokos hotelli 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: 20.8 mennessä

Mahduinko? Kerromme sinulle 22.8.

Huom! Sisältää täysihoidon. Matkakuluista osallistuja vastaa itse.

Mitä maksaa? Ei mitään!

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



Mielenterveyden
keskusliitto