

Maksuton
kurssi

Kulttuurista
nauttiville

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 Oulun 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 luovuutta ja kulttuurikokemuksia. Voit olla eläkkeellä, kuntoutustuella, työttömänä, sairauslomalla tai opiskelija.

Oulu

Kulttuuri

Kurssipäivät:

23.4. - 25.4., 11.6.-13.6.
ja Teams-tapaaminen 7.5.
klo 10-11.30

Kellonajat: 9–15

Paikka: SPR:n koulutustila, Uusikatu
22, 3 krs., Oulu

Ohjaajat: Sanna Hyry, Isko Kantoluoto
ja vertainen, Mielenterveyden
keskusliitto

Muoto: Lähialueen ihmisille

Mukaan mahtuu: 12

Hae mukaan: Viimeistään 2.4.

Mahduinko?

Kerromme sinulle 4.4.

Mitä maksaa? Ei mitään!

Hae mukaan:

www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri



Mielenterveyden
keskusliitto