

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.

Liikutaan luonnossa -painotus

Kurssilla liikumme paljon luonnossa. Matkat ja reitit valitaan sopiviksi, tarkoituksena nauttia luonnossa liikkumisesta. Aikaisempaa kokemusta ei vaadita, halu luonnossa liikkumiseen riittää. Lähde mukaan seikkailuun!

Kenelle?

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

Jyväskylä

Liikutaan luonnossa

Kurssipäivät: 18.2–20.2. ja 4.3–6.3.

Kellonajat: 9–15

Paikka: Kansalaistoiminnankeskus Mataran, Matararankatu 6 A 1, Jyväskylä

Ohjaajat: Isko Kantoluoto, Henri Savolainen ja vertainen, Mielenterveyden keskusliitto

Muoto: Lähialueen ihmisille

Mukaan mahtuu: 12

Hae mukaan: Viimeistään 7.2.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 11.2.

Mitä maksaa? Ei mitään!

Hae mukaan:
www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri

