



**Maksuton
kurssi**

Toivon työpaja

Mistä lisää voimia arkeen, jos kaikki tuntuu harmaalta ja raskaalta? Löytyisikö päiviin jotain ihan uutta? Miten huomata hyvä elämässä? Voiko elämäni muuttua taas valoisammaksi?

Etsitään yhdessä toiveikkuutta ja valon pilkahduksia ja pohditaan, mistä löytyisi voimia arkeen. Usein on helpompi olla myötätuntoinen toisille, ja oma minä unohtuu. Tällä kertaa opetellaan myötätuntoa itseämme kohtaan: Tällä hetkellä jaksan ehkä vain tämän, mutta vointini paranee, edessäni on parempi huominen ja uusia mahdollisuuksia. Suunnitellaan yhdessä lähitulevaisuutta ja opetellaan pilkkomaan tavoitteita pieniksi, kullekin sopiviksi askeleiksi.

Joskus unohtuu, että emme ole ainoita, joiden mieli ei jaksaa. Ryhmässä jaamme kokemuksia toisten samoja asioita kohdanneiden kanssa ja teemme erilaisia harjoituksia. Voit tulla mukaan ihan omana itsenäsi.

Mukana on aina vertaisohjaaja, jolla on omakohtaista kokemusta toipumisesta ja siitä, mikä arjessa auttaa eteenpäin.

Kenelle?

Kaikille kadoksissa olevia voimia ja toiveikkuutta etsiville ihmisille, jotka ovat eläkkeellä, kuntoutustuella tai muuten olleet pitkään pois työelämästä mielenterveydellisten syiden vuoksi.

Helsinki

kirjoittamisesta innostuneille

Kurssipäivät:

22.10./29.10./ 5.11./ 12.11.

Kellonajat:

14 – 17

Paikka: Mielenterveyden keskusliitto, Malmin kauppatie 26, Helsinki

Ohjaajat: Päivi Tonteri, Mielenterveyden keskusliitto ja vertaisohjaaja

Muoto: Kurssilla käydään kotoa käsin

Mukaan mahtuu: 10

Mitä maksaa? Osallistuminen on maksutonta ja sisältää kahvit. Korvaamme osallistujille kurssipäivien matkakulut julkisilla kulkuneuvoilla. Omavastuu matkakuluista on 5€/suunta/päivä.

Hae mukaan: 16.10. mennessä

Mahduinko mukaan?

Kerromme sinulle viimeistään 19.10.

Hae mukaan:

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



**Mielenterveyden
keskusliitto**

