



**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.

Joensuu

Kurssipäivät:

25.11 - 27.11. ja 15.1.2021

Kellonajat:

10 – 14
Aamiaisbuffet tarjolla jo -10

Paikka: Sokos hotel Kimmel
Itäranta 1, Joensuu

Muoto: Kurssilla käydään kotoa käsin

Ohjaajat: Merja Smahl,
Mielenterveyden keskusliitto ja
vertaisohjaaja

Mukaan mahtuu: 10

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

Hae mukaan: 6.11. mennessä

Mahduinko mukaan?

Kerromme sinulle viimeistään 10.11.

Yhteistyössä kanssamme:

Paikallinen mielenterveysyhdistys
Pohjois-Karjalan Mielen-
terveydentuki ry

Hae mukaan:

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



**Mielenterveyden
keskusliitto**

