

Maksuton  
kurssi

# Mitä minulle kuuluu?

Mitä kuuluu? Haluaisitko tutustua lisää omaan itseesi? Toivotko jotain uutta päiviisi? Entäpä tutustumista toisiin ihmisiin ja juttuseuraa? Kaipaako toivon kipinöitä tulevaan? Uskallusta unelmoida jälleen?

Etsitään yhdessä vahvuuksiasi, toiveitasi, tarpeitasi ja tavoitteitasi. Mietitään, miten voisit pilkkoa tavoitteita pienemmiksi, itselle sopiviksi askeliksi. Mistä unelmoit? Sen tiedät vain sinä itse. Omien tunteiden, tarpeiden, unelmien ja vahvuuksien tunnistaminen auttaa jäsentämään elämääsi ja tukee toipumistasi.

Tärkeitä ovat myös ihmissuhteet. Jokainen meistä kaipaa seuraa ja mahdollisuutta vaihtaa ajatuksia ja kuulumisia toisten kanssa. Olla osa porukkaa. Tällä kurssilla tapaat ihmisiä, jotka ymmärtävät, mistä puhut, miltä sairastuminen tuntuu ja millaisia vaiheita on toipumisessa.

Mieltä ei voi erottaa kehosta, eikä kehoa mielestä. Kurssilla aktivoidaankin molempia puolia: Liikutaan, pelaillaan, keskustellaan, oleillaan, etsitään, oivalletaan ja opitaan yhdessä.

## Kenelle?

Mielenterveyden ongelmia kokeville, jotka ovat olleet pitkään työelämän ulkopuolella, esim. kuntoutustuella, eläkkeellä tai pitkäaikaistyöttömänä mielenterveydellisistä syistä ja hakevat uusia kokemuksia, vaihtelua ja ajatusten vaihtoa samanlaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa.

Rovaniemi

+65v

**Kurssipäivät:** 16.11 - 20.11.

**Kellonajat:** Kurssi alkaa ma klo 15.30 ja päättyy pe klo 12:00

**Paikka:** Scandic Pohjanhovi, Pohjanpuistikko 2, Rovaniemi

**Ohjaajat:** Isko Kantoluoto ja Merja Smahl, Mielenterveyden keskusliitto sekä vertaisohjaaja

**Muoto:** Kurssilla yövytään ja se sisältää täysihoidon

**Mukaan mahtuu:** 10

**Mitä maksaa?** Osallistuminen on maksutonta ja sisältää täysihoidon. Matkakuuluista vastaa kukin osallistuja itse, mutta matkakuuluihin voit hakea jälkikäteen Kelalta korvausta. Omavastuu on 25€/suunta. Matkakorvushakemusta varten tarvitset lääkärin vapaamuotoisen suosituksen kurssin tarpeesta.

**Hae mukaan:** 9.10. mennessä

**Mahduinko mukaan?** Kerromme sinulle viimeistään 14.10.

**Hae mukaan:**  
[www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri](http://www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri)  
(Hae kurssin nimellä)



Mielenterveyden  
keskusliitto

