

Maksuton
kurssi

Mitä minulle kuuluu?

Mitä kuuluu? Haluaisitko tutustua lisää omaan itseesi? Toivotko jotain uutta päiviisi? Entäpä tutustumista toisiin ihmisiin ja juttuseuraa? Kaipaatko 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 tapaavat ihmisiä, jotka ymmärtävät, mistä puhut, miltä sairastuminen tuntuu ja millaisia vaiheita on toipumisessa.

Mieltä ei voi erottaa kehosta, eikä kehoa mielestä. Kurssilla aktivoituaankin 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.

Lahti
kulttuuri
Kurssipäivät: 9.12. - 11.12. / 19.1. - 21.1.2021 / 5.2.2021
Kellonajat: 9 – 15
Paikka: Sokos Hotel Lahden Seurahuone, Aleksanterinkatu 14, Lahti
Ohjaajat: Isko Kanto- luoto ja Terhi Kimmelma-Paajanen, Mielenterveyden keskusliitto sekä vertaisohjaaja
Muoto: Kurssilla käydään kotoa käsiin
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: 13.11. mennessä
Mahduinko mukaan? Kerromme sinulle viimeistään 18.11.
Hae mukaan: www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri (Hae kurssin nimellä)



Mielenterveyden
keskusliitto

