

# Vertaiset verkossa

Kaipaisitko keinoja ja vinkkejä vertaistapaamisiin omassa yhdistyksessäsi? Uusien asioiden kokeilua ja tietoa erilaisista aiheista? Ja mahdollisuutta siinä samalla vaihtaa ajatuksia toisten, ihan eri puolilta maata olevien mielenterveysyhdistysten ihmisten kanssa?

**I**deoimme yhdessä vertaistuen mahdollisuuksia verkossa ja tuemme samalla toinen toistemme jaksamista. Kukin kerta on oma erillinen kokonaisuutensa, ja voit osallistua yhdelle kerralle, kahdelle tai vaikka kaikille.

Mukana on aina Mielenterveyden keskusliiton kouluttaja alustamassa päivän aihetta ja yhteistä keskustelua.

## Luonto hellii hyvinvointiasi

**To 20.8. klo 14.00 – 15.15**

Havun tuoksua, tuulen havinaa, kukkien väriiloistoa. Miltä luonto näyttää, miltä tuntuu? Mitä se sinulle merkitsee? Jutellaan luonnon hyvinvointivaikutuksista, ja lähdetään yhdessä luontoon, jos vaan sää sen sallii. Katsellaan yhteisesti, millaisissa maisemissa kukin on: Puistossa, lähimetsässä tai vaikka takapihalla.

Ohjaajina: Sanna Hyry ja Tarja Tikkanen

## Digitaitojen tutkailua

**To 3.9. klo 14.00 – 15.15**

Mitä ne on ne kaikenlaiset Chromet ja Microsoft Edget? Mikä on selain ja miten sitä voi vaihtaa? Miten toimii Teams ja mitä sillä voi tehdä? Miten chateissa toimitaan ja miten niihin pääsee? Millaisia virtuaalisia tapaamisia voisit itse järjestää ja miten? Voisiko sovelluksia käyttää myös oppimiseen? Tutustutaan digiasioihin osallistujien tarpeiden mukaan.

Ohjaajina: Riitta Hämäläinen ja Esko Pylsy

## Kirjanautintojen maailmassa

**To 17.9. klo 14.00 – 15.15**

Jutellaan kirjoista, kirjallisuudesta ja lukukokemuksista. Voit tuoda tapaamiseen mukaasi lempikirjasi tai -runosi.

Ohjaajina: Wille Härkönen ja Milla Ristolainen

## Liikunnan riemua syksyyn!

**To 1.10. klo 14.00 – 15.15**

Mistä löytyisi into lähteä liikkeelle syksyn sateissa ja tuulen tuiverruksissa kun illatkin pimenevät? Etsitään yhdessä liikunnan riemua ja uusia ideoita liikunta-tuokioihin.

Ohjaajina: Merja Matilainen ja Kati Rantonen

### Ilmoittaudu mukaan

Viimeistään edellisenä päivänä klo 10 mennessä. Mukaan mahtuu: 25.

### Kenelle?

Mielenterveysyhdistysten vertaisille ja aktiiveille



**Maksutonta verkko-toimintaa**

### Miten osallistun ja mitä se tarkoittaa?

Tarvitset toimivan nettiyhteyden, laitteen jolla pääset nettiin sekä sähköpostiosoitteen. Lähetämme sinulle sähköpostitse linkin vertaisiltapäivään liittymiseen aina kyseisen päivän aamuna.

Vertaiset verkossa – tapaamiset järjestetään Teams-alustalla eli näet toiset osallistujat ja ohjaajan videoyhteyden kautta ja pääset myös juttelemaan. Osallistuminen on myös mahdollista niin, että pitää oman videokameransa kiinni.

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

## Penninvenyttäjän vihjeitä

**To 15.10. klo 14.00 – 15.15**

Miten saada rahat riittämään arjessa? Mistä apua, kun taloushuolet painavat päälle? Jaetaan yhdessä käytännön vinkkejä talouden tasapainoi-luun ja tasapainottamiseen.

Ohjaajina: Riikka Mettälä ja Tarja Tikkanen

## Myötätunto-tuokio

**To 29.10. klo 14.00 – 15.15**

Miten oppisin olemaan myötätuntoisempi omalle itselleni, kohteilemaan itseäni kuin hyvää ystävääni? Keskustellaan tärkeistä taidosta, itsemyötätunnosta.

Ohjaajina: Teija Eskola ja Merja Matilainen

## Motivaatiota metsästämissä

**To 12.11. klo 14.00 – 15.15**

Tuntuuko, että mikään ei oikein kiinnosta? Mistä löytyisi kadoksissa oleva motivaatio? Puhutaan yhdessä tärkeistä voimavarasta: Motivaatiosta.

Ohjaajina: Wille Härkönen ja Jyrki Rinta-Jouppi

## Maailman huonoin teksti

**To 26.11. klo 14.00 – 15.15**

Vaan eipä haittaa, sillä nyt ei ollenkaan pyritä taiteellisesti kunnianhimoiseen tuotokseen. Tämä teksti on vain sinun omille silmillesi. Opetellaan yhdessä, kuinka tunteita, vaikeita asioita ja paljon muuta voi purkaa paperille.

Ohjaajina: Riitta Hämäläinen ja Päivi Tonteri

## Harrastukset hyvinvoinnin tukena

**To 10.12. klo 14.00 – 15.15**

Miten uskaltautuisin kokeilemaan jotain ihan uutta harrastusta? Herättele-mään uinuvat harrastusunelmat tai elvyttämään tärkeän, mutta unohtuneen tekemisen? Miltä näyttää harraste-kevät ja mistä löydän harrastuksia?

Ohjaajina: Teija Eskola ja Riikka Mettälä



**Mielenterveyden keskusliitto**

