

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 vahvuksiasi, 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 vahvuksien 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.

Kalajoki

luonto/miehille

Kurssipäivät: 19.10 - 23.10.

Kellonajat: Kurssi alkaa ma klo 15:30 ja päättyy pe klo 12:00

Paikka: Santa´s Resort & Spa Hotel Sani, Jukupolku 3-5, Kalajoki

Ohjaajat: Isko Kantoluoto ja Henri Savolainen, Mielenterveyden keskusliitto sekä vertaisohjaaja

Muoto: Kurssilla yövytään ja se sisältää täysihoidon

Mukaan mahtuu: 10

Mitä maksaa? Osallistuminen on maksutonta ja sisältää täysihoidon. Matkakuluista vastaa kukin osallistuja itse, mutta matkakuluihin voit hakea jälkikäteen Kelalta korvausta. Omavastuu on 25€/suunta. Matkakorvushakemusta varten tarvitset lääkärin vapaa-muotoisen suosituksen kurssin tarpeesta.

Hae mukaan: 28.9. mennessä

Mahduinko mukaan? Kerromme sinulle viimeistään 2.10.

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



Mielenterveyden
keskusliitto

