



KUOPIO 2.10. alkaen

”

OLEN LUKOSSA.
SAIN TOIVOA AVAIMEN
LÖYTYMISESTÄ JA
OLJENKORSIA
TULEVAA VARTEN.

TOIVON TYÖPAJA

Mistä lisää voimia arkeen, jos kaikki tuntuu harmaalta ja raskaalta? Miten huomata hyvä elämässä? Voiko elämäni muuttua taas valoisammaksi?

Ryhmässä etsitään yhdessä toiveikkuutta ja valon pilkahduksia ja pohditaan, mistä löytyisi voimia arkeen. Opettelemme myötätuntoa itseämme kohtaan: Tällä hetkellä jaksan ehkä vain tämän, mutta vointini paranee ja edessäni on parempi huominen ja uusia mahdollisuuksia. Suunnittelemme yhdessä lähitulevaisuutta ja opetlemme 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.

Ryhmässä on mukana vertaisohjaaja, jolla on omakohtaista kokemusta toipumisesta.



**HUOM! KURSSIT SISÄLTÄVÄT
KAHVIT JA LOUNAAN.**

K U O P I O

Kaikille kadonneita voimia ja toiveikkuutta etsiville.

Paikka: Pohjois-Savon
näkövammaiset, Kuninkaankatu 23
A, kolmas kerros

2. - 4.10. ja seurantapäivä 19.11.
päivittäin
klo 10 - 14

HAE mukaan viimeistään
14.9.2018 mennessä

LISÄTIET OJA:

Merja Smahl
p. 046 8512284 tai
merja.smahl@mtkl.fi



Mielen terveyden
keskusliitto