



OULU 6.11.2018 ALKAEN

”

OSALLISTUIN SAADAKSENI VOIMIA ARKEEN. PALAUTTAKSENI UNELMAT MIELEEN.

SUURET UNELMAT, PIENET ASKELEET

Mistä unelmoit? Linnasta Ranskassa? Matkasta? Että uskaltaisit käydä uimahallissa tai jaksaisit kirjastoon? Tai ihan vaan nousta sängystä aamulla ja pukeutua? Vapaaehtoistyöstä tai uudesta harrastuksesta? Opinnoista tai työhön paluusta tulevaisuudessa?

Kurssilla etsimme uusia näkökulmia arkeen. Vaikka unelmoisimme isosti, teemme pieniä tavoitteita lähitulevaisuuteen. Pienilläkin asioilla on merkitystä hyvinvoinnin ja jaksamisen kannalta. Opimme herättelemään unelmia ja suunnittelemaan tulevaisuutta.

Etsimme keinoja, joilla saamme voimia arkeen. Pohdimme yhdessä arjen selviytymistaitoja ja etsimme kadoksissa olleita voimavaroja.

Kurssilla puhutaan myös kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista, tunnetaidoista ja siitä, millaisia ajatuksia ja uskomuksia sinulla on itsestäsi. Huomaatko hyvän itsessäsi ja ympärilläsi?

Opettelemme luomaan itsellemme hyödyllisiä verkostoja: Mihin voisin osallistua, jotta en jäisi kodin seinien sisälle? Entä mistä saan apua, jos tarvitsen?

Kurssilla jaamme ja kuulemme toistemme kokemuksia. Lisäksi liikumme yhdessä. Mukana on vertaisohjaaja, joka kertoo omista kokemuksista ja toipumisestaan.

▼ Oulu

Mielenterveyskuntoutujille, jotka etsivät uusia näkökulmia arkeen ja ovat eläkkeellä tai kuntoutustuella.

📅 6.11.–8.11. / 3.12.–5.12. ja 15.1.–17.1.2019

🕒 9.00–15.00

📍 Scandic Hotel Oulu, Saaristonkatu 4, Oulu

👤 Sanna Hyry ja Tarja Tikkanen, Mielenterveyden keskusliitto

📌 Muoto: Kurssilla käydään kotona käsin.

👤 Mukaan mahtuu: 14

✂️ **Hae mukaan: 9.10.mennessä.**

Mistä tiedän, mahduinko mukaan? Valinnasta ilmoitetaan viimeistään 23.10.

⚠️ **Huom!** Kurssi sisältää lounaan ja kahvit.



Mielenterveyden keskusliitto