



MAKSUTON
KURSSI

TURKU 6.2.2019 ALKAEN

ALLE
40-VUOTIAILLE

TYÖELÄMÄSTÄ
TAI OPISKELUSTA
KIINNOSTUNEILLE

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 pilkkauksia ja pohditaan; mistä löytyisi voimia arkeen. Opettelemme myötätuntoa itseämme kohtaan: Tällä hetkellä jaksan ehkä vain tämän, mutta vointini paranee ja edessäni on parempi huomina ja uusia mahdollisuuksia. Suunnittelemme yhdessä lähitulevaisuutta ja opettelemme pilkkomaan tavoitteita pieniksi, kullekin sopiviksi askeleiksi.

Joskus unohtuu, että emme ole ainoita, joiden mieli ei jaksaa. Ryhmässä jaamme kokemuksia toiste samoja asioita kohdanneiden kanssa ja teemme erilaisia harjoituksia. Voit tulla mukaan ihan omana itsenäsi.

Ryhmässä on aina mukana vertaisohjaaja, jolla on omakohtaista kokemusta toipumisesta.

▼ Turku

📅 6.–8.2.2019 klo 10–14
sekä erikseen sovittava
jatkotapaaminen

📍 Tsemppi-Talo, Vanha
Hämeentie 29, 20540 Turku

✂️ Viimeinen ilmoittautumispäivä
18.1.2019

📞 Lisätietoja:
Pirjo Metsäranta
pirjo.metsaranta@mtkl.fi
p. 040 562 4773 sekä
Salla Mutanen, Tsemppi-Talo
p. 0400 842902

📌 Kurssi järjestetään yhteistyössä
Tsemppi-Talon kanssa.



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



LISÄTIETOA JA SÄHKÖINEN
HAKULOMAKE >

<https://kurssikalenteri.mtkl.fi/>
> Toivon työpaja, Turku



**Mielen terveyden
keskusliitto**