



**Maksuton  
kurssi**

# Toivon työpaja

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

**E**tsitään yhdessä toiveikkuutta ja valon pilkahduksia ja pohditaan, mistä löytyisi voimia arkeen. Usein on helpompaa olla myötätuntoinen toisille, ja oma minä unohtuu. Tällä kertaa opetellaan myötätuntoa itseämme kohtaan: Tällä hetkellä jaksan ehkä vain tämän, mutta vointini paranee, edessäni on parempi huomina ja uusia mahdollisuuksia. Suunnitellaan yhdessä lähitulevaisuutta ja opetellaan 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.

Mukana on aina vertaisohjaaja, jolla on omakohtaista kokemusta toipumisesta ja siitä, mikä arjessa auttaa eteenpäin.

## Kenelle?

Kaikille kadoksissa olevia voimia ja toiveikkuutta etsiville ihmisille, jotka ovat eläkkeellä, kuntoutustuella tai muuten olleet pitkään pois työelämästä mielenterveydellisten syiden vuoksi.

## Harjavalta

**Kurssipäivät:** 10.3. - 12.3. ja 15.4.

**Kellonajat:** 10.00 - 14.00

**Paikka:** Harjavalta, Kaupungintalo (2 krs.) Satakunnantie 110, Harjavalta

**Ohjaajat:** Pirjo Metsäranta, Mielenterveyden keskusliitto sekä vertaisohjaaja

**Muoto:** Kurssilla käydään kotoa käsin.

**Mukaan mahtuu:** 14

**Hae mukaan:** 21.2. mennessä

**Mahduinko?** Kerromme sinulle viimeistään 28.2.

**Mitä maksaa?** Osallistuminen on maksutonta ja sisältää kahvit ja lounaan. Korvaamme osallistujille kurssipäivien matkakulut julkisilla kulkuneuvoilla. Omavastuu matkakuluista on 5€/suunta/päivä.

**Yhteistyössä:** Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry - Hyvän Mielen talo

**Hae mukaan:**

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



**Mielenterveyden  
keskusliitto**

