

KEINOJA OMAAN KUNTOUTUMISEEN – luontoliikuntapainotteinen kurssi



Paikka: Santa's Resort & Spa hotel Sani,
Kalajoki

Aika: ensimmäinen jakso 6. - 10.11.2017
toinen jakso 2018

Luontoliikuntapainotteinen kurssi ensisijaisesti työelämän ulkopuolella oleville mielenterveyskuntoutujille, jotka ovat kiinnostuneita liikunnan merkityksestä hyvinvointiin

KURSSILLA

- on mahdollisuus kehittää kykyä laatia omaa elämää koskevia kuntoutumistavoitteita
- voit kartuttaa voimavaroja ja kehittää valmiuksia toimia arkielämän eri tilanteissa
- löydät keinoja oman hyvinvoinnin lisäämiseksi

KUSTANNUKSET

- kurssi on osallistujille maksuton
- kurssipäivinä on täysihoito
- matkakulut korvataan jälkikäteen edullisimman kulkuneuvon mukaan

Hakemus, johon liitetään hoitavan tahon

suositus, toimitetaan 29.9. mennessä:

Mielenterveyden keskusliitto/KURSSIT
Malmin kauppatie 26, 00700 Helsinki

Kurssi ei sovellu liikuntarajoitteisille.

HAE KURSSILLE jos

- olet miettimässä omaa kuntoutumistasi ja tulevaisuuttasi
- haluat löytää uusia keinoja kuntoutumisen edistämiseksi
- tarvitset lisää valmiuksia toimia arkielämän eri tilanteissa
- haluat kehittää vuorovaikutustaitoja ryhmässä
- liikunta osa sinun arkeasi

KURSSI TARJOAA

- yhdessäoloa
- vertaistukea
- työkaluja kuntoutumiseen
- uusia kokemuksia, toimintaa ja luontoliikuntaa

**LISÄTIEDOT JA
HAKULOMAKKEEN
tilaukset**

Mielenterveyden keskusliitto
Neuvontapalvelut
tietopalvelu@mtkl.fi
uh. 0203 91920

Mielenterveyden keskusliitto
Henri Savolainen
henri.savolainen@mtkl.fi
p. 046 851 4583

YHTEISTYÖSSÄ:



Mielenterveyden
keskusliitto