

SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSIT 2016

Kurssit on suunnattu ensisijaisesti työelämän ulkopuolella oleville mielenterveyskuntoutujille, jotka eivät ole oikeutettuja Kelan rahoittamaan harkinnanvaraiseen kuntoutukseen.

Päiväkurssit

KEINOJA OMAAN KUNTOUTUMISEEN

KURSSI TARJOAA

- tietoa kuntoutumisesta
- mahdollisuuden keskusteluun ja yhdessäoloon toisten kurssilaisten kanssa
- uusia kokemuksia liikunnan ja yhdessä tekemisen kautta

KURSSIN TAVOITTEENA

- on tukea osallistujien kykyä löytää ja havaita omassa elämässä olevia hyvinvointia ja jaksamista lisääviä asioita
- edistää ja ylläpitää toimintakykyä
- kartuttaa voimavaroja

MIKKELI

1. jakso 3.–7.10.2016
2. jakso 2017

Hakuaika päättyy **26.8.2016**

KOTKA

1. jakso 31.10.–4.11.2016
2. jakso 2017

Hakuaika päättyy **16.9.2016**

UUTTA POTKUA KUNTOUTUMISEEN

Kurssi sopii sinulle hyvin, jos huomaat jämähtäneesi totuttuihin rutiineihin ja kaipaat pieniä, uusia haasteita ja uusien ihmisten tapaamista. Saatat olla vaiheessa, jossa keskittymiskyky ei vielä riitä pidempikestoisiin kurssipäiviin ja kauempana järjestettäville kursseille lähteminen tuntuu liian suurelta haasteelta.

Käännä!



Mielenterveyden
keskusliitto



KURSSI ON TARKOITETTU SINULLE, jos

- kaipaavat uusien ihmisten tapaamista
- voimavarat eivät riitä pitkiin kurssipäiviin tai kauempana järjestettäville kursseille lähteminen tuntuu vaikealta
- haluat tukea voimavarojen ja kuntoutumista tukevien polkujen löytymiseen

KURSSI TARJOAA

- vertaistukea
- työskentelyä hyvinvointia ja jaksamista lisäävien asioiden parissa
- ymmärrystä mielenterveyden ongelmien vaikutuksista arjessa

Kurssipäivinä kuunnellaan lyhyitä alustuksia, keskustellaan, kuunnellaan toisten ajatuksia sekä hahmotellaan omia haaveita ja tavoitteita tulevaisuudelle.

Kurssipäivien aikana osallistujille tarjotaan lounas.

Kurssille osallistuminen edellyttää sitoutumista läsnäoloon jokaisena kurssipäivänä.

KAJAANI

Aika: 11.–13.5.2016, jatkotapaaminen 19.–20.10.2016

Paikka: Kajaanin Hyvä mieli ry, Huilitupa, Kauppakatu 27

Hakuaika päättyy **11.4.2016**

RAISIO

Aika: 6.–8.4.2016

Paikka: Mielenterveys- ja päihdepalvelut, Nallinkatu 3, 21200 Raisio

Hakuaika päättyy **10.3.2016**

KURSSIT OVAT OSALLISTUJILLE MAKSUTTOMIA

Matkakulut korvataan jälkikäteen edullisimman kulkuneuvon tariffin mukaan.

HAKEMINEN

Kurssille haetaan sähköisesti osoitteesta www.mtkl.fi/tapahtumat-ja-kurssit ko. kurssin kohdalta tai täyttämällä Mielenterveyden keskusliiton kurssihakemus. Hakemuslomakkeen voi tulostaa osoitteesta www.mtkl.fi/sopeutumisvalmennus tai sen voi tilata Tietopalvelu Propellista. Hakemukseen liitetään omahoitajan, lääkärin tai terapeutin suositus kurssille. Hakemus toimitetaan hakuajan päättymiseen mennessä alla olevaan osoitteeseen.

Hakemus lähetetään osoitteeseen: Mielenterveyden keskusliitto, kurssit, Malmin kauppatie 26, 00700 Helsinki

Lisätietoja: Tietopalvelu Propelli 0203 91920 (pvm koko maasta).



Mielenterveyden
keskusliitto

