

28.6.2010

Hyvä vastaanottaja!

Olet saanut Avain –lehden nro 4 mukana Suomen MS-liiton ”Kuntoudu ja virkisty 2/2010” –kurssiesitteen. Esitteessä sivulla 15 kerrotaan Lahdessa ensi syksynä järjestettävästä avokuntoutuskurssista ”Kohti parempaa mielialaa”.

Kurssi- ja hakuaika ovat muuttuneet, ohessa oikeat tiedot:

- Kurssi alkaa:** tiistaina 14.9.2010 klo 17.30-19.30
(kokoontuu kahdeksan kertaa, aina samaan aikaan tiistai-
iltoisin)
- Kurssipaikka:** Wanha Herra, Laaksokatu 17, Lahti
- Kurssin ohjaaja:** psykologi Jukka Kuokkanen
- Hakuaika päättyy:** 3.9.2010
- Kurssille hakeminen:** Ohjeet Kuntoudu ja virkisty –esitteen sivulla 22
(hakulomakkeella tai internetissä osoitteessa
www.ms-liitto.fi/hakemus)
- Lisätietoja:** kuntoutussuunnittelija Kirsi Mattila
p. 040-557 6413, kirsi.mattila@ms-liitto.fi
(vuosilomalla 5.7.-8.8.2010)

Kohti parempaa mielialaa

Mielialan lasku ja masennus voivat olla pitkäaikaissairauteen liittyviä oireita tai ne voivat liittyä sairastumisesta johtuvaan kriisiin tai elämänmuutoksiin. Mielialan hallintaan on olemassa itsehoitomenetelmiä, joita harjoitellaan kurssin aikana.

Kurssi on tarkoitettu sinulle, joka haluat kohentaa mielialaasi. Kurssilla saat tietoa psyykkiseen toimintakykyyn liittyvistä asioista ja taitoja, joita voit käyttää elämän ongelmavaiheissa. Ryhmä kokoontuu kahdeksan kertaa.