**Maksuton kurssi**

## Toivon työpaja

# Musiikki minussa

Muistoja aurinkoisesta kesäpäivästä. Haikeutta jo menneistä hetkistä. Rauhoittumista. Levottomuutta. Kiukkua tai ahdistusta. Unenomaisuutta. Voimafiiliksiä. Halu hyppiä ja tanssia!

Kukin kokee musiikin kuuntelun yksilöllisesti, jopa yksi ja sama biisi herättää eri ihmisissä aivan erilaisia mielle yhtymiä. Millaisia ajatuksia, tunteita tai ideoita musiikki sinussa herättää? Entä voisitko purkaa tunteitasi musiikin avulla? Kurssilla käytämme musiikkia megafonina omien tunteidemme tunnistamiselle. Tunnustellaan rauhassa tunteitamme ja ajatuksiamme, ja tehdään niitä näkyväksi kirjoittamalla tai piirtämällä.

Entä onko sinulla itsellesi tärkeää biisiä? Voit tuoda sen kurssille mukanasi – kuunnellaan yhdessä. Kuuntelemamme musiikit ovat erityylisiä, jolloin herättelemme vaihtuvia ja erilaisia tunnelmia. Kurssille osallistuminen ei vaadi soittotaitoa, sillä emme tee itse musiikkia, vaan keskitymme kuunteluun.

Musiikin ja tunteiden lisäksi keskustelemme toivosta, toiveikkuudesta ja valon pilkahduksista, vahvuuksistamme, meille voimia tuovista asioista sekä tulevaisuudesta.

### Kenelle?

18-32- vuotiaille mielenterveyden ongelmia kokeville ihmisille, jotka eivät ole työelämässä, vaan esimerkiksi kuntoutustuella tai eläkkeellä ja jotka etsivät uusia näkökulmia arkeensa ja uusia itseilmaisun keinoja musiikista, kirjoittamisesta tai piirtämisestä.

### Espoo

**Kurssiaika:** 14.11. / 21.11. / 28.11. / 9.1.2020

**Kellonajat:** 11 - 15

**Paikka:** Valoemy, Maapallonkatu 8 E-F, Espoo

**Huom!** Sisäänkäynti Maapallonkujan puolelta kävelytieltä, aidatun leikkipuiston vierestä.

**Ohjaajat:** Terhi Kimmelma-Paajanen, Mielenterveyden keskusliitto sekä Kulttuurin Verso-hankkeen kouluttaja ja vertaisohjaaja

**Mitä maksaa:** Kurssi on maksuton. Korvaamme osalllistujille kurssipäivien matkakulut julkisilla kulkuneuvoilla. Omavastuu matkakuluista on 5€/suunta/päivä. Kurssipäivinä tarjoamme lounaan ja kahvit

**Muoto:** Kurssille osallistutaan kotoa käsin. Mukaan mahtuu: 12

**Hae mukaan:** 4.11. mennessä.

**Mistä tiedän, mahduinko mukaan?** Ilmoitamme sinulle 30.10. mennessä.

**Yhteistyössä:** Taiteen Sulattamo ja Espoon mielenterveys yhdistys Emy ry.

**Hae mukaan:** www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri/

Mielenterveyden keskusliitto

Kulttuurin Verso

TAITEEN SULATTAMO ry

TUETTU VEIKKAUKSEN TUOTOILLA