



**Maksuton
verkkokurssi**

Luovuutta keskelle viikkoa - kuvin ja sanoin

Haluaisitko oppia luovia harjoituksia ja herätellä luovuuttasi? Haluatko kokeilla maalaamista, piirtämistä, valokuvausta ja luovaa kirjoittamista osana arkista viikkoasi? Kaipaanko keskittymistä ja rentoutumista luovan toiminnan avulla? Tule mukaan herättelemään luovuutta keskelle viikkoa!

Jokaisella ryhmäkerralla on erilaista ohjattua, taidelähtöistä toimintaa sekä aikaa myös omatoimiselle, yksin toteutettavalle harjoitukselle. Saat käyttöösi oman luovuuskirjan sekä pienen maalaustarvikepaketin. Lähetämme materiaalit postitse osallistujille ennen kurssin alkua.

Aikaisempaa osaamista maalaamisesta, piirtämisestä, kirjoittamisesta tai valokuvaamisesta ei tarvita, riittää että haluat kokeilla niitä.

Kurssikokonaisuus sopii hyvin luovasta työskentelystä kiinnostuneille, osaksi henkilökohtaista kasvua ja mielen hyvinvointia. Luovilla ilmaisukeinoilla vahvistetaan arjen hyvinvointia ja voimavaroja. Harjoitukset tukevat osallistujien minäkuva - vuorovaikutusta, keskittymistä, kykyä rentoutua ja jaksamista arjessa.

Tapaamme verkon kautta kuusi kertaa. Sitoutuminen jokaiseen kurssikertaan syventää kokonaisuutta.

Kenelle?

Kaikille luovasta ilmaisusta kiinnostuneille ihmisille, jotka ovat pois työelämästä mielenterveydellisistä syistä.

Verkossa

Kurssipäivät:

18.1. / 25.1. / 1.2. / 8.2. / 15.2. ja 22.2.

Kellonajat: 13 - 16.15

Paikka: Verkko/Teams

Ohjaajat: Nina Tuittu ja Wille Härkönen, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 15

Mitä maksaa? Osallistuminen on maksutonta.

Hae mukaan: 11.1. klo 16 mennessä.

Mahduinko mukaan? Kerromme sinulle viimeistään 13.1.

Lue lisää:

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



**Mielenterveyden
keskusliitto**

