

Maksuton verkkopaja



Verkkopaja: lankamandala

Kaipaatko käsillä tekemistä ja mielelle virkistystä? Tule mukaan tekemään oma lankamandala. Mandalan tekeminen voi auttaa keskittymään tähän hetkeen, rauhoittaa, tyhjentää ja tasapainottaa mieltä. Samalla tapaat verkossa myös muita käsitöistä ja askartelusta kiinnostuneita.

Pajassa saat ohjeet lankamandalan, ”Meksikon tähden” tekoon. Voit käyttää tekemisessä kaikenlaisia lankoja, kuten villa-, akryyli- tai puuvillalankoja. Lisäksi tarvitset: joko grillitikkuja, jäätelötikkuja (helpompi malli) tai suht’ suorja, ohuita oksia (esimerkiksi pajunoksia), sekä halutessasi koristeiksi sulkia ja helmiä ym.

Kenelle?

Kurssi on tarkoitettu kaikille askartelusta ja ”ite-tehdystä” kiinnostuneille, jotka kaipaavat merkityksellistä tekemistä, keskittymistä ja toimintaa vapaa-ajalle. Voit tulla mukaan tekemään itse tai vain seuraamaan ja vaihtamaan ajatuksia käsillä tekemisestä.

Verkossa

Kurssipäivä: maanantai 29.3.2021

Kellonaika: 13.30 – 15.00

Paikka: verkkokurssi, toteutetaan Teams-alustalla

Ohjaajat: Nina Tuittu / Mielenterveyden keskusliitto, Wille Härkönen / Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 50

Mitä maksaa? Osallistuminen on maksutonta.

Ilmoittaudu mukaan: 26.3. klo 10 mennessä.

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



Mielenterveyden
keskusliitto

