

Maksuton
kurssi

Luovuutta keskelle viikkoa

Valtaako epämääräinen olo kehon ja mielen? Mielessä aina samat ajatukset? Miten rauhoittaa oloa ja saada tauko tunteista? Tai kaipaanko piristystä päiviisi? Anna luovuudelle tilaa arjessasi – kuvin ja sanoin. Tule mukaan herättelemään luovuutta: piirtämällä, maalaamalla, valokuvaamalla sekä kirjoittamalla.

Kurssilla opettelemme erilaisia luovia ilmaisukeinoja, joilla vahvistamme mieleemme hyvinvointia ja lisäämme voimiamme. Ehkäpä huomaamme myös taiteen rauhoittavan vaikutuksen ja löydämme uusia tapoja tuoda arkeen iloa ja syvyyttä.

Herättelemme yhdessä luovuutta ja lisäksi varaamme aikaa omalle harjoittelulle. Älä jätä osallistumatta sen takia, ettei kotoa löydy luonnoskirjaa tai akvarellivärejä, saat meiltä tarvittavat materiaalit etukäteen. Aiempaa kokemusta luovista menetelmistä ei tarvita, innokkuus kokeilla riittää.

Kenelle?

Luovasta ilmaisusta kiinnostuneille ihmisille, jotka ovat jättäneet työelämän tai eivät ole vielä työelämään ehtineetkään mielenterveydellisistä syistä ja jotka kaipaavat päiviinsä jotain uutta.

Marraskuu - joulukuu

Verkossa

Kurssipäivät: 1.11. / 8.11. / 15.11. / 22.11. / 29.11. / 7.12.

Kellonajat: 13 – 16.15

Paikka: Teams

Ohjaajat: Wille Härkönen ja Ninan Tuittu, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 15

Hae mukaan: 21.10. mennessä

Mahduinko mukaan? Kerromme sinulle 22.10.

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



Mielenterveyden
keskusliitto

