

Maksuton
kurssi

Q-teatterin Tarinateatteri Hyvä Kätilö Mistä avaimesta aloittaa?

Tuntuuko elämä epämääräiseltä, sekavalta ja hankalalta? Vaikea tarttua mihinkään? Kaikkea on liikaa ja samaan aikaan liian vähän? Pienetkin asiat herättävät häpeän tunteita? Onko vaan huono hetki elämässä? Puretaan hahmottomia ja hankalia fiiliksiä kepein keinoin.

Tarinateatteri on improvisaatioteatteria, joka perustuu sinun ja muiden ryhmäläisten kertomiin ajatuksiin, tunteisiin ja tarinoihin. Lähdetään yhdessä selvittämään, minkä pitäisi muuttua, jotta voisi voida paremmin. Etsitään yhdessä keinoja vaikuttaa siihen mihin voi vaikuttaa. Jos ei muuta, niin ainakin sinulla on hetki hauskaa!

Tarinoita rakennetaan yhdessä Q-teatterin tarinateatteriryhmä Hyvä Kätilön kanssa. Voit osallistua vain kuuntelemalla tai katselemalla, mutta halutessasi pääset vaikuttamaan tarinan käännteisiin enemmän.

Tule rohkeasti mukaan etsimään avaimia omaan, parempaan vointiin! Et ole yksin, vaan muillakin on samoja ongelmia.

Kenelle?

Pääkaupunkiseudulla asuva 20 - 30-vuotias, joka ei vielä ole löytänyt paikkaansa työelämästä tai opiskeluista ja mielenterveyden ongelmat syövät voimia. Sinulla on kuitenkin pikkiriikkinen toive siitä, että jokin olisi toisin.

Helsinki/Verkossa

Kurssipäivät: 17.8. / 24.8. / 31.8. / 9.9.

Kellonajat: klo 14 – 16

Paikka:
Ensimmäinen tapaaminen 17.8.
verkossa: Teams

Seuraavat tapaamiset: Q-teatteri,
puoli-Q-näyttämö, Tunturikatu 16,
Helsinki

Ohjaajat: Jaana Taskinen sekä
Tarinateatteriryhmä Hyvä Kätilö

Mukaan mahtuu: 30

Hae mukaan viimeistään: 12.8.

Mahduitko mukaan? Kerromme
sinulle sinulle 13.8.

Mitä maksaa? Osallistuminen on
maksutonta. Matkakulut maksaa
osallistuja itse.

Yhteistyössä kanssamme:
Q-teatterin Tarinateatteri Hyvä Kätilö

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



Mielenterveyden
keskusliitto

