

Maksuton
kurssi
verkossa

Leikitellään luovuudella

Mielessä taas samat ankeat ajatukset? Kaipaatko hetken taukoa ja käsillä tekemistä? Pirstystä päivään ja mielelle virkistystä?

Päästetään hetkeksi irti ajatuksista ja keskitytään käsillä tekemiseen. Huomataan yhdessä, miten luovuuden herättely tekee mielelle hyvää.

Voit tulla mukaan tekemään itse tai vain seuraamaan ja vaihtamaan ajatuksia käsillä tekemisestä.

KENELLE?

Kädentaidoista kiinnostuneille ihmisille, jotka kaipaavat taukoa ajatuksista, uutta tekemistä päiviinsä ja jotka kokevat mielenterveyden ongelmia. Sopii myös vasta-alkajille.

Askartelua kierrätys- ja luonnonmateriaaleista

Tule mukaan askartelemaan iloa keväiseen arkeen!

Materiaaleiksi käyvät erilaiset kierrätys- ja luonnonmateriaalit. Kun ilmoittaudut mukaan, saat sähköpostitse idealistan materiaaleista, joita voit käyttää pajassa.

Saat kivoja vinkkejä ja helppoja ohjeita askarteluun. Samalla tapaat verkossa myös muita kädentaidoista ja askartelusta kiinnostuneita.

Verkossa

Ajankohta: 12.4.

Kellonajat: 13.30–15

Paikka: Teams

Ohjaajat: Nina Tuittu ja Wille Härkönen, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 50

Ilmoittaudu mukaan:
11.4. klo 15 mennessä.

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



Mielenterveyden
keskusliitto

