

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.

Virkeyttä virkkaamalla

Tule mukaan virkkaamaan! Lähdetään yhdessä virkkauksen monipuoliseen maailmaan. Unohda vanhat patalapputekeleet, sillä nyt saadaan langoista aikaan jotakin ihan muuta, mielikuvituksellisia luomuksia.

Saat kivoja vinkkejä ja käytännön-opastusta aloitukseen. Samalla tapaavat verkossa myös muita käsitöistä ja askartelusta kiinnostuneita.

Verkossa

Ajankohta: 3.2.

Kellonajat: 13.30–15

Paikka: Teams

Ohjaajat: Esko Poutanen ja Nina Tuittu, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 50

Ilmoittaudu mukaan:
1.2. klo 15 mennessä.

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



Mielenterveyden
keskusliitto

