

Maksuton
kurssi
verkossa

Luovuutta keskelle viikkoa

Kurssilla opettelemme erilaisia luovia ilmaisukeinoja vahvistamaan mielenhyvinvointia ja voimavaroja. 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 mielenveydellisistä syistä, ja jotka kaipaavat päiviinsä jotain uutta.

Tammikuu - Maaliskuu

Verkossa

Kurssipäivät: 31.1. / 7.2. / 14.2. /
21.2. / 28.2. / 7.3.

Kellonajat: 13–16.15

Paikka: Teams

Ohjaajat: Nina Tuittu ja
Wille Härkönen, Mielen terveyden
keskusliitto

Mukaan mahtuu: 15

Hae mukaan:
17.1. klo 15 mennessä

Mahduinko?
Kerromme sinulle 18.1.

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



Mielenterveyden
keskusliitto

