**Tunteita kirjoittamalla - luovan kirjoittamisen työpaja**

**Mitä tunteita sisälläsi myllertää? Ei oikein mitään? Pieniä ilonpilkahduksia? Hämmennystä? Lamaannusta? Ajatukset sumentavaa kiukkua? Välillä ymmyrkäistä onnen tunnetta tai kuplivaa riemua? Pelkoa tulevasta? Haluaisitko kokeilla tunteidesi purkamista sanoiksi, niiden kuvaamista kirjoittamalla?**

Sinun ei todellakaan tarvitse olla kirjailija tai runoilija. Tärkeintä on, että nautit kirjoittamisen vapaudesta ja luovuudesta. Tule mukaan kokeilemaan!

Mukana työpajassa on vertaisohjaaja, joka kertoo oman kokemuksensa siitä, miten luovuus on auttanut toipumisessa ja tunteiden käsittelyssä.

**Paikka:** Teams

**Ajankohta:** ti 12.4
**Kellonajat:** 14 - 16

**Ohjaajat:** Terhi Kimmelma-Paajanen ja Kaika Toivanen sekä vertaisohjaaja, Mielenterveyden keskusliitto

**Kenelle?** 20–30-vuotiaille, jotka haluavat kuvata tunteitaan kirjoittamalla, eivätkä ole tällä hetkellä työelämässä

**Mukaan mahtuu:** 100

**Miten mukaan?** Ilmoittaudu 11.4. klo 10 mennessä

**Huom!** Lähetämme osallistumislinkin sähköpostilla tapahtumaa edeltävänä päivänä.