

Maksuton
kurssi
verkossa

Leikitellään luovuudella

Mielessä taas samat ankeat ajatukset? Kaipaako 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.

Voimavärit

Lähdetään yhdessä maalaamaan voimavärejä. Mitkä ovat sinun lempivärejäsi? Miten tuoda lisää värejä arjen harmauteen? Mitä tunteita eri värit herättävät? Miten värit vaikuttavat toisiinsa?

Pajassa käytetään omia materiaaleja. Väreiksi käyvät vesivärit, peitevärit, akryylit tai muut vastaavat vesiohenteiset värit. Kokeillaan värien sekoittamista, nautitaan värien sekoittumisesta, testataan erilaisia tekniikoita kuten "märkkää märeille" yms.

Piirretään rennosti

Lähdetään liikkeelle viivoin, piirretään rentoa viivaa. Kokeillaan mitä viivoilla voidaan saada aikaan. Tehdään helppoja piirustusharjoituksia. Miten erilaisilla kynillä piirretään? Miten saada liikettä aikaan viivoin? Piirrellään omaksi iloksi erilaisia hahmoja ja aiheita.

Pajassa käytetään omia materiaaleja. Kyniksi sopivat erilaiset lyijykynät, tussit tai puuvärit.

Verkko

Ajankohta: 9.2.

Kellonajat: 13.30–15

Paikka: Teams

Ohjaajat: Wille Härkönen ja Nina Tuittu, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 100

Ilmoittaudu mukaan: 8.2. klo 10 mennessä

Mitä maksaa? Ei mitään!

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

Verkko

Ajankohta: 9.3.

Kellonajat: 13.30–15

Paikka: Teams

Ohjaajat: Nina Tuittu ja Wille Härkönen, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 100

Ilmoittaudu mukaan: 8.3. klo 10 mennessä

Mitä maksaa? Ei mitään!

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



Mielenterveyden
keskusliitto

