

Maksuton
kurssi
verkossa
18-29-
vuotiaille

Luovuutta keskelle viikkoa

Kaipaisitko keskittymistä ja rentoutumista luovan toiminnan avulla? Onko mielessäsi aina samat ajatukset? Miten rauhoittaa oloa ja saada tauko tunteista? Tai haluaisitko piristystä päiviisi? Anna luovuudelle tilaa arjessasi – kuvin ja sanoin. Tule mukaan herättelemään luovuutta: piirtämällä, maalaamalla, valokuvaamalla sekä kirjoittamalla.

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 18–29-vuotilaille, jotka ovat jättäneet työelämän tai eivät ole vielä työelämään ehtineetkään mielenterveydellisistä syistä, ja jotka kaipaavat päiviinsä jotain uutta. Aikaisempaa osaamista ei tarvita, halu kokeilla riittää!

Verkko

Kurssipäivät: Ke 10.5./
Ke 17.5. /Ke 24.5. /Ma 29.5.

Kellonajat: 13–15

Paikka: Teams

Ohjaajat: Nina Tuittu ja Kaika Toivanen, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 15

Hae mukaan: Viimeistään 28.4.

Mahduinko? Kerromme sinulle 3.5.

Teemme yhdessä harjoituksia ja jaamme kokemuksia luovasta tekemisestä ja sen tuomista ajatuksista. Jos haluat, pääset näyttämään töitäsä myös muulle ryhmälle.

Mitä maksaa? Ei mitään!

Lue lisää:

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



Mielenterveyden
keskusliitto

