

Maksuton
tapahtuma
verkossa

Hyvän mielen iltamat

Marraskuinen Hyvinvoinnin iltakoulu kääntyy täysmittaisiksi iltamiksi, osana mielenterveysviikkoa.

Iltamissa kuullaan lyhyitä luentoja ilosta ja läsnäolosta, mutta ei iltamissa pelkästään kuunnella, vaan päästään myös itse tekemään. Kokeillaan sanoilla leikittelyä ja pudistellaan stressin painoa hartioilta pienillä, mukavilla harjoituksilla. Lisäksi nautitaan musiikista ja iltasadusta.

Ja jos iskelmä tai rock saa tanssijalan vipattamaan, kotikatsomoissa saa vaikka tanssia!

Verkossa

Aika: Ti 21.11. klo 17.30–20.00

Paikka: Zoom

Miten mukaan? Ilmoittaudu viimeistään tapahtumaa edeltävänä päivänä klo 10 mennessä.

Saat osallistumislinkin sähköpostiisi tapahtumapäivän aamuna.

Mukaan mahtuu: 295

Mitä maksaa? Ei mitään!

Ilmoittautuminen täällä, etsi kurssin nimellä:
www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri

Kenelle?

Mielen hyvinvoinnista, itsetuntemuksesta ja ajankohtaisista teemoista kiinnostuneille.



Jiri



Mielenterveyden
keskusliitto

Ohjelma

- 17.30 Voimia pitkästä ilosta**
Mistä löytää elämään voimaa, iloa ja leikkimielisyyttä? Pureudutaan ilon syvimpään olemukseen ja etsitään yhteisesti illan ilon ja voimavarojen lähteitä.
Haastateltavana iloinen ja voimakas erikoisilotutkija Merja-Ilona Iloilähde-Voimavaramaa. Haastattelija erikoistoimittaja Tarja-Unelma Tietolähde-Valopää.
- 18.05 Alkuillan liikuntatuokio**
Pudista päivän stressi päältäsi
Tarja Tikkanen, Mielenterveyden keskusliitto
- 18.10 Luovaa kirjoittamista, sanoilla leikittelyä**
Haluaisitko kirjoitella omaksi iloksi pöytälaatikon tai palautella vanhoja kirjoitustaitoja aktiivikäyttöön? Oletko aina miettinyt, miten tyhjän paperin kammon voi ylittää tai miten luovat harjoitukset voivat tukea mielen hyvinvointia? Luovia ja leikkisiä kirjoitusharjoituksia mielen aktivoimiseksi ja hyvinvoinnin vahvistamiseksi. Mukaan tarvitset vain kynän ja paperia sekä uteliaan ja avoimen mielen kokeilla ja leikitellä sanoilla ja mielikuvilla. Aiempia kirjoittamistaitoja et tarvitse. Lämpimästi tervetuloa mukaan sanojen ihmeelliseen maailmaan!
Annina Kipponen, Mielenterveyden keskusliitto
- 18.30 Iskelmän iloa**
Musiikillinen minimatka 50-luvulta nykyhetkeen
Ammattiopisto Liven musiikin opiskelijat
- 18.45 Tauko**
- 18.55 Läsnäolosta ajatuksia: Kuinka olla juuri nyt ja tässä?**
Tarkkavaisuuden suuntaaminen juuri käsillä olevaan hetkeen auttaa tunnistamaan tunteita ja ajatuksia, hallitsemaan stressiä ja havainnoimaan kokemuksiamme tuomitsematta. Miksi läsnäolo on usein niin vaikeaa ja miten sitä voisi oppia?
Terhi Kimmelma-Paajanen ja Päivi Tonteri, Mielenterveyden keskusliitto
- 19.25 Läsnäoloharjoitus: Pysähdytään tähän hetkeen**
- 19.30 Rockin riemua**
Rockin riemua ja räimettä sekä pehmeitä balladeja aina Britteinsaarilta Suomen niemelle
Jiri Nikkinen ja Jussi Liski
- 19.50 Iltasatu aikuisille**
Muisteletko yhä lapsuuden iltasatuhetkiä – kunpa vieläkin joku lukisi! Tai ehkä sinulle ei koskaan luettu iltasatua, vaikka olisit toivonut? Iltamien päätteeksi virittäydytään rauhallisiin iltatunnelmiin.
Päivi Tonteri, Mielenterveyden keskusliitto
- 20.00 Loppu:**
Kiitos iltamien yleisölle!

