

Maksuton
kurssi
verkossa

Luovuutta keskelle viikkoa

Kaipaisitko keskittymistä ja rentoutumista luovan toiminnan avulla? Onko mielessäsi aina samat ajatukset? Miten rauhoittaa oloa ja saada tauko tunteista? Tai haluaisitko pirstystä 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 ihmisille, jotka ovat jättäneet työelämän tai eivät ole vielä työelämään ehtineetkään mielenterveydellisistä syistä, ja jotka kaipaavat päiviinsä jotain uutta. Voit olla eläkkeellä, kuntoutustuella, työttömänä tai sairauslomalla.

Verkko

Lokakuun ryhmä

Kurssipäivät:

25.9./ 2.10./ 9.10./
16.10./ 23.10./ 30.10.

Kellonajat: 13–16

Paikka: Teams

Ohjaajat: Nina Tuittu ja Annina Kipponen, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 15

Hae mukaan:

Viimeistään 15.9.

Mahduinko?

Kerromme sinulle 18.9.

Marras-joulukuun ryhmä

Kurssipäivät:

13.11./ 20.11./ 27.11./
4.12./ 13.12./ 18.12.

Kellonajat: 13–16

Paikka: Teams

Ohjaajat: Nina Tuittu ja Sanna Hyry, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 15

Hae mukaan:

Viimeistään 3.11.

Mahduinko?

Kerromme sinulle 6.11.

Mitä maksaa? Ei mitään!

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



Mielenterveyden
keskusliitto

