

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 piristystä päiviisi? Anna luovuudelle tilaa arjessasi – kuvin ja sanoin. Herätellään luovuutta piirtämällä, maalaamalla, valokuvaamalla sekä kirjoittamalla.

**K**urssilla kokeilemme 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 oman luonnoskirjan ja pienen maalaustarvikepakettin etukäteen postitse.

Aiempaa kokemusta ja osaamista 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

### Touko-kesäkuun ryhmä

#### Kurssipäivät:

15.5. / 22.5. / 29.5. / 5.6. / 12.6. / 19.6.

#### Kellonajat: 13–16

#### Paikka: Teams

**Ohjaajat:** Nina Tuittu ja Kaika Toivanen, Mielenterveyden keskusliitto

#### Mukaan mahtuu: 15

#### Hae mukaan: Viimeistään 5.5.

#### Mahduinko? Kerromme sinulle 7.5.

#### Mitä maksaa? Ei mitään!

**Haku täällä, etsi kurssin nimellä:**  
[www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri](http://www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri)



Mielenterveyden  
keskusliitto

