

Maksuton
tapahtuma
verkossa

Hyvän mielen iltamat Sopimattoman onnellinen, höpsöttelyllä höystetty

Ti 19.11. klo 17.30–20.00

Marraskuinen Hyvinvoinnin iltakoulu kääntyy täysmittaisiksi iltamiksi, osana mielenterveysviikkoa.

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

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

Verkossa

Aika: Ti 19.11. klo 17.30–20.00

Paikka: Teams

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

Saat osallistumislinkin sähköpostiisi tapahtumapäivän aamuna.

Mukaan mahtuu: 995

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

Kenelle?

Mielen hyvinvoinnista, itsetuntemuksesta ja ajankohtaisista teemoista kiinnostuneille.



Merja M.



Tarja



Jussi



Maria



Annina



Terhi



Päivi

Ohjelma

17.30 Sopimattoman onnellinen – määränpää vai matka?

"Minun elämäni yhtenä johtotähtenä on ollut: kun unohtaa sen, mitä ei voi muuttaa, on onnellinen." - Arvo Ylppö

Onko onnellisuus tavoite, määränpää vai matka? Perhonen, jota ei saa kiinni, mutta joka silloin tällöin laskeutuu olkapäälle? Pitäisikö kuuluttaa onnellisuutta koko maailmalle, jakaa sitä toisten kanssa? Vai kel onni on, se onnen kätkeköön?

Vuoropuhelu onnen dosentuurian erityisväitöskäyttäjien välillä ja uusien tutkimustulosten julkaisua.

Hyvinerikoistutkija, onnensiementen erityisasiantuntija Anneli-Onneli Onnenmaa ja erittäin onnellinen erikoistutkija, onnellisuuden hedelmien erityisosaja, Onneleena-Marketta Onnenlehto

18.05 Alkuillan liikuntatuokio

Pudista päivän stressi päältäsi

Tarja Tikkanen ja Merja Matilainen

18.10 Väreistä voimaa ja valoa!

Kutkuttaisiko leikitellä väreillä, mutta et tiedä mistä lähteä liikkeelle? Tule kokeilemaan helppoja ja kevyitä taideharjoituksia ilman paineita ja ennakkotaitoja. Ota mukaan värikynät, -liidut, tussit tai maalit ja vapauta sisäinen taiteilijasi!

Annina Kipponen, Mielenterveyden keskusliitto

18.30 Latinorytmien letkeyttä

Ammattiopisto Liven musiikin opiskelijat

18.45 Tauko

18.55 Höpsöttely onnellisuuden lähteenä

Onnellisuus ei tule pinnistelemällä tai jahtaamalla tunnetta vaan usein merkityksellisen toiminnan sivutuotteena. Merkityksellinen toiminta taas voi olla suorittamiseen taipuvaiselle ihmiselle myös yksi vaatimus muiden joukossa. Tärkeää onkin, että teemme silloin tällöin joihin vallon höpsöä, mikä on vain hauskaa, vaikka siitä ei olisi näennäisesti mitään hyötyä tai siinä ei voi kehittyä mitenkään.

Terhi Kimmelma-Paajanen ja Päivi Tonteri, Mielenterveyden keskusliitto

19.25 Höpsöttelyharjoitus

Sheikataan ja äännellään otsarypyt sileiksi, kulmien kurtut suoriksi, sulatellaan kehon jäykkyyksiä ja levennetään hymyä.

Terhi Kimmelma-Paajanen

19.30 Rockin riemua, soulin sykettä

Maria Hänninen ja Jussi Liski

19.50 Iltasatu iltamien päätteeksi

Päivi Tonteri, Mielenterveyden keskusliitto

20.00 Loppu:

Kiitos iltamien yleisölle!



Mielenterveyden
keskusliitto