

Maksuton
ryhmä
verkossa

Luovuutta keskelle viikkoa

Haluaisitko oppia luovia harjoituksia ja herätellä luovuuttasi? Haluatko kokeilla maalaamista, piirtämistä, valokuvausta ja luovaa kirjoittamista osana arkista viikkoasi? Kaipaatko keskittymistä ja rentoutumista luovan toiminnan avulla?

Tule mukaan verkkoryhmään herättelemään luovuutta keskelle viikkoa! Jokaisella ryhmäkerralla ohjaamme erilaista taidelähtöistä toimintaa. Mukana on myös aikaa omatoimiselle, yksin toteutettavalle harjoitukselle. Saat käyttöösi oman luovuus- ja luonnoskirjan sekä pienen maalaustarvikepaketin. Lähetämme materiaalit postitse osallistujille ennen kurssin alkua.

Aikaisempaa osaamista maalaamisesta, piirtämisestä, kirjoittamisesta sekä valokuvaamisesta ei tarvita, riittää että haluat kokeilla niitä.

Kurssikokonaisuus sopii hyvin luovasta työskentelystä kiinnostuneille, osaksi henkilökohtaista kasvua ja mielen hyvinvointia. Luovilla ilmaisukeinoilla vahvistetaan arjen hyvinvointia ja voimavaroja. Harjoitukset tukevat osallistujien minäkuvaa – vuorovaikutusta, keskittymistä, kykyä rentoutua ja jaksamista arjessa.

Tapaamme kuusi kertaa. Sitoutuminen jokaiseen kurssikertaan syventää kokonaisuutta.

Kenelle?

Ihmisille, jotka eivät ole mielenterveydellisten syiden takia aktiivisesti työelämässä ja joita luova ilmaisu kiinnostaa. Voit olla eläkkeellä, kuntoutustuella, työttömänä, sairauslomalla tai opiskelija.

Verkko

Toukokuun ryhmä

Kurssipäivät: 7.5. / 14.5. / 21.5. / 28.5. / 4.6. / 11.6.

Kellonajat: 13–16

Paikka: Teams

Ohjaajat: Jenny Blomqvist, Nina Tuittu ja vertainen, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 15

Hae mukaan:
Viimeistään 25.4.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 29.4.

Mitä maksaa? Ei mitään!

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



Mielenterveyden
keskusliitto