

Maksuton
kurssi



Haikuja toipumiselle

Miten saisit kiinni hetkestä? Onnistuisiko se pysähtymällä hetkeksi kirjoittamisen äärelle?

Työpajassa opetellaan haikujen kirjoittamista. Haikun kirjoittaminen tarjoaa mahdollisuuden elää ja kokea tätä hetkeä. Haikussa tärkeintä onkin hetki – ei runo.

Opetellaan kirjoittamaan kokemuksista ja tunteista muutamalla lyhyellä sanalla.

Sinun ei tarvitse olla valmis kirjoittaja. Parasta onkin, jos tulet mukaan avoimin ja aloittelijan mielin. Voit tulla mukaan myös vain viihtymään – verkkotyöpajassa saat olla turvallisesti omien rajojesi äärellä tai niitä muuttaen.

Varaa työpajaan mukaan kynä ja paperia.

Kenelle?

Ihmisille, jotka eivät ole mielenterveydellisten syiden takia aktiivisesti työelämässä ja joita uudet ilmaisukeinot kiinnostavat. Voit olla eläkkeellä, kuntoutustuella, työttömänä, sairauslomalla tai opiskelija

Verkko

Ajankohta: 19.5.

Kellonaika: 13–14.30

Paikka: Teams

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

Mukaan mahtuu: 50

Mitä maksaa? Osallistuminen on maksutonta.

Ilmoittaudu mukaan: 16.5. klo 10 mennessä.

Mitä maksaa? Ei mitään!

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



Mielenterveyden
keskusliitto