

# Maksutonta taidetoimintaa mielenterveyden tueksi

**Taiteen Sulattamo ry** on taide- ja mielenterveysjärjestö, joka tuottaa taiteen ammattilaisten kanssa taidetoimintaa mielenterveystoipujille ja muille syrjäytymisvaarassa oleville erityisryhmille. Taiteen Sulattamon vapaan pääsyn työpajoihin ovat tervetulleita kaikki, jotka haluavat edistää mielen hyvinvointiaan taiteen keinoin.

## Kevät 2022

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko
<p><b>Maanantain maistiaisets - Sulattamo tutuksi!</b></p> <p><b>11-12, Työpajatila</b></p> <p>Tervetuloa tutustumaan Taiteen Sulattamon toimintaan Maanantain maistiaisiin! Tarjolla on sekä tietoa Sulattamon toiminnasta, että pienimuotoisia taideharjoitteita. Myös ryhmät ovat tervetulleita osallistumaan.</p> <p>Pyydämme ryhmiä ilmoittamaan etukäteen osallistumisesta p. 040 180 6689</p> <p>Muuten Maistiaisiin ei ole ilmoittautumista.</p> <p><b>Sulattamon Lauluryhmä</b> <b>17-19, Koulutustila (4.4.-13.6.)</b></p> <p>Sulattamon Lauluryhmässä kappaleita opetellaan musiikin ilo edellä ja laulajien lähtökohdista käsin - jokainen ääni on hyvä ääni ja laulamista oppii laulamalla!</p> <p><b>Ilmoittaudu mukaan nettisivuiltamme</b></p>	<p><b>Kirjoitustyöpaja</b> <b>11-14, Työpajatila</b></p> <p>Eija Toivalan Kirjoitustyöpajassa tehdään lyhyitä kirjoitusharjoitteita, auotaan luovuuden kanavia ja inspiroidutaan toisten teksteistä. <b>Ei ilmoittautumista</b></p> <p><b>Jooga</b> <b>15-16.15, Koulutustila (8.2.-12.4.)</b></p> <p>Sulattamon jooga on kaikille avoin harjoitus, jossa huomioidaan osallistujat yksilöinä - jokaiselle harjoituksen tarkoitus tai päämäärä on omanlaisensa. <b>Ei ilmoittautumista</b></p>	<p><b>Taidetyöpaja</b> <b>11-14, Työpajatila</b></p> <p>Taidetyöpajassa käsitellään vaihtuvia aiheita kuvataiteen kautta. Tavoitteena on oman luovuuden vahvistaminen ja itseilmaisun kehittäminen taiteen keinoin. <b>Ei ilmoittautumista</b></p> <p><b>Musatyöpaja</b> <b>17.30-19.30, Koulutustila</b></p> <p>Musatyöpajassa harjoitellaan bändisoittamista tuttujen kappaleiden parissa sekä opetellaan ryhmän oman musiikin tekoa. Työpajan sisältö muokkautuu ryhmän toiveiden ja kiinnostuksen kohteiden mukaan.</p> <p><b>Ennakoilmoittautuminen ryhmään päättynyt.</b></p>
<p><b>Torstai</b></p> <p><b>Luovan ilmaisun työpaja</b> <b>11-14, Työpajatila</b></p> <p>Luovan ilmaisun työpajassa harjoitellaan ilmaisutaitoa matalalla kynnyksellä. Työpajassa pääset harjoittamaan ilmaisullisia taitoja, mielikuvitusta ja vuorovaikutusta helppojen harjoitusten kautta.</p> <p><b>Ei ilmoittautumista</b></p>	<p><b>Perjantai</b></p> <p><b>Käsityö- ja muotoilutyöpaja</b> <b>11-14, Työpajatila</b></p> <p>Käsityö- ja muotoilutyöpajassa suunnitellaan ja valmistetaan itse erilaisia käyttö- ja koriste-esineitä. Jokaisella työpajakerralla valmistetaan pieni käsityöprojekti.</p> <p><b>Ei ilmoittautumista</b></p> <p><b>Pöytäroolipelit</b> <b>17-21, Koulutustila</b></p> <p>Pöytäroolipelejä pelataan Mixu Laurosen johdolla perjantaisin paikan päällä Sulattamolla.</p> <p><b>Ilmoittaudu: mixu.kaunismieli@gmail.com</b></p>	<p><b>Keväällä luvassa myös:</b></p> <p><b>Ikihirveät-biisityöpaja</b> <b>2.-3.4. klo 10-14</b> <b>Koulutustila</b></p> <p>Saara Kaukorannan Ikihirveät -biisityöpajassa opetellaan yhden viikonlopun ajan musiikin ja tekstin avulla itsensä häpäisyn jaloa taitoa turvallisessa ympäristössä. Tavoitteena on ainoastaan epäonnistua; kurssilla keskitytään tekemään maailman huonoimpia biisejä.</p> <p><b>Ilmoittaudu mukaan nettisivuiltamme</b> <b>www.taiteensulattamo.fi</b></p>
<b>Toiminta verkossa</b>		

### Pöytäroolipelit verkossa

**Tiistaisin klo 17-21**  
**Discord-alusta**

Mixu Laurosen johdolla pelataan tiistaisin Uuden Maan kronikat -pöytäroolipeliä Discordissa. Seikkailu soveltuu ensikertalaisille.

**Ilmoittaudu:** mixu.kaunismieli@gmail.com ja saat linkin Discordiin.

### Tim Show Twitchissä

**Perjantaisin klo 20 alkaen**  
**Twitch-tilillä taiteensulattamo**

Taiteen Sulattamon Tim vetää perjantaisin Twitchissä mielenterveysaiheista striimiä. Tervetuloa chattailemaan perjantaisin klo 20 alkaen Sulattamon Twitch-kanavalla.

### Avomielin-verkko

**Arkipäivisin klo 9-15**  
**Discord-alusta**

Avomielin-verkko on Avomielin yhdistysten ylläpitämä täysi-ikäisille mielenterveyskuntoutujille ja muille kiinnostuneille suunnattu Discord-keskustelualusta. Päivystäjä on paikalla arkipäivisin klo 9-15.



Malmin raitti 17  
00700 Helsinki

info@taiteensulattamo.fi

[www.taiteensulattamo.fi](http://www.taiteensulattamo.fi)