



Maksutonta taidetoimintaa mielen hyvinvoinnin tueksi

Avoim taidetoiminta – kevät 2026

5.1. – 18.6.2026

Taiteen Sulattamo ry on taide- ja mielenterveysjärjestö, joka tuottaa taiteen sekä sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten kanssa toipumista edistävää taide-, koulutus- ja ryhmätoimintaa pääasiallisesti mielenterveys- ja päihdetoipujille.

Avoimeen taidetoimintaan ovat tervetulleita kaikki, jotka haluavat edistää osallisuuttaan ja mielen hyvinvointiaan yhteisöllisen taidetoiminnan avulla. Toimintaan osallistuminen ei vaadi aiempaa kokemusta taiteen tekemisestä.

Toimintaan osallistuakseen ei tarvitse ilmoittautua ennakoon, ellei toisin erikseen mainita.

Miksi avointa taidetoimintaa?

Taidetoiminta yhdessä vertaisten kanssa tukee toipumista mielenterveyden haasteista ja vahvistaa yksilön minäpystyvyyden kokemusta. Toimintaan osallistumisella on positiivisia vaikutuksia arjen sujuvuuteen, mielen hyvinvointiin ja kulttuurihyvinvoinnin saavutettavuuteen.

Huomaathan, että muutokset ohjelmaan ovat mahdollisia.

**Tarkistathan ajankohtaiset tiedot nettisivuiltamme ennen osallistumista.
Tervetuloa mukaan!**

Avoim taidetoiminta järjestetään Taiteen Sulattamon tukikohdassa, osoitteessa Malmin raitti 17 A, 00700 Helsinki.

Seuraa meitä sosiaalisessa mediassa

 @taiteensulattamory  @taiteensulattamo  @taiteensulattamo

www.taiteensulattamo.fi



Malmin raitti 17 A, 00700 Helsinki
Yhteydenotto: **puh. 040 180 6689** tai
info@taiteensulattamo.fi

Toiminnan mahdollistaa

Helsinki

www.taiteensulattamo.fi
/luovattaidepajat

Maanantai

Sulattamo tutuksi – toiminnan esittely

klo 11–12, Luova tila
(Huom.: ei kuun ensimmäisenä maanantaina)

Esittelemme Sulattamon toimintaa vapaaehtoisten taideharjoitteiden kera.

Kuukauden viimeisenä maanantaina esitellään Avoimen taidetoiminnan lisäksi Sulattamon kaikkia toimintoja.

Ilmoitathan yli viiden hengen ryhmän etukäteen puhelimitse tai sähköpostitse.

Vapaat kädet

klo 12–14, Luova tila

Vapaat kädet -ryhmä on tarkoitettu vapaalle taidetyöskentelylle ja esim. keskeneräisten taideprojektien jatkamiseen.

Torstai

Kokeileva taide

klo 11–14, Luova tila

Kokeileva taide -ryhmät koostuvat vaihtuvista ryhmäkokonaisuuksista. **Tarkistathan ajantasaisen ohjelman nettisivuiltamme Sulattamon tapahtumat -kalenterista ennen osallistumista.** Lisäksi torstaisin vierailaan erilaisissa kulttuurikohteissa.

Tiistai

Luovaa kirjoittamista

klo 11–14, Luova tila

Vertaisohjaaja Eijan ohjaamassa ryhmässä tehdään lyhyitä kirjoitusharjoitteita ja inspiroidutaan toisten teksteistä. Harjoitusten ydin on oman hyvinvoinnin vahvistaminen ja kasvamisen kirjoittajana.

Keskiviikko

Kuvataidetta kaikille

klo 11–14, Luova tila

Kuvataidetta kaikille -ryhmässä käsitellään vaihtuvia aiheita kuvataiteen kautta. Tavoitteena on oman luovuuden vahvistaminen ja itseilmaisun kehittäminen taiteen keinoin.

Perjantai

Luovaa muotoilua

klo 11–14, Luova tila

Luovaa muotoilua -ryhmässä suunnitellaan ja valmistetaan itse erilaisia käyttö- ja koriste-esineitä. Jokaisella kerralla valmistetaan pieni käsityöprojekti.

Toimintoihin osallistumiseen ei pyydetä ennakoilmoittautumista, ellei toisin erikseen mainita.

Museovierailut

to 29.1. Kiasma

to 26.2. Sinebrychoffin taidemuseo

to 26.3. Amos Rex

to 30.4. Taidegalleriakierros

to 28.5. Hakasalmen huvila

Vierailuille yhteislähtö Taiteen Sulattamolta klo 11. Siirrymme kohteisiin julkisilla kulkuvälineillä. Myös vierailut ovat maksuttomia, ei ennakoilmoittautumista. Tervetuloa mukaan!

Lisätietoja, kuten ryhmien teemat ja aihe-ehdotukset, löydät nettisivuiltamme Sulattamon tapahtumat -kalenterista sekä oheisesta QR-koodista.

