



Toipumisen polku alkaa täältä!

Taiteen Sulattamo

Malmin raitti 17 A

Tiistaisin ja torstaisin 13.10.-1.12.2026

Klo 13-15

Tunnistatko elämässäsi jotain, joka kaipaa muutosta?

Minkälaista muutosta? Miten sitä voisi lähestyä?

Miten rakentaa jotain, jota kutsua merkitykselliseksi elämäksi?

Tällä kurssilla etsitään vastauksia elämän merkityksellisyyden ytimessä oleviin kysymyksiin omaa ajattelua herättelevien tehtävien ja nykytutkimukseen sekä kokemustietoon heijastelevien tietoiskujen avulla. Kurssi tarjoaa mahdollisuuden hahmottaa pienien palasien avulla elämän suuria kokonaisuuksia ja omaksua omasta ajattelusta kumpuavia työkaluja muutokseen, joka tuntuu mielekkäältä.

Kurssin tavoitteena on osallistujien hyvinvoinnin lisääntyminen, itsetuntemuksen ja osallisuuden kokemuksen vahvistuminen, vastuunotto omasta tilanteesta ja merkityksellisten asioiden tunnistaminen.

Työvälineenä on oma ajattelu.

**Varaa aika alkukeskusteluun 25.9.2026 mennessä:
maria.kuhanen@taiteensulattamo.fi tai 040 516 8388.**

Tervetuloa mukaan!