



# **HYVÄÄ MIELTÄ KULTTUURISTA 2017 -TOIMINTAVIIKOT**

## **Mielen hyvinvointia luonnosta**

Kaakkois-Helsingin mielenterveysseura MieTo ry. osallistuu jo viidettä kertaa Suomen Mielenterveyseuran **MHAW** (Mental Health Art Week) -Hyvää mieltä kulttuurista -toimintaviikkoihin. Tämän vuoden teemana on Mielen hyvinvointia luonnosta.

MieTo järjestää kolme tapahtumapäivää toimintakeskus Kiekossa, Vartiosaaressa. Tervetulleita ovat kaikki yhdistyksen toiminnasta kiinnostuneet. Ohjelman lisäksi osallistujilla on mahdollisuus tutustua MieTon toimintaan, ruokailla ja sauna. Tapahtumapäivät ovat maksuttomia. Isommilta ryhmiltä toivotaan ennakoilmoittautumista.

Kokoontuminen tapahtumapäivinä osoitteeseen Airoranta 1 (venesatama), josta klo 10 venekuljetus Vartiosaareen (matkan kesto n.5min, mutta varaudu odottelemaan vuoroa, max.5hlöä mahtuu veneeseen kerralla), paluukuljetukset alk. klo 14  
**Tervetuloa!**



• YHDESSÄ TEKEMISTÄ •

**Lauantai**

**20.5.2017**

**Sisäisen rauhan**

**löytöretki**

– Luontopolku,  
metsäjooga,  
mindfulness, shindo

**Tiistai 23.5.2017**

**Kätten töitä**

**luonnon**

**materiaaleista**

– Paperin valmistus  
uusiopaperi-  
tekniikalla

**Tiistai 30.5.2017**

**Kuvataidetta**

**luonnon helmassa**

– Akvarelli- ja  
pastelliliitutekniikat

Kaakkois-Helsingin  
mielenterveysseura  
Mielekäs Toiminta-

MieTo ry

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

Lisätietoja ja ryhmien  
ilmoittautumiset:

Matti Friman

0400 799 054