



SAAREMAA
TOETAVA
HARIDUSE
KESKUS



LOOVTÖÖTOAD

ENESEREFLEKSIOONI TOETAMISEKS

Loovtöötubadesse on oodatud täiskasvanud, kel on soov reflektiivpraktikate abil suurendada eneseteadlikkust ja enesejuhtimisoskust, ennetada läbipõlemist, praktiseerida enesehoidu. Kohtumised toimuvad suletud grupis, kuhu mahub maksimaalselt 10 osalejat. Töötoad on Saaremaa valla elanikele tasuta.

**MILLEGA
ON
TEGU?**

MILLAL?

Loovtöötuba toimub kord kuus laupäeviti (september - detsember 2025). Esimene kohtumine toimub **20.09 kell 10.30**. Töötuba kestab ca 1-1,5 h.

KUS?

Kuressaares STHK hoones Suur-Põllu tn 4 I korrusel.

**MIDA
ME KOOS
TEEME?**

Loovtöötubades vaatleme lähemalt enesehoiu-teemat, praktiseerime erinevaid kunstiteraapia meetodeid ja tehnikaid (joonistamine, maalimine, kollaaž), mis aitavad toetada emotsionaalset heaolu, soodustavad eneseanalüüsi, aitavad suurendada eneseteadlikkust, märgata end, oma tundeid, soove ja vajadusi. Loovharjutused on sobilikud ka kasutamiseks töös lastega. Joonistamisoskus pole osalemisel oluline – igaühel on vabadus end kunsti kaudu väljendada just temale unikaalsel ja ainuomasel moel. Kõik vajalikud töövahendid on kohapeal olemas.

**KES
ON
JUHENDAJA?**

Loovtöötube viib läbi Saaremaa Toetava Hariduse Keskuse loovterapeut (kunstiterapeut) Kadi Trave.

**Info ja registreerimine: tel. nr +372 5192 0075,
e-mail: vaimnetervis@sthk.edu.ee**