

ArtEx - Värin ja liikunnan voimaa!

ArtEx yhdistää iloisella tavalla liikunnan ja luovan tekemisen. Jokainen osallistuu sekä lumikenkäretkelle, että taidetyöpajaan.

Inspiroiva taidetyöpaja

Työskentely on aktiivista ja intensiivistä, keskittymistä ja nopeita päätöksiä vaativaa. Siihen liittyy luovaa leikkiä ja epäsovinnaisia uusia ratkaisuja. Valmistamme inspiroivia taidelautasia kollaasi-, maalaus- ja piirustustekniikoilla. Materiaaleina käytämme kankaita, väripapereita, piirroksia, valokopiota ym. Löydämme yhdessä luomisen ilon ja saamme uusia voimavaroja ja näkökulmia tiimin päivittäiseen toimintaan.



Talven nautintoa lumikenkäretkellä

Tule mukaan fiilistelemään talvisen metsän maisemista. Aloitamme retken tekniikkaharjoittelulla ja inspiroivalla alkuverryttelyllä. Lumikenkäily on teknisesti helppo laji omaksua, mutta talviolosuhteet tuovat retkelle lisähaastetta ja koko kehosi lihakset tekevät töitä. Retki päätetään palauttavaan venyttelyyn. Lumikenkäohjaajamme ovat talviretkeilyn ja terveystiikunnan ammattilaisia.

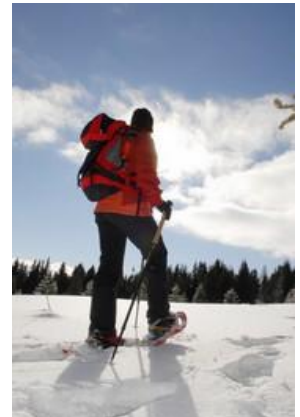
Ohjelman kesto: 6 h

Taidetyöpajan kouluttaja: Tekstiilitaiteilija Raija Rastas

Ryhmän koko: 10 – 30 osallistujaa

Ohjelma soveltuu: työyhteisölle, joka haluaa lisätä hyvinvointia, luovuutta sekä tiimin yhteistyötä ja vuorovaikutustaitoja

Työpajan tulos: Virkistyneet ja yhteistyötaitojaan paremmin havainnoivat työntekijät. Tekemänne taideteos asetetaan seinällenne tiimin vuorovaikutuksen ja yhteistyön symboliksi.



Ohjelma:

Toiminnallinen taidetyöpaja 3 h

Tauko 1 h

Lumikenkäretki 2 h