



# Apurahansaajien työhyvinvointipäivä

torstaina 15.9.2022

Hakaniemenranta 6, Helsinki,  
monitoimitila



**Ilmoittaudu 2.9.2022 mennessä!**

**Ilmoittautumislinkki striimattuun tapahtumaan:**

<https://link.webropolsurveys.com/EP/632CFD944E67022B>

**Ilmoittautumislinkki lähitapahtumaan:**

<https://link.webropolsurveys.com/EP/1BCBB07D95B067FA>

Tilaisuuden teemana on apurahansaajien jaksaminen.

Tilaisuus on maksuton ja päälluento voi seurata verkon kautta striimattuna.

## Ohjelma

### 12.00 Päivän avaus:

Pirjo Saari, yksikönpäällikkö, Mela

Maija Mattila, erityisasiantuntija, Tieteentekijät

Laura Norppa, erityisasiantuntija, Taiteen edistämiskeskus

### 12.15 Sitkeyden ja sopeutuvuuden terveet rajat

Kirsi Törmi, tanssitaiteen tohtori, työnohjaaja

### 13.45 Kahvitarjoilu ja ständit

*Testauta puristusvoimasi* Melan ständillä ja saa tietoa toimintakyvystäsi!

Paikalla myös Melan vakuutusasiantuntijat

*Tieteentekijöiden kohtaamispaikka*

*Taiteen edistämiskeskuksen asiantuntijat*

### 14.30– Työpajat, joissa päivän teemaa käsitellään erilaisin toiminnallisin metodein.

#### 16.00 Voit valita kolmesta työpajasta yhden.

*1. Keho-orientaatio työstä palautumisen tukena.*

– Kirsi Törmi, tanssitaiteen tohtori, työnohjaaja

*2. Tarinat sanojen takana. Kirjoittamistyöpajassa tavoitellaan tavoittamatonta, sanojen takaisia tiedostamattomia virtoja, villejä ajatuksia, transitionaalista tilaa, aktiivista kuvittelua.* – Harri Virtanen, psykoanalyttikko, kirjailija

*3. Meemityöpaja: Naurun ja huumorin merkitys jaksamiselle.*

– Saara Särmä, tutkijatohtori



Kirsi  
Törmi



Harri  
Virtanen



Saara  
Särmä

**Lisätietoja:** Arja Peltomäki-Vastamaa, 029 435 2459, arja.peltomaki-vastamaa@mela.fi



Taiteen edistämiskeskus  
Centret för konstfrämjande  
Arts Promotion Centre Finland

