

MUUSIKAKLUBI

Muusikaklubi on koht, kus saab üheskoos muusikat kuulata ja selle üle arutleda. Grupis osalemine aitab muusika kaudu parandada eneseväljendus- ja suhtlemisoskust, iseendast ja kaaslastest arusaamist. Grupi suurus on keskmiselt 10 - 12 inimest ja kestus ühel korral kaks ja pool tundi. Vahepeal on kohvipaus.

Grupp toimub 1 kord nädalas aastaringselt, teisipäeviti kell 12:00 – 14:30 Teraapiakeskuses aadressil Mustamäe tee 16, Tallinn.

Grupiga võib liituda igal ajal.

Mis me grupis teeme?

Muusikaklubis kuulame muusikat, mille on kaasa toonud grupiliikmed.

Mõnikord korraldame ka temaatilisi gruppe, näiteks kuulame kindlat stiili muusikat: kantri, jõululaulud, duetid ja hindame erinevaid lugusid.

Grupitööl on kolm osa - avaring, muusika kuulamine ja oma mõtete ja tunnete jagamine grupikaaslastega.

Mida grupis osalemine annab?

- ✚ paraneb suhtlemis- ja eneseväljendusoskus
 - ✚ suureneb julgus väljendada oma soove ja eelistusi
 - ✚ suureneb julgus rääkida teistele endast ja enda jaoks tähtsatest asjadest
 - ✚ paraneb oskus kuulata oma kaaslast
-

Gruppi juhendab Marge Kaljurand

Kontakt:

marge.kaljurand@vaimnetervis.ee

tel 5558 0107

Registreeimine: Võid tulla kohale ja proovida, kuidas grupp sobib, eelnevat registreerimist ei ole vaja. Kui grupp sobib, siis aitame vormistada vajaliku teenusele suunamise.