



## LOOVTERAAPIA GRUPP „PEGASUS” (vene keeles)

Grupp on mõeldud vene keelt kõnelevatele inimestele.

Grupi eesmärk on aidata loovteraapia kaudu haigusest taastuda ja pakkuda psühholoogilist tuge.

Grupis osaleb kuni kaheksa inimest ning grupp toimub kord nädalas Teraapiakeskuses aadressil Mustamäe tee 50, Tallinn.

---

### Mida me grupis teeme?

Rekreatiivne lõõgastumine muusika saatel ja kaudu - muusika kuulamine, laulmine, joonistamine, voolimine, meisterdamine. Lugude loomine, fototerapia, filmiklippide vaatamine, vestlemine. Kognitiivsete funktsioonide taastamine ja arendamine erinevate ülesannete kaudu - peenmotoorika, mälu, mõtlemine, tähelepanu, keskendumine, suhtlemine.

### Mida grupis osalemine annab?

- Oled loomingulisem, aktiivsem ja tervem
  - Sinu kognitiivsed funktsioonid (mälu, keskendumine, tähelepanu) paranevad
  - Sul on paremad suhtlemisoskused ja suureneb sinu tutvusringkond
  - Mõistad paremini iseenda mõtteid ja tundeid
- 

Gruppi juhendab Eva Raun, kellel on haridus kunstiteraapia, eesti keele ja kultuuriloo õpetaja ning andragoogika erialadel.

### Kontakt

[eva.raun@vaimnetervis.ee](mailto:eva.raun@vaimnetervis.ee)

tel 661 8023

**NB! Grupp on psühhiaatri suunamiskirja alusel tasuta.**

**Registreerimine:** Võid tulla gruppi kohale ja proovida, kuidas grupp sobib (vaata grupi toimumise aega teraapiakeskuse kuukavast kodulehel). Eelnevat registreerimist ei ole vaja. Kui grupp sobib, siis aitame vormistada vajaliku suunamise.