



TALLINNA  
VAIMSE TERVISE  
KESKUS

## MUUSIKAGRUPP

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 8 inimest ja kestus ühel korral kaks tundi. Vahepeal on kohvipaus. Grupp toimub 1 kord nädalas aastaringelt ning grupiga võib liituda igal ajal.

Toimumiskoht: Teraapiakeskus aadressil Mustamäe tee 50, Tallinn.

---

Miks on muusikagrupis osalemine kasulik?

- 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 kaaslasi

Muusikagrupis kuulame muusikat, mille on kaasa toonud grupiliikmed. Mõnikord korraldame ka temaatilisi gruppe, näiteks kuulame kindlat stiili muusikat: kantri, jõululaulud, duetid ja hindame erinevaid lugusid. Grupitöö on kolm osa - avaring, muusika kuulamine ja oma mõtete ja tunnete jagamine grupikaaslastega.

### Kontakt

[leila.rani@vaimnetervis.ee](mailto:leila.rani@vaimnetervis.ee)

tel 5656 2269

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.