Tématem dnešní tvořivé dílničky na oddělení Geriatrie a Dlouhodobé ošetřovatelské péče se nesla ve znamení malování barevných mandal. Jsou to fascinující většinou kruhové barevné obrazce symbolizující jednotu, harmonii a myšlenku, že vše je propojeno a život nikdy nekončí.

Za zpopularizování mandal v Evropě můžeme vděčit psychologu Carl Gustav Jungovi, který během výzkumu zjistil, že se při malování série těchto kulatých obrazců zlepšil zdravotní stav jeho pacientů. Postupně se tato technika začala využívat jako jeden z možných nástrojů v rámci arteterapie. Malování mandal lze využít ke zlepšení fyzického, duševního a emočního zdraví. Mandala má silný vliv na člověka na nevědomé úrovni. Nejen při její tvorbě ale i při jejich pozorování dochází ke zklidnění psychiky a získání vnitřní rovnováhy. Celkově lze při tvoření mandal dosáhnout snížení stresu v důsledku menší produkce kortizolu, dochází také ke zlepšení koncentrace, procvičení jemné motoriky rukou, zmírnění stresu nebo odstranění úzkosti.