

SANOILLA NÄKYVÄKSI

Ryhmä naisille, jotka ovat toipumassa päihteiden käytöstä ja haluavat pohtia omaa tilannettaan sanojen ja kirjoittamisen avulla.

Torstaisin 13.3.- 10.4.2025

klo 17-18.30

**Kortesuon Kartano, Jyväskylän A-Kilta ry
Taitoniekantie 14, Jyväskylä**

Tule mukaan kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä hyödyntävään ryhmään, jossa pääset kirjoittamisen avulla pohtimaan omaa elämääsi.

Kokeilemme helppoja luovia kirjoitusharjoituksia, joiden pohjalta keskustelemme yhdessä. Kirjoitamme lyhyitä tekstejä ja hyödynnämme esimerkiksi runoja ja lauluja harjoitusten apuna. Ryhmä voi tarjota mahdollisuuksia pysähtyä oman elämäsi äärelle, tunnistaa piiloon jääneitä tunteita tai löytää uusia näkökulmia tulevaan tai menneeseen.

Voit osallistua juuri itsellesi sopivalla tasolla. Aikaisempaa kokemusta kirjoittamisesta ei tarvita. Riittää, että haluat kokeilla.

Kysy rohkeasti lisää ja **ilmoittaudu mukaan 3.3.2025 mennessä**

maiju.lehtonen@a-kiltojenliitto.fi / 040 619 5036

satu.lahtinen@a-kilta.net /040 131 7520

