

SANOILLA NÄKYVÄKSI

Ryhmä naisille, jotka ovat kokeneet oman päihteiden käyttönsä itselleen haitalliseksi, 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. Harjoitusten avulla voimme nostaa esiin oivalluksia menneestä, omia vahvuuksia sekä toiveita.

Kokeilemme helppoja kirjoitusharjoituksia ja kirjoitamme lyhyitä tekstejä, joiden pohjalta keskustelemme. Ryhmä voi tarjota mahdollisuuksia pysähtyä oman elämän äärelle, tunnistaa piiloon jääneitä tunteita tai löytää uusia näkökulmia tulevaan tai menneeseen.

Voit osallistua juuri itsellesi sopivalla tasolla. Tekstejä ei arvostella eikä korjata. Kirjoitat vain itseäsi varten. Aikaisempaa kokemusta kirjoittamisesta ei tarvita. Riittää, että haluat kokeilla.

Ryhmä on osallistujille maksuton.

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

