

SANOILLA NÄKYVÄKSI VERKKORYHMÄ

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

Maanantaisin 27.1.- 24.2.2025
klo 17-18.15
Teams-alustalla

Tule mukaan tutustumaan kirjallisuusterapeuttisia harjoituksia hyödyntävää ryhmään, jossa pääset kirjoittamisen avulla pohtimaan omaa elämääsi. Harjoitusten avulla voimme nostaa esiin oivalluksia menneestä, omia vahvuuksia sekä toiveita.

Kokeilemme helppoja kirjoitusharjoituksia, joiden pohjalta keskustelemme. 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.

Ryhmän ohjaa kirjallisuusterapiaohjaaja, VEERAT-hankkeen Maiju Lehtonen

Ilmoittaudu mukaan 20.1.2025 mennessä majju.lehtonen@a-kiltojenliitto.fi

Osallistumista varten tarvitset sähköpostiosoitteen sekä tietokoneen tai puhelimen, jossa on toimiva mikki ja kamera. HUOM! Halutessanne voitte myös kokoontua kille osallistumaan ja osallistua yhden linkin kautta.

