

Jakaisen kannattaa kirjoittaa. Se on hyväksi sielulle.



OTA ELÄMÄSI OHJAT



Tuntuuko joskus siltä, ettet saa ajatella rauhassa?

Elämä tuntuu vaikealta tai monimutkaiselta?

Tulevaisuus mietityttää – eikä suuntakaan ole ihan selvillä?

Tule mukaan ja kirjoita itsesi ulos umpikujasta.

Kirjoitamme juttuja läheisistä asioista ja ihmisistä, menneisyydestä ja toiveista. Vuodatamme vaikeudet ja murheet paperille, pois mieltä painamasta. Kirjoitamme näkyviin myös hyviä asioita, jotka pitävät pään pinnalla silloin, kun maailma murjoo.

Kirjoitusryhmässä tunnelma on leppoisan rauhallinen, eikä siellä ole vaatimuksia. Kirjoituksia ei tarvitse näyttää muille; niitä kirjoitetaan vain itseä varten.

Kirjoitustuokioiden ovat helppoja ja lyhyitä, noin 10 minuutin juttuja. Voit kirjoittaa ylös kaiken mitä ajattelet, ilman että kukaan keskeyttää.

Kirjoituksia ei arvostella. Ei tarvitse tietää mitään kirjoittamisesta tai kieliopista. Ryhmässä ei ole kysymys hienoista teksteistä, vaan omien ajatusten selvittelystä kirjoittamalla.

Jos kauppalapun kirjoittaminen onnistuu, se riittää. Kynän ja paperia saat kirjoituspaikalta.

KIRJOITTAMALLA VOI

- ✓ selvittää ajatuksia ja pohdiskella ratkaisuja
- ✓ oivaltaa asioita, joita muuten ei olisi huomannut
- ✓ lisätä elämänhallinnan tunnetta
- ✓ keventää menneisyyden taakkaa
- ✓ herättää toivoa ja muistaa hyviä asioita
- ✓ tehdä toiveista suunnitelmia
- ✓ saada voimaa elämänmuutoksiin.

INFOA

- ✓ kurssi järjestetään kuntouttavana työtoimintana
- ✓ kurssilta saa 9€ kulukorvauksen
- ✓ kurssi toteutetaan tiistaisin 19.9 -18.12.17
- ✓ kokoonnutaan kirjaston yläkerrassa klo 9.00 -13.00



Tartu kynään – ja ota elämäsi ohjat omiin käsiisi.

ILMOITTAUTUMINEN

Sosiaaliohjaaja Sanja Tuomola 0407452069
sanja.tuomola@forssa.fi

OHJAAJA

kirjoitusohjaaja Minna Autio
minnala@gmail.com