

Oletko miettinyt oman omaishoitajan tarinasi kirjoittamista anonyymisti?

OMA TARINA

tiistaina 29.9. ja 27.10. klo 17.30-19.30

OPASTEen tilat, Väinölänkatu 15, Tampere tarvittaessa etänä

Ei ole väärää tapaa kertoa tai kirjoittaa. Oman tarinan kirjoittaminen tai kertominen lisää itsetuntemusta ja auttaa käsittelemään oman elämän tapahtumia rakentavasti. Tarinan kuulijalle tai lukijalle se antaa uusia näkökulmia ja toivoa omasta arjesta selviytymiseen.

Oma tarina -ryhmään mahtuu 5 hlöä. Kirjoitamme tarinamme ennen kaikkea itsellemme, omat oivallukset ovat tärkeitä.

Ensimmäisellä kerralla ohjaaja opastaa kirjoittamiseen vaihe vaiheelta. Mietinnästä alkaa prosessi ja tapaamisten välissä voi myös kirjoittaa tai täydentää tarinaansa. Toisella kerralla keskustellaan miltä kirjoittaminen on tuntunut ja jaetaan myös syntyneitä tekstejä ryhmässä. Pohditaan kirjoittamista syvemmin. Kirjoituksensa saa halutessaan myös PIONIN nettisivuille anonyymisti.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen:

Hannele Jokela, pioni.hannele@gmail.com, 050 555 3115

