

# Kirjoitan itselleni saaren

## Kirjallisuusterapeuttinen kasvuryhmä aikuisille

Ke 3.8., to 4.8., ke 10.8. ja to 11.8.2022 klo 16.15–19.30

Mustasaaren toimintakeskuksessa  
Seurasaaren selällä Helsingin edustalla

**Tule nauttimaan Mustasaaren luonnonkauniista merellisestä ilmapiiristä ja tutkimaan itseäsi ja elämääsi lukemisen ja kirjoittamisen sekä niistä viriävien keskustelujen innoittamana.**

Taitava kirjoittaja ei tarvitse olla. Kokeilunhalu riittää. Punakynää ei käytetä. Kirjoittajat houkutellessaan kirjoittamaan pienten kirjoitusharjoitusten avulla. Ryhmään mahtuu kahdeksan jäsentä.

*Saareen sopivina teemoina pohdimme muun muassa seuraavia:  
Millainen on minun mieleni saari? Onko se turvapaikkani ja energianlähteeni vai taistelulenttäni ja aikarosvoni? Näkyvätkö siellä pandemian ja maailman tilanteen vaikutukset vai suoko se hengähdystauon maailman menolta? Liplattelevatko saareni rannoilla kevyet laineet ja virkistävät myrskyt sopivassa suhteessa? Millainen menneisyys saarellani on? Miten kehitän saartani ja millaisena haluan nähdä sen tulevaisuuden?*

Kirjoitamme ja jaamme ajatuksia hyvän sään suosiessa ulkona. Käytössämme on myös sisätila. Mukaan avointa mieltä, omat kirjoitusvälineet, pieneen saareen liikuskeluun sopiva vaatetus ja istuinlusta.

**Ohjaajana** psykoterapeutti, kirjallisuusterapeutti **Silja Mäki**

Hinta 190 e (sis. alv.)

**Ilmoittautuminen** 30.6.2022. mennessä [silja.maki@saunalahti.fi](mailto:silja.maki@saunalahti.fi) tai 050 313 1027

[www.terapiasiljamaki.fi](http://www.terapiasiljamaki.fi)

**Lisätietoja** kirjallisuusterapiasta: [www.kirjallisuusterapia.net](http://www.kirjallisuusterapia.net)

Mustasaaresta: [www.mustasaarentoimintakeskus.fi](http://www.mustasaarentoimintakeskus.fi)

Mustasaareen pääsee lautalla Taivallahden laiturista arkisin klo 16.00. Meno-paluu-lipun hinta 6 e.

Matka kestää 15 minuuttia. Viimeinen lautta lähtee saaresta klo 20.00. Saareen on kahvila.