

# TULE MUKAAN VOIMAUTTAVAN KIRJOITTAMISEN RYHMÄÄN



**Ilmoittaudu heti mukaan osoitteessa:**

**<https://bit.ly/45lmxxL>**

Tervetuloa tutustumaan voimauttavan kirjoittamisen kiehtoviin, itsetuntemusta ja hyvinvointia lisääviin mahdollisuuksiin. Seitsemän kertaa etänä kokoontuvalla kurssilla perehdymme mm. luontokirjoittamisen keinoihin ja omaelämäkerrallisen kirjoittamisen mahdollisuuksiin. Erityisesti ikäihmisille suunnatulla kurssilla kysymme kirjallisuusterapeuttisten harjoitusten avulla, mitä minulle kuuluu juuri nyt, mistä olen tullut ja minne haluan olla matkalla

Osallistuaksesi kurssille sinulle tulee olla oma tietokone ja sen verran teknistä osaamista, että osaat liittyä esimerkiksi Teams-kokoukseen sähköpostiisi lähetettävästä linkistä. Kirjallisuuden tuntemusta ei vaadita, eikä tekstejä arvioida. Tärkeintä on, mitä ajatuksia, tunteita ja havaintoja kirjoittaminen ja tekstit sinussa herättävät. Kurssille osallistuminen on ilmaista.

Ryhmässä pyritään positiiviseen ja luottamukselliseen vuorovaikutukseen, sillä sen on todettu lisäävän osallistujien henkistä ja sosiaalista hyvinvointia, sekä osallisuuden iloa. Voimauttavan kirjoittamisen maailmaan opastavat kirjallisuusterapiaohjaajat Maaria Harviainen ja Teija Varis. Kurssit järjestää Vantaan kaupungin kulttuuripalvelut Estradi-hankkeen puitteissa.

**SYKSYN 2024 ENSIMMÄINEN KURSSI** torstaisin 5.9, 12.9., 19.9., 26.9. 3.10., 10.10., 17.10. klo 17-18.45

**SYKSYN 2024 TOINEN KURSSI** tiistaisin 22.10., 29.10., 5.11., 12.11., 19.11., 26.11., 3.12. klo 17-18.45

**KEVÄÄN 2025 ENSIMMÄINEN KURSSI** torstaisin 6.2., 13.2., 20.2., 27.2., 6.3., 13.3., 20.3. klo 17-18.45

**KEVÄÄN 2025 TOINEN KURSSI** tiistaisin 1.4., 8.4., 15.4., 22.4., 29.4., 6.5., 13.5. klo 17-18.45

Kukin osallistuja voi ilmoittautua ainoastaan yhdelle kurssille.

Lisätietoja: kulttuurituottaja Terho Valkonen,

terho.valkonen@vantaa.fi, p. 043 826 9011



**Vantaa  
Vanda**