

# Kirjoitan itselleni saaren

## Kirjallisuusterapeuttinen kasvuryhmä aikuisille Mustasaaren toimintakeskuksessa

Seurasaaren selällä Helsingin edustalla 6.8., 7.8., 13.8. ja 14.8.2014 klo 16.30–19.30.

**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 taistelukenttäni ja aikarosvoni?  
Liplattelevatko sen rannoilla kevyet laineet ja virkistävät myrskyt sopivassa suhteessa? Millainen menneisyys saarella on? Miten kehitän saartani ja millaisena haluan nähdä sen tulevaisuuden?*

Kirjoitamme ja jaamme ajatuksia hyvän sään suosiessa paljon ulkona. Paahtavan auringonpaisteen ja sateen varalle käytössämme on sisätila. Mukaan avointa mieltä, omat kirjoitusvälineet ja retkialusta tai vastaava.

**Ohjaajana** kirjallisuusterapeutti, erityisopettaja, psykoterapeutti (koul. 2012–14) **Silja Mäki**.  
Hinta 130 e (sis. alv.)

**Ilmoittautuminen 24.7.2014** mennessä [silja.maki@saunalahti.fi](mailto:silja.maki@saunalahti.fi) tai 050 313 1027  
[www.kukoistus.com](http://www.kukoistus.com). [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 4 e. Matka kestää 15 minuuttia. Saarella on Kahvila. Omat eväätkin ovat hyvä vaihtoehto.

Kuva Ikko Kinnunen