REFLEKTERANDE SKRIVANDE FÖR ANHÖRIGA

VÄLKOMMEN TILL EN WORKSHOPSERIE I TRE DELAR

Upptäck hur skrivandet kan bli ett hjälpsamt verktyg för självomsorg! I den här workshopserien får du testa på ett lekande, läkande och stärkande skrivande i ett tryggt rum utan krav på prestation. Reflekterande skrivande är ett kraftfullt verktyg och en hjälp för att bättre lyssna på sig själv, sina behov, sin längtan och framför allt omsorg om sig själv.

Vi kommer att prova olika slags skrivövningar, men delar inga texter med varandra. I fokus står processen och vi pratar om hur det känns att skriva och om vad skrivandet väcker hos dig. Vi skriver kortfattat för vårt välbefinnande och utforskar genom pennan i vår egen takt.

Workshopledare: Charlotte Ivarsson certifierad skrivvägledare tillsammans med Malin Tullgren, anhörigkonsulent.

Datum: 22/9, 6/10 och 20/10

Tid: 13.00-15.00

———

Anmäl dig via mejl eller telefon nedan, senast 17/9.

Begränsat antal platser.

———

Kostnadsfritt

Ta gärna med dig block och penna

———

Kontakt Anhörigcenter:
Malin Tullgren, anhörigkonsulent
malin.tullgren@ystad.se

0411-577130

0709-477638

Ystads kommun