

Välkommen att delta i en  
**LIVSBERÄTTARGRUPP**



# Alla behöver sammanhang, mening och hopp

**Behovet att få berätta om sitt liv och bli lyssnad till är djupt mänskligt och blir viktigare ju äldre vi blir. Vi vill förstå, försonas med och kanske uttrycka vår tacksamhet över det som varit och ta vara på livet.**

Är du ålderspensionär och vill du vara med i en samtalsgrupp där vi delar minnen och pratar om våra liv? Gruppen erbjuder ett tryggt sammanhang att dela minnen, tankar och känslor med fokus på livsfrågor. Varje träff har ett tema som vi pratar och diskuterar utifrån.

Hur var det när du var liten och växte upp? Vad vill du berätta om din ungdomstid och ditt vuxenliv? Glädje och sorg. Besvikelser och stunder av lycka. Hopplöshet och hopp. Sammanhang och mening. Vad kan du göra här och nu för att ha ett så bra liv som möjligt?

Syftet med gruppen är att ge samvaro, ökad livslust och självmedkänsla. Förhoppningen är att grupperna ska leda till nya kontakter som fortsätter att träffas.

Samtalsgrupperna, som består av 6 – 8 deltagare, träffas ca två timmar en gång i veckan och leds av en utbildad gruppledare. Allt är kostnadsfritt.

Vi möts på Notvallen, Järpen på onsdagar kl. 15.00 – 17.00 med start 7 februari.

**Anmälan sker genom att ringa projektledarna Eva Josefsson 070-5242236 eller Erik Persson 0647-611531. Övrig info vid anmälan**

Arrangemanget sker i samverkan med:



Sveriges Stadsmissioner har i samverkan med S:t Lukas och föreningen Mind, genomfört ett projekt kring "Äldres existentiella och psykiska hälsa". Utifrån detta har ett antal livsberättargrupper startats runt om i Sverige. Nu ges denna möjlighet i Åre kommun/Underåker och Kalls församlingar.