

## Uusi ikävaihe - uusi elämäntehtävä

### Itsetuntemusryhmä keski-ikäen ylittäneille

*Oletko eläkkeellä tai jäämässä eläkkeelle? Mietitkö omaa identiteettiä uudessa elämänvaiheessa? Miten haluat viettää eläkevuosia, mihin aikasi käyttäät? Minkälaisen vanhenemisen polun valitset? Miten vahvistat sukupolviketjuja? Minkälaista henkistä perintöä haluat välittää tuleville polville?*

Eläköitymisen kohta elämänsäkaarensa kutsuu sisäiseen kasvuun ja antaa mahdollisuuden ymmärtää ihmisyyttä uudesta perspektiivistä. Elämäkokemuksen, tunteiden ja näköalojen jakaminen yhdessä muiden samassa tilanteessa olevien kanssa auttaa saamaan uusia näkökulmia ja voimavaroja sekä löytämään sopivaa elämän suuntaa. Itsetuntemustyöskentely on mielekästä läpi elämän.



Ryhmässä tutkitaan elämänhistoriaa, ikäidentiteettiä, tunteita ja vuorovaikutusta. Keskustelun tueksi tehdään joitakin luovia toiminnallisia harjoituksia.

Ryhmä on tarkoitettu eläkeikäisille ja sitä lähestyville, jotka haluavat tiedostaa itseään syvemmin ja vahvistua ikätehtävässään. Ryhmään otetaan 8 osallistujaa.

**Aika** Ryhmä kokoontuu **maanantaisin klo 13–15**, yhteensä 8 kertaa  
25.11., 2.12. ja 16.12.2019 sekä 13.1., 20.1., 3.2., 10.2. ja 24.2.2020.

**Paikka** Maria Akatemia, Fredrikinkatu 29 A, 3. krs.

**Hinta** 288 € (maksetaan ryhmän alussa)

**Ohjaaja** Maria Lindroos, psykologi, uniohjaaja®

#### Tiedustelut ja ilmoittautumiset

Maria Lindroos, 050 588 0369, maria.lindroos@maria-akatemia.fi