



SAMARITER
HEMMET
DIAKONI

”Det gav mig mycket att vara med i gruppen. Jag lättade på mitt hjärta och fick känna att jag inte är ensam.”



LIVET-VÄRT ATT DELA
Livsberättargrupper

Samtalsmetoden är framtagen av Ulla Peterson, Linnéuniversitetet och är utvecklat inom Sveriges Stadsmissioners projekt Äldres existentiella och psykiska hälsa 2016–2019. Ulla Peterson har följt projektets deltagare och utvärderat projektet. Slutrapporten går att ta del av på www.sverigesstadsmissioner.se

Sveriges
Stadsmissioner

Gemenskap, sammanhang och mening, det är vad Livsberättargruppen vill ge.

Vill du var med i en samtalsgrupp där vi delar minnen från våra liv? Syftet med samtalsgruppen är att erbjuda en gemenskap som bryter ofrivillig ensamhet, ger nya kontakter och ökad livsglädje.

Gruppen erbjuder ett tryggt sammanhang där du kan dela med dig av minnen, tankar och känslor med fokus på livsfrågor. Hur var det när du var liten och växte upp? Ungdomstid, vuxenliv och åldrande. Glädje och sorg. Besvikelser och stunder av lycka. Hopplöshet och hopp.

Vi blickar också framåt och pratar om vad vi kan göra för att ha ett så bra liv som möjligt här och nu och resten av livet.

Varje träff utgår från ett tema som vi pratar och diskuterar utifrån. Foton, musik och avslappning är till hjälp för att öppna upp minnen och tankar. Många fortsätter att träffas på egen hand efter att gruppen har avslutats.

Samtalsgrupperna som består av 6–8 deltagare träffas en gång i veckan under tio veckor och leds av utbildade gruppledare. Det är kostnadsfritt.

Start: måndag 21 september
Tid: kl 13.00-15.00
Plats: Samariterhemmet Äldrecenter
Samaritergränd 2

För information och anmälan kontakta;

Yvonne Gustafsson
072-749 12 83

yvonne.gustafsson@samariterhemmet.se

Sista anm dag: 9 september -26

