

# MINUN KUVANI



## Rakkain kuvani ja minä!

***Tiedämme sanonnan, että kuva kertoo enemmän kuin tuhat sanaa!***

*Kuvat toimivat usein tunteiden herättäjänä ihmisille sekä tuovat mieleen muistoja. Kuvia katsoessa voi päästä palaamaan tiettyihin hetkiin itsensä tai toisten ihmisten kanssa, -paikkoihin, -tapahtumiin, hetkiin jotka ovat saattaneet jäädä jo unholaan.*

*Kuvien avulla voimme luoda myös omaa tarinaamme menneisyyden tapahtumista ja käydä läpi niihin liittyviä ajatuksia ja tunteita. Valokuvista muistelu voi olla hyvinkin terapeutista ja voi toimia keinona hahmottaa menneisyyttä, nykyhetkeä ja tulevaisuutta.*

***Järjestämme vertaistukiryhmissä toukokuun teemaan liittyen Rakkain kuvani- ja minä hetkiä, missä sinulla on mahdollisuus ikuistaa itsesi ja kuvasi uudelleen.***

Ota sinulle rakkain kuvasi mukaan sekä mahdollista kuvan liittyvää muuta materiaalia, niin ikuistetaan teidän uudestaan rakkaimpien muistojesi joukkoon!

**Saattaa olla että saat voimaantumisen kokemuksen!**



Jokilaaksojen  
omaishoitajat ja läheiset ry

**OmaisOiva**

