



PERCORSO DI GRUPPO PER ADOLESCENTI

NUTRIRE SÈ

ATTRAVERSO LA SCRITTURA CREATIVA

"Scrivere, è leggere in sé stessi"

- Max Frish

DAL 4 OTTOBRE AL 29 NOVEMBRE 2022
PRESSO LA SEDE DEL CONSULTORIO FAMILIARE DIOCESANO
"INSIEME" C/O ASSOCIAZIONE INSIEME PER LA FAMIGLIA

In collaborazione con:

C.V. CREARE VALORE SOCIETÀ COOPERATIVA SOCIALE – onlus
Associazione **TutelaMi**

L'EVENTO

Uno strumento efficace per esplorare i propri vissuti da prospettive diverse è l'utilizzo della **scrittura creativa**, un modo semplice e liberatorio di esprimere parti di sé poco conosciute.

La scrittura creativa produce alcuni importanti effetti come quello di **esternalizzare**, ovvero portare fuori ciò che è rimasto intrappolato nel sentire della persona che, nei panni del narratore, può arricchire progressivamente il proprio racconto aggiungendo dettagli che con il passare del tempo non era più riuscito a guardare.

Scrivere è **nutrizione intima** di sé, un legame con l'altro e con il mondo che stimola processi intimi e profondi permettendo ai conflitti interiori di rientrare in parametri di salute e benessere globale.

Il percorso, guidato da **professionisti psicologi**, è stato pensato per **adolescenti**, dai 14 ai 19 anni, che riportano un vissuto spesso conflittuale con il **cibo** e l'alimentazione, al fine di facilitare un maggior contatto con sé e con i propri bisogni di essere metaforicamente e realmente nutriti e di nutrire.

Ai partecipanti verrà chiesto di generare brevi testi scritti seguendo una traccia-stimolo alla scrittura creativa e integrare suggestive immagini stimolo, che saranno, a seconda della situazione, poste all'inizio, durante o alla fine della produzione scritta.

Il percorso è offerto gratuitamente ai partecipanti grazie al contributo della **C.V. CREARE VALORE SOCIETÀ COOPERATIVA SOCIALE – onlus** di Crema in collaborazione con il **Consultorio Familiare Diocesano "Insieme" c/o Associazione Insieme per la Famiglia** di Crema e l'**Associazione TutelaMi** di Bergamo.

SEDE E DATE

Gli incontri verranno condotti presso la sede del **Consultorio Familiare Diocesano "Insieme" c/o Associazione Insieme per la Famiglia** in Via Carlo Urbino, 23 – 26013 Crema (CR) nelle seguenti date:

- **Martedì 4, 11, 18, 25 ottobre e 8, 15, 22 e 29 novembre dalle 16.00 alle 18.00**

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

Mail: tutelami.aps@gmail.com

Cell: 3285603837

