



Elämäni värit – päivä tunteille

13.5. Vivamossa, Lohjalla

Tunteet ovat tärkeä osa ihmisen elämää – ja joskus haastava sellainen. Tunteiden tunnistaminen ja sanoittaminen auttavat ymmärtämään niin itseä kuin toista ihmistä. Miten siedän hankalia tunteita itsessäni? Miten pystyn kuulemaan toisten tunteita? Tunteiden jakaminen vahvistaa yhteyden kokemusta. Elämäni värit -päivä on toiminnallinen kokonaisuus omien tunteiden parissa.

Ohjelma

- 10.00 Keitä ollaan ja millä fiiliksillä tänään tässä?
- 10.30 Tunteiden tunnistaminen ja tarkastelu
Mitä tunteet ovat – omien tunnemaisemien tutkistelua ja sanoittamista
Perustunteiden tehtävät, lyhyitä pienryhmäpohdintoja
- 12.00 Lounastauko
- 13.00 Tunteiden kuuleminen on tärkeintä kuulemistä
Elämänhistoriani on läsnä
- 14.30 Kahvitauko
- 15.00 Miten kuulen omia tunteitani – miten kuulen muita?
Harjoitus pareittain tunteiden kuulemisesta
- 15.45 Yhteenveto ja yhteinen päätös
- 16.00 Vapaaehtoinen hartaushetki kirkossa, mahdollisuus yhteiseen rukoukseen
- 17.00 Omakustanteinen päivällinen

Työskentelyä ohjaa avioparityön koordinaattori,
TT ja pastori **Tuula Tynjä**.



Lämpimästi tervetuloa!

Ilmoittaudu 5.5. mennessä
0207 681 760, vivamo@sana.fi

Osallistumismaksu
35 € / hlö
Ateriapaketti
17,50 €.
ilman päivällistä.

Poimintoja tapahtumista

Toukokuu

- 14.5. Äitienpäivälounas
- 18.5. Pyhän Birgitan kappelin 20v. juhlat
- 19.–21.5. Evankelistakurssi III
- 20.5. Elämän rajalla
- 20.–21.5. Itsetuntemus parisuhteessa
- 23.5. Suven aika -kevätkuuhla
- 26.–28.5. Elämäni tarinat

Kesäkuu

- 5.–8.6. Isovanhempien ja lastenlastenleiri I
- 8.6. Lohjan Kahvilapäivä
- 7.–17.6. Rippikoululeiri I
- 10.6. Godfulness – levähdä Jumalan läsnäolossa
- 23.6. Juhannusaatto Vivamossa
- 23.6. Nuorten juhannus
- 26.–28.6. Isovanhempien ja lastenlasten kuvataideleiri I
- 27.–30.6. Raamattukonferenssi
- 28.6.–8.7. Rippikoululeiri II
- 29.6.–2.7. Isovanhempien ja lastenlasten kuvataideleiri II

Heinäkuu

- 8.–9.7. Kasvikurssi
- 8.–11.7. Kohti toisiamme – koko perheen leiri
- 12.–22.7. Rippikoululeiri Flow
- 24.–28.7. Akvarellikurssi
- 25.–28.7. Raamattuloma



Vivamo

0207 681 760
Vivamontie 2, 08200 Lohja
vivamo@sana.fi, vivamo.fi

[facebook.com/krsvivamo](https://www.facebook.com/krsvivamo)

Puhelun hinta 8,35 snt/puhelu +
16,69 snt/min (alv 24%)

Vivamon Kirja- ja lahjapuoti
avoinna joka päivä klo 9–16.
Vivamon Kirppu ja Kirja avoinna
to klo 12–15, la klo 11–15.

Muutokset mahdollisia.

Mahdolliset peruutukset 7 pv ennen kurssin alkua, myöhemmin peruutetuista perimme puolet kurssimaksusta. Kokonaan peruuttamatta jättämisestä perimme koko kurssimaksun. Peruutukset +358 400 793 497 tai vivamo@sana.fi.