

UNED

sènior  
+50

Cursos per a persones  
majors de 50 anys.

Més informació a

[www.unedgirona.org](http://www.unedgirona.org)

972 21 26 00

[www.unedgarrotxa.cat](http://www.unedgarrotxa.cat)

972 272282

Fundació Clerch i Nicolau - Figueres

972 50 39 52

## AMB EL COR A LA MÀ L'ESCRITURA VITAL

Recuperem la memòria a través de l'escriptura.  
Confeccionem un llibre personal amb la tècnica  
manual d'Scrapbooking.

• Curs de 30h

2n semestre

**FIGUERES**

Dimecres de 17 a 19h

• Preu: 50€

• Imparteix el curs:

Factoria de lletres- Salt

Les persones estem dotades del llenguatge i de la capacitat d'expressar-nos a través de la paraula. Escriure ens permet racionalitzar el pensament i posar-hi ordre. A través de les paraules no només formem el nostre pensament i expliquem el nostre interior i el món que ens envolta sinó que tenim capacitat de modificar la realitat i crear-ne de noves. És per això que l'escriptura té una dimensió terapèutica que la converteix en una eina molt potent per a l'autoconeixement i la recuperació del record.

Algunes de les paraules clau quan ens referim a l'escriptura d'un diari són "íntim", "llibertat personal", "impuls romàntic", "impuls terapèutic", etc. Quan el fem públic, literaturitzem aquest impuls inicial i és per això que les tècniques literàries ens poden ajudar a dotar d'un plus literari al nostre diari íntim.

Scrapbook és un terme manllevat de l'anglès que significa, literalment, llibre de records. És un mètode per personalitzar el llibre de records o, en aquest cas, el diari personal, mitjançant diverses tècniques manuals.