

## God fortsättning -Hälsning



Jag hoppas att ni alla har haft en god jul och ett gott nytt år. Och att ni och era nära och kära får vara friska. Ute viner vintersnön och det känns gott att sitta inne med kissarna och lägga ett av de stora pusslen som hör julen till i vår familj.

SRUKs styrelses planer i höstas på bland annat ett fysiskt planeringsmöte och ett digitalt medlemsmöte blev tyvärr inställda av olika anledningar. Så är livet ibland. Men vi i styrelsen har i alla fall haft våra digitala styrelsemöten och även haft ett digitalt möte med den norska intresseföreningen för uttryckande konst i Norge NFKUT. Och hemsidan fungerar lika fint som vanligt. Tack Börje och Jorun för det arbetet.

I SRUK laddar vi nu om och blickar framåt mot våren och ett nytt medlemsmöte med tema SKAM och så årsmötet i april.

## Medlemsmöte onsdag 15 februari

### **SKAM**

På detta medlemsmöte kommer vi att lyssna och diskutera kring Skam. Vi kommer att försöka förstå den goda, sunda röda skammen och den vita giftiga skammen. Vi kommer att titta på utdrag ur två föreläsningar som vi hittat på nätet. Det är Jojo Tuulikki Oinonen som föreläser och hon har lång egen erfarenhet av att skämmas.

Vi behöver förstå skam, framför allt vår egen. För skam känner vi alla i någon form. Det är ett djupt mänskligt fenomen som vi alla delar med varandra. Vi kommer att växelvis tillsammans titta på föreläsningar och däremellan diskutera dessa och egna erfarenheter av skam och att möta människor med skam.

Jojo var gestaltterapeut och jobbade senast som utbildare på MIND. Hon avled dock nyligen i cancer men hennes visdom finns kvar på nätet.  
Mer information under medlemsidan på hemsidan.

Välkomna Onsdag den 15 februari kl 18:30 via Zoom.

## Medlemsavgiften 2023

Bifogar faktura för medlemsavgift.

Medlemsavgifter:

För ordinarie medlem 300 kr.

För studerande inom Expressive Arts 200 kr.

För pensionär 100 kr.

Vi ber dig att betala den till plusgiro 289697-5 , ange namn.

Kom ihåg att anmäla förändringar av adress, mail eller telefon till SRUK.

[info@sruk.se](mailto:info@sruk.se)

## Inspel

Vi vill gärna få inspel och idéer från er medlemmar om aktiviteter och hur vi ska mötas i uttryckande konst-anda. Vill du engagera dig i styrelsen eller på annat sätt är du varmt välkommen.

SRUKs styrelse genom

Linda Jonsson, ordförande