



# TERVETULOAA VERTAISTERVARIT-RYHMÄÄN OULUUN!

Jos olet 40-68-vuotias ja haluat kohentaa terveyttäsi, tervetuloa mukaan maksuttomaan koulutettujen vapaaehtoistemme ohjaamaan vertaisryhmään!

Ryhmä aloittaa 12.1.21 Kumppanuuskeskuksella (Kansankatu 53). Ryhmä kokoontuu tiistaisin klo 18-20 kahdeksan viikon ajan. Viimeinen ryhmäkerta on 2.3.21.

Ryhmässä tuemme sinua elintapamuutoksen tekemisessä ja omalta osaltasi tuet muita. Keskustelun ja toiminnan teemoina ovat liikunta, ruoka, uni ja päihteet, joista saat ajankohtaista tietoa ja vinkkejä. Toiminnalliset tapaamiset suunnitellaan yhdessä. Ryhmään otetaan mukaan kahdeksan ilmoittautunutta.

Vertaistervarit-ryhmän toteuttaa Vertaistervarit-hanke ja Psoriasisliitto ry



 **vertais  
tervarit**

Sitovat ilmoittautumiset 4.1.21 mennessä [vertaistervarit@psori.fi](mailto:vertaistervarit@psori.fi).

Lisätietoa Mari Saukkoriipi, p. 050 532 1619

tai [www.ihimiset.fi/toimija/psoriasisliitto-vertaistervarit-hanke/](http://www.ihimiset.fi/toimija/psoriasisliitto-vertaistervarit-hanke/)