



VERTAISISTA VOIMAA verkkoryhmä selkäreisille

Onko sinulla pitkittyneitä niska- tai selkäreita?

Tule jakamaan kokemuksiasi ja keskustelemaan muiden selkä- ja niskaoireisten kanssa.

Löydetään yhdessä keinoja, iloa ja voimaa, jotka auttavat jaksamaan arjessa!

Voit osallistua vertaistukiryhmään etäyhteydellä ympäri Suomen vaikka kotisohvalta!

**Voimavaraistava Vertaisista voimaa -verkkoryhmä
26.2.-6.5.2024 joka toinen maanantai kello 18–20.**

Ryhmä sisältää 6 tapaamiskertaa Teamsissä.

Ryhmäkerrat: 26.2., 11.3., 25.3., 8.4., 22.4. ja 6.5.2024 klo 18-20.

Osallistuminen on maksutonta eikä edellytä selkähdistyksen jäsenyyttä.

Ryhmään mahtuu 8 osallistujaa.

Osallistujilta toivotaan sitoutumista koko ryhmän ajaksi.

Ryhmätapaamiset on teemoitettu,
mutta pääset myös itse vaikuttamaan ryhmän sisältöön.

Ohjaajina toimivat Pääkaupunkiseudun Selkähdistysten vertaistukijat Satu ja Johanna.

Tule mukaan - löydetään yhdessä keinot jaksamiseen!

Lue lisää ryhmistä ja ilmoittaudu:



Ryhmät
toteutetaan
yhteistyössä



Selkälitto



Pääkaupunkiseudun
Selkähdistykset

Kysy lisää:
verkkovertaistuki@selkaliitto.fi
puh. 050 4325 190