

# PORUKALLA – iloa yksinäiseen arkeen



Ystävyyden solmiminen voi olla hankalaa monista eri syistä. Yksinäisyyttä voi aiheuttaa esimerkiksi välimatka perheeseen tai uusi ja outo elämäntilanne.

Porukalla -ryhmässä on ajatuksena lievittää yksinäisyyttä ja saada vertaistukea. Tarkoituksena on rento ja mukava yhdessäolo ilman minkäänlaisia sosiaalisia suorituspaineita. Ryhmäläiset voivat myös itse vaikuttaa ryhmän toiminnan sisältöön.

Ryhmän vetäjinä toimivat Oulun YTHS:n terveydenhoitajat Jaana Kangas ja Raija Salminen.

Ryhmän kokoontumisajat keväällä 2019:

|              |                 |                                    |
|--------------|-----------------|------------------------------------|
| ti 5.2.2019  | klo 14.00-15.30 | Oulun YTHS:n toimipiste, 2.kerros. |
| ti 19.2.2019 | klo 14.00-15.30 |                                    |
| ti 26.2.2019 | klo 14.00-15.30 |                                    |
| ti 19.3.2019 | klo 14.00-15.30 |                                    |
| ti 2.4.2019  | klo 14.00-15.30 |                                    |
| ti 7.5.2019  | klo 14.00-15.30 |                                    |

Jos olet kiinnostunut ryhmästä voit ilmoittautua ajanvaraukseemme p. 046 710 1063 tai halutessasi lisätietoja ryhmästä voit varata ajanvarauksestamme puhelinajan ryhmän vetäjille.

**TULE ROHKEASTI MUKAAN!**