



## AVH- vertaistukiryhmä kevät 2019

AVH- vertaistukiryhmä on tarkoitettu henkilöille, jotka ovat itse sairastaneet aivoverenkiertohäiriön.

Ryhmän tarkoituksena on koota yhteen samankaltaisia haasteita arjessaan kohtaavia ihmisiä, jotka voivat jakaa kokemuksiaan, tarjota tukea sekä oppia toisiltaan.

Vertaistukiryhmätapaamiset keskittyvät muuttuneisiin elämäntilanteisiin ja haasteisiin arjessa. Tapaamisissa käsitellään esimerkiksi muistin ja tarkkaavuuden vaikeuksia, tunne-elämää, vaikeuksien tiedostamista sekä muuttuneen elämäntilanteen hyväksymistä.

Ryhmään mahtuu 6 henkilöä. Ryhmä kokoontuu kevään aikana 8 kertaa.

Vertaistukiryhmää ohjaa Henna Ponkala.

**Ajankohta:** maanantaisin klo 10-11.30 ajalla 25.2-29.4.2019

**Kokoontumispaikka:**

Pirkanmaan AVH-yhdistyksen toimisto, Lähteenkatu 2-4, 33500 Tampere.  
Tilat ovat esteettömät.

**Lisätietoja ja ilmoittautuminen:**

[henna.ponkala@tuni.fi](mailto:henna.ponkala@tuni.fi)

**Älä jää yksin!  
Tule mukaan!**