

## ALS JA ELÄMÄ -VERTAISTUKIRYHMÄ

ALS ja elämä -hanke toteuttaa syksyllä 2021 yhteistyössä MIELI ry:n ja Lihastautiliiton kanssa kuusi kertaa kokoontuvan vertaistukiryhmän **ALS-diagnoosin saaneille ja heidän läheisilleen**. Voit osallistua ryhmään yksin tai yhdessä läheisesi kanssa. Ryhmä sopii parhaiten henkilöille, joilla on tarve käsitellä sairauteen ja tämänhetkiseen elämäntilanteeseen liittyviä asioita.

Ryhmässä on tavoitteena jakaa ja käsitellä sairauteen liittyviä tunteita, ajatuksia ja kokemuksia turvallisessa ilmapiirissä. Keskiössä on omien selviytymiskeinojen ja voimavarojen tunnistaminen ja vahvistaminen. Kokonaisuuteen sisältyy myös kuntoutukseen liittyviä teemoja.

Ryhmä toteutetaan videovälitteisesti Webex-etäalustalla, joten osallistuminen on mahdollista asuinpaikasta riippumatta. Osallistuminen on helppoa ja annamme tarvittaessa henkilökohtaista tukea ohjelman käyttöön.

Kokoonnumme viikoittain keskiviikkoisin 1.9. – 6.10. klo 16:30-18:00.  
Ryhmää ohjaavat Olli Rauhala MIELI ry:stä ja Kaisu Lähteenmäki ALS ja elämä -hankkeesta.  
Ryhmässä vierailee lisäksi Lihastautiliiton asiantuntijoita.

Ilmoittautumiset ja lisätietokyselyt puhelimitse tai sähköpostitse 23.8. mennessä  
Ollille [olli.rauhala@mieli.fi](mailto:olli.rauhala@mieli.fi), puh. 040 657 5545 tai  
Kaisulle [kaisu.lahteenmaki@uly.fi](mailto:kaisu.lahteenmaki@uly.fi), puh. 050 4142 209.

Olemme yhteydessä ilmoittautuneisiin ennen ryhmä alkua puhelimitse tai sähköpostitse.  
Keskustelun tarkoitus on käydä läpi toiveita ryhmän sisällölle.

***Lämpimästi tervetuloa ryhmään!***

ALS ja elämä -hanke on osa Uudenmaan lihastautiyhdistys ry:n toimintaa. Lisätietoa: [www.uly.fi/als-ja-elama/](http://www.uly.fi/als-ja-elama/)

