

OMAISTEN VERTAISTUKIRYHMÄT

# OMAISTEN VERTAISTUKI- RYHMÄT

SYKSY 2020



**Helsingin  
Muistiyhdistys ry**  
Muistiliiton jäsen

# OMAISTEN VERTAISTUKIRYHMÄT

Vertaistuellla on tärkeä merkitys omaishoitajille. Vertaistuki on yhdessä oloa, joka antaa voimaa, mahdollisuuden keskustella ja kuunnella arkipäivän selviytymiseen liittyvistä monista asioista. Kokemus siitä, ettei ole yksin selviytymisen ja jaksamisen kanssa, on suuri voimavara.

## Maanantai-iltapäivä

Helsingin Muistiyhdistys

Tenholantie 12, 2 krs, Hki

10.8.2020 klo 13.30 - 15.30

24.8.2020 klo 13.30 - 15.30

7.9.2020 klo 13.30 - 15.30

21.9.2020 klo 13.30 - 15.30

5.10.2020 klo 13.30 - 15.30

19.10.2020 klo 13.30 - 15.30

2.11.2020 klo 13.30 - 15.30

16.11.2020 klo 13.30 - 15.30

30.11.2020 klo 13.30 - 15.30

14.12.2020 klo 13.30 - 15.30

Ei ennakkoilmoittautumista

Lisätietoja: Tuulikki Tarkiainen

p. 044 770 9121 tai

tuulikki.tarkiainen@alzghi.fi

## Maanantai-ilta

Työssäkäyville omaisille

Vuosaaren kirjasto

Mosaiikkitori 2, Hki

28.9.2020 klo 17.30 - 19.00

12.10.2020 klo 17.30 - 19.00

26.10.2020 klo 17.30 - 19.00

9.11.2020 klo 17.30 - 19.00

Ilmoittautumiset:

Teija Mikkilä p. 040 5892776

tai teija.mikkila@alzghi.fi

## Tiistai-iltapäivä

Vuosaaren Urheilutalo

Vuosaarentie 5, Hki

11.8.2020 klo 13.00-14.30

25.8.2020 klo 13.00-14.30

8.9.2020 klo 13.00-14.30

22.9.2020 klo 13.00-14.30

6.10.2020 klo 13.00-14.30

20.10.2020 klo 13.00-14.30

3.11.2020 klo 13.00-14.30

17.11.2020 klo 13.00-14.30

1.12.2020 klo 13.00-14.30

15.12.2020 klo 13.00-14.30

Ilmoittautumiset:

Tuulikki Tarkiainen

p. 044 770 9121 tai

tuulikki.tarkiainen@alzghi.fi

# Torstai-ilta

## Työssäkäyville omaisille

Helsingin Muistiyhdistys  
Tenholantie 12, 2.krs, Hki

27.8.2020 klo 17.30 - 20.00  
17.9.2020 klo 17.30 - 20.00  
15.10.2020 klo 17.30 - 20.00  
12.11.2020 klo 17.30 - 20.00  
10.12.2020 klo 17.30 - 20.00

## Ilmoittautumiset:

Teija Mikkilä  
p. 040 589 2776 tai  
teija.mikkila@alzhi.fi

Klo 16.00 jälkeen alaovi  
lukossa, soita sivuoven ovikel-  
loa (vieressä yhdistyksen logo)



# YHTEYSTIEDOT

---

**Terveyspuisto**  
**Tenholantie 12,2.krs**  
**00280 Helsinki**

**09 454 2750**  
**[www.alzhki.fi](http://www.alzhki.fi)**

---

Lisätietoja:

Ruskeasuo - työssäkävien ryhmä  
ja Vuosaari - iltaryhmä:  
Teija Mikkilä  
040 589 2776  
[teija.mikkila@alzhki.fi](mailto:teija.mikkila@alzhki.fi)

Ruskeasuo ja Vuosaari: iltapäiväryhmät  
Tuulikki Tarkiainen  
044 770 9121  
[tuulikki.tarkiainen@alzhki.fi](mailto:tuulikki.tarkiainen@alzhki.fi)