

OMAISTEN VERTAISTUKI- RYHMÄT KEVÄT 2025



**Helsingin
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Helsinki ja Itä-Uusimaa

OMAISTEN VERTAISTUKIRYHMÄT

Maanantai

Pohjois-Haagan palvelukeskus
Hopeatie 14, Hki
maanantaisin
20.1/3.2./17.2/3.3./17.3/31.3/
14.4/28.4/12.5/26.5.
klo 13.00 - 14.00

Ilmoittautumiset ja lisätiedot:
p. 044 770 9121 tai
jenni.nissinen@muistihelsinki.fi



Vuosaaren kirjasto
Mosaiikkitori 2, Hki
maanantaisin
20.1/3.2./17.2/3.3./17.3/31.3/
14.4/28.4/12.5/26.5.
klo 10.00 - 11.30

Ilmoittautumiset ja lisätiedot:
p. 044 704 7774 tai
johanna.saarelma@muistihelsinki.fi



Helsingin Muistiyhdistys
Tenholantie 10B, Hki
Joka toinen maanantai
klo 13.00 - 15.00 alkaen
alkaen 13.1.2025

Ilmoittautumiset ja lisätiedot:
p. 040 902 2256 tai
jaana.jukarainen@muistihelsinki.fi



RYHMÄ



Torstai

Iltaryhmä

Tenholantie 10 B/Teams
klo 17.00-19.00

- 23.1. Teams
- 20.2. Tenholantie 10B
- 20.3. Teams
- 17.4. Tenholantie 10B
- 15.5. Team
- 12.6. Tenholantie 10B

Linkki Teams-tapaamisiin
<https://bit.ly/3OM522B>

Ilmoittautumiset ja lisätiedot:
Maarit Turu-Gromoff
p. 040 708 1234 tai
maarit.turu-gromoff@muistihelsinki.fi



Vertaistukiryhmä on tärkeä henkireikä omaisille, ja ryhmän antama tuki ja neuvot auttavat omassa arjessa. Muistisairaiden hoito ja hoiva kotona saattaa olla raskasta ja vaativaa, ja tilannetta voi täysin ymmärtää ainoastaan toinen samassa tilanteessa oleva. Toiminnan merkityksellisyyttä kuvaa se, että omaiset käyvät ryhmissä hyvin säännöllisesti, ja he kokevat saavansa toiminnasta paljon apua ja voimia omaan arkeen.

Vertaistukiryhmätoiminta omalta osaltaan mahdollistaa sen, että muistisairas voi asua kotona pitempään, sillä ryhmän tuki auttaa omaista jaksamisessa. Vertaistukiryhmissä käydään keskusteluja kunkin ryhmän jäsenen omasta tilanteesta kotona, minkälaisia haasteita on ollut, miten yhdistää työ ja muistisairaana hoiva, liikkumisen mahdollisuuksista, miten muut ryhmäläiset ovat asioita ratkaisseet jne. Ryhmissä on paljon asiantuntemusta ja osaamista erilaisista eteen tulevista tilanteista.

Mahdolliset muutokset/peruutukset löydät verkkosivujen
tapahtumakalenterista.

Kannattaa tarkistaa ennen tapahtumaa

<https://muistihelsinki.fi/kaikki-tapahtumat/>

YHTEYSTIEDOT

Tenholantie 10B
P-krs.
00280 Helsinki

09 454 2750
www.muistihelsinki.fi

Lisätietoja:

Ruskeasuo (iltaryhmä)
Maarit Turu-Gromoff
040 708 1234
maarit.turu-gromoff@muistihelsinki.fi

Ruskeasuo (iltapäiväryhmä)
Jaana Jukarainen
040 902 2256
jaana.jukarainen@muistihelsinki.fi

Muut:
Jenni Nissinen 044 770 9121
Johanna Saarelma 044 704 7774



**Helsingin
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen