

OMAISTEN VERTAISTUKIRYHMÄT

# OMAISTEN VERTAISTUKI- RYHMÄT



**Helsingin  
Alzheimer-yhdistys 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 Alzheimer-yhdistys  
Tenholantie 12, 2 krs, Hki

7.1.2019	klo 13.30 - 15.30
21.1.2019	klo 13.30 - 15.30
4.2.2019	klo 13.30 - 15.30
18.2.2019	klo 13.30 - 15.30
4.3.2019	klo 13.30 - 15.30
1.4.2019	klo 13.30 - 15.30
15.4.2019	klo 13.30 - 15.30
29.4.2019	klo 13.30 - 15.30
13.5.2019	klo 13.30 - 15.30

Ei ennakkoilmoittautumista

Lisätietoja:

Tuulikki Tarkiainen  
p. 044 770 9121 tai  
tuulikki.tarkiainen@alzhki.fi

## Tiistai-iltapäivä

Vuosaaren Urheilutalo  
Vuosaarentie 5, Hki

22.1.2019	klo 13.00-14.30
5.2.2019	klo 13.00-14.30
19.2.2019	klo 13.00-14.30
5.3.2019	klo 13.00-14.30
19.3.2019	klo 13.00-14.30
2.4.2019	klo 13.00-14.30
16.4.2019	klo 13.00-14.30
30.4.2019	klo 13.00-14.30
14.5.2019	klo 13.00-14.30
28.5.2019	klo 13.00-14.30
11.6.2019	klo 13.00-14.30

Ilmoittautumiset:

Tuulikki Tarkiainen  
p. 044 770 9121 tai  
tuulikki.tarkiainen@alzhki.fi

# Torstai-ilta

Työssäkäyville omaisille

Helsingin Alzheimer-yhdistys  
Tenholantie 12, 2.krs, Hki

17.1.2019 klo 17.30 - 20.00

14.2.2019 klo 17.30 - 20.00

21.3.2019 klo 17.30 - 20.00

25.4.2019 klo 17.30 - 20.00

23.5.2019 klo 17.30 - 20.00

Ilmoittautumiset:

Anne Heinonen  
p. 040 90 22253 tai  
anne.heinonen@alzhki.fi

Klo 16.00 jälkeen alaovi  
lukossa, soita sivuoven ovikel-  
loa (vieressä Alzheimer-yhdis-  
tyksen logo)



# YHTEYSTIEDOT

---

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

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

---

Lisätietoja:

Ruskeasuo - työssäkäyvien ryhmä:  
Anne Heinonen  
[anne.heinonen@alzhki.fi](mailto:anne.heinonen@alzhki.fi)

Ruskeasuo- iltapäiväryhmä ja Vuosaari:  
Tuulikki Tarkiainen  
[tuulikki.tarkiainen@alzhki.fi](mailto:tuulikki.tarkiainen@alzhki.fi)



**Helsingin  
Alzheimer-yhdistys ry**  
Muistiliiton jäsen



**Muistiluotsi**  
asiantuntija- ja tukikeskus  
Helsinki ja Itä-Uusimaa