

## **VERTAISTUKEA JA RENTOUTTAVAA YHDESSÄOLOA TUUSULAN ALUEEN OMAISHOITAJILLE – tule mukaan yksin tai yhdessä !**

Punaisen Ristin Tuusulan osaston omaishoitajien vertaistukitoimen vapaaehtoiset kutsuvat kaikki omaishoitajat ryhmätapaamisiin kuukausittain.

Tarkoitus on antaa omaishoitajille hetki aikaa jakaa kokemuksia, keskustella ja nauttia muiden samassa tilanteessa olevien seurasta. Tapaamiset ovat avoimia kaikille omaistaan tai läheistään hoitaville, et siis tarvitse virallista omaishoitajastatusta.

**Tule rentoutumaan, vaihtamaan ajatuksia ja kokemuksia muiden omaishoitajien kanssa kahvitarjoilun lomassa. Tapaamisissa usein myös joku kiva, yhdessä ideoitu teema. Ryhmä on avoin, mukaan voi tulla koska vaan, vaikka vain yhdeksi kerraksi. Hoidettavat ovat tervetulleita mukaan. Erillistä ilmoittautumista ei tarvita.**

**Kokoonnumme Martta Augusta kodissa jos ei muuta ole mainittu, osoite on Kievarinkaari 1, Tuusula.**

### **Kevätkauden 2026 ohjelma:**

- **30.1. perjantai klo 14.00 – 16.00.**  
Vaihdetaan joulun ja uudenvuoden kuulumiset
- **27.2. perjantai klo 14.00 – 16.00.**  
Museoamanuenssi Harri Nyman ja ”Tuusulan tunnusesineet” tarinoita historiastamme
- **27.3. perjantai klo 14.00 – 16.00**  
Kotitalouksien varautuminen, miten varaudumme äkillisiin kriisitilanteisiin
- **24.4. perjantai klo 14.00 – 16.00**  
Juha Haapaniemi ja kitara, lauletaan yhdessä ja kuunnellaan kitarasooloja
- **20.5. keskiviikkona klo 11.00 – 15.00**  
Kevätretki yhdessä Tuusulan Seurakunnan kanssa Rusutjärvelle (varmistuu myöhemmin) tai vaihtoehtoisesti muuta ohjelmaa



Ohjelmassa tai aikataulukssa voi tapahtua muutoksia kauden aikana

**OLET LÄMPIMÄSTI TERVETULLUT, YKSIN TAI YHDESSÄ HOIDETTAVAN KANSSA !**

#### **Lisätietoja:**

Sähköposti: [tuusula.ystavavalitys@punainenristi.fi](mailto:tuusula.ystavavalitys@punainenristi.fi)

Puhelin: Tiia Kylänpää puh 040 5961601