

Vertaistukiryhmä puolisonsa menettäneille yli 70-vuotiaille

Syksy 2026

Aika: 8.9.-10.11.2026
tiistaisin klo 10-12

Paikka: MIELI-talo
(Satamakatu 3B, Kajaani)

Hae ryhmään ottamalla
yhteyttä Heli Kortelaiseen
0504787056

Vertaistukiryhmä on tarkoitettu yli 70-vuotiaille, jotka ovat menettäneet puolisonsa tapaturman, onnettomuuden tai sairauden kautta. Menetyksestä on kulunut vähintään kuusi kuukautta.

Ryhmä on maksuton. Kaikki ryhmään hakeneet haastatellaan ennen valintapäätöstä.

Ryhmän sisällöissä otetaan huomioon osallistujien toiveet ja odotukset. Käsiteltäviä aiheita ovat mm.

- menetyksen merkitys ja vaikutukset
- keho ja mieli surussa
- ihmissuhteet
- muistelu
- voimavarat ja selviytymiskeinot

Ryhmän toiminta pohjautuu ammatillisesti ohjattuun vertaistukeen.

Aikataulu:

- tiistaisin 8.9.-10.11.2026 klo 10-12
- jatkotapaaminen n. kolmen kuukauden kuluttua ryhmän päättymisestä

Osoite: MIELI-talo, Satamakatu 3B, 87100 Kajaani

Lisätietoja saa ryhmän ohjaajalta

Heli Kortelainen, heli.Kortelainen@mielikainuu.fi, 0504787056

Järjestäjä MIELI Kainuun Mielenterveys ry, ohjaajina MIELI Kainuun kriisityöntekijät
Heli Kortelainen ja Raila Arpala