

KERRO OMA TARINASI -VERTAISTUKIRYHMÄ 75+-VUOTIAILLE kevät 2026

75+-vuotias tule keskustelemaan vertaistesi kanssa oman elämäsi tärkeistä asioista! Kerro oma tarinasi -vertaistukiryhmä tarjoaa turvallisen paikan jakaa ajatuksia ja kokemuksia. Yhdessä löytyy voimaa arkeen, uusia näkökulmia ja tukea elämän muutoksiin.

Kenelle?

Ryhmä on tarkoitettu 75 vuotta täyttäneille, jotka ovat kohdanneet elämänmuutoksen tai kokevat tarvitsevansa vertaistukea arjessa jaksamiseen.

Teemoja

- oma elämäntarina
- kuormittavat asiat ja voimavarat
- sosiaaliset suhteet ja yksinäisyys
- elämänmuutokset ikääntyessä
- luopuminen ja elämän rajallisuus
- omannäköinen tulevaisuus

Tavoitteena on

- Eletyn elämän ja nykyhetken merkityksellisyyden vahvistaminen
- Yksinäisyyden vähentäminen
- Omien voimavarojen tunnistaminen
- Ajatusten ja tunteiden käsitteleminen samantyyppisessä elämäntilanteessa olevien kanssa

Teemat tarkentuvat osallistujien toiveiden ja tarpeiden perusteella.

Asioita käsitellään keskustellen. Lisäksi käytetään toiminnallisia menetelmiä, kuten piirtämistä tai maalaamista, kirjoittamista tai rentoutus- ja mielikuvaharjoituksia.

Aika

Ryhmä alkaa 25.3.2026 ja kokoontuu keskiviikkoisin klo 13:30-15:30 yhteensä 10 kertaa jatkuen 27.5.2026 asti. Noin 3 kuukautta ryhmän päättymisen jälkeen pidetään jatkotapaaminen. Ryhmän koko on 6–10 henkilöä. Osallistuminen on maksutonta.

Paikka

Kokoontumiset Omakotisäätiön tiloissa, Puotilassa, osoitteessa Puotilantie 3, 00910 Helsinki.

Järjestäjät

Ryhmän toteuttavat MIELI Suomen Mielenterveys ry ja Omakotisäätiö sr. Ohjaajina toimivat Sini-Maria Tuomivaara MIELI Kriisikeskus Helsingistä ja Liisa Söderlund Omakotisäätiöstä.

Miten ryhmään?

Voit hakea ryhmään olemalla yhteydessä Liisa Söderlundin: puh. 050 596 9201, liisa.soderlund@omakotisaatio.fi Kaikki hakijat haastatellaan ennen ryhmän alkua.

Lisätietoja

Sini-Maria Tuomivaara, puh. 040 352 1180, sini-maria.tuomivaara@mieli.fi
Liisa Söderlund, puh.050 596 9201, liisa.soderlund@omakotisaatio.fi