

# Vertaistukea

## harnes-ryhmästä

Harnes-vertaistukiryhmät on tarkoitettu harvinaista neurologista sairautta sairastaville ja heidän läheisilleen. Ryhmissä on tarjolla omaa jaksamista tukevaa toimintaa ja virkistymistä sekä asiantuntijavierailuita.

Ryhmät päättävät toiminnastaan osallistujien ehdotusten ja toiveiden mukaisesti. Uudet osallistujat ovat tervetulleita ryhmään milloin vain!

Ryhmässä voi:

- oppia lisää omasta sairaudestaan ja saada täsmällistä tietoa sekä vinkkejä
- jakaa kokemuksia, ajatuksia ja tunteita
- kuulla muita, joilla on samanlaisia kokemuksia
- auttaa muita kertomalla ratkaisuihstaan ja antamalla tukea
- tuntea, ettei ole yksin
- pitää hauskaa

Jollei läheltäsi löydy vertaistukiryhmää, ota yhteyttä, niin kokeillaan toiminnan käynnistämistä alueellasi.

Tervetuloa mukaan tutustumaan!

*Jos kaipaat kahdenkeskistä vertaistukea, voit ottaa yhteyttä eri puolilla Suomea asuviin vertaistukijoihin, joiden yhteystiedot löydät: [www.neuroliitto.fi/vertaistukijat](http://www.neuroliitto.fi/vertaistukijat)*



### LISÄTIEDOT

erikoissuunnittelija

**Kirsi Asula**

[kirsi.asula@neuroliitto.fi](mailto:kirsi.asula@neuroliitto.fi)

p. 040 753 3055



## VERTAISTUKIRYHMIEN YHTEYSTIEDOT

**Etelä-Pohjanmaan neuroyhdistys**  
Tiina Kortesmäki, p. 050 349 1726

**Etelä-Savon neuroyhdistys**  
Seija Taskinen, p. 050 440 8753

**Helsingin ja Uudenmaan neuroyhdistys**  
Anne-Marie Vartti, p. 040 514 1885

**Kanta-Hämeen neuroyhdistys**  
Seppo Nyman, p. 044 511 5587

**Keski-Suomen neuroyhdistys**  
Anne Mäkinen, p. 045 843 3008

**Lapin neuroyhdistys ja  
Länsi-Pohjan neuroyhdistys**  
Marja-Leena Mäenalanen, p. 040 502 6004

**Lounais-Suomen neuroyhdistys**  
Elina Salin, p. 040 960 2125

**Oulun seudun neuroyhdistys ja  
Pohjois-Pohjanmaan neuroyhdistys**  
Anu Uusitalo, harnes@osny.fi

**Pirkanmaan neuroyhdistys**  
Erkki Törmä, p. 040 519 1472

**Pohjois-Savon neuroyhdistys**  
Eira Kempainen, p. 040 705 3711

**Päijät-Hämeen neuroyhdistys**  
Tuija Aittakallio, p. 040 720 9083

**Satakunnan neuroyhdistys ja  
Rauman seudun neuroyhdistys**  
Pentti Kalsi, p. 044 566 9950

**Vaasanseudun neuroyhdistys**  
Hannu Vihanto, p. 040 765 6122

## SUOMEN CHIARI- JA SYRINGOMYELIAHYHDISTYS

**Helsinki**  
Tuuli Tammissalo-Savolainen,  
p. 040 708 2564 tai  
Marja Juusola, p. 050 378 8053

**Jyväskylä**  
Annika Tyynysniemi, p. 040 732 4050

**Seinäjoki**  
Pirita Joutsalainen,  
pirita.joutsalainen@gmail.com

**Tampere**  
Ulla Ylijoki, p. 050 503 1808

**Oulu**  
Piia Männikkö, p. 045 677 0968

