



**Tunne
voimavarasi.**

OMAISHOITAJA

**Huolestuttaako
oma jaksaminen?**

**Kiristyykö
pinnasi?**

**Pelottavatko omat
tunteet ja käytös?**

AUTTAVA PUHELIN

044 2711 188

MA & TO KLO 12–14

CHAT

TUNNEVOIMAVARASI.FI

KE & PE KLO 9–11

**Yhteistyössä:
Miina Sillanpään Säätiö
Kuntoutussäätiö
Maria Akatemia ja
Omaishoitajaliitto**

**Tukea ikääntyville
omaishoitajanaisille,
jotka ovat huolissaan
omista tunteistaan ja
käytöksestään.**