# Mitä tarvitsen juuri nyt

Osoita, mikä auttaisi sinua voimaan paremmin.



Halauksen



Omaa tilaa



Kuuntelijaa



Hiljaisuutta



Valot pois



Juotavaa



Liikettä



Leikkiä



Ruokaa



Juttuseuraa



Läheisyyttä



Omaa aikaa



Kävelyn / Ulkoilua




Tauon



Lepoa

Tukena

KIRJON OMAISHOITAJAT RY

Leijonaemot