

ME/CFS-vertaisryhmät/syksy 2026

Vertaisryhmät ME/CFS:ää (krooninen väsymysoireyhtymä) -sairastaville ja vastaavista oireista kärsiville aikuisille. Emme kysy diagnooseja toiminnassamme. Sinun ei tarvitse olla yhdistyksen jäsen osallistuaksesi toimintaan. Toiminta on maksutonta ja kaikille avointa. Tervetuloa!

1/2

Svenskspråkig ME/CFS-kamratstödsgrupp

- Vi träffas den sista tisdagen varje månad kl. 12–13.30
- Träffar: **25.8, 29.9, 27.10, 24.11.**

Anmäl dig senast den 19.8 via QR-koden eller länken. Koden öppnar sidan:
<https://www.smey.fi/tapahtumat/svensksprakig-me-cfs-kamratstodsgrupp/>



ME/CFS-vertaisryhmä, työssäkäyville ja lievästi sairastuneille

- Joka kuun viimeinen torstai iltaisin klo 18:00–19:30
- Tapaamiset: **27.8., 24.9., 29.10., 26.11., 17.12.**

Ilmoittaudu viimeistään 19.8. QR-koodista tai linkistä. Koodi avaa sivun:
www.smey.fi/tapahtumat/me-cfs-vertaisryhma-lievasti-sairastuneet



ME/CFS-vertaisryhmä, pidempään sairastaneet

- Joka kuun viimeinen torstai klo 12–13:30
- Tapaamiset: **27.8., 24.9., 29.10., 26.11.**

Ilmoittaudu viimeistään 19.8. QR-koodista tai linkistä. Koodi avaa sivun:
www.smey.fi/tapahtumat/me-cfs-vertaisryhma-pidempaan-sairastaneet-2



ME/CFS-vertaisryhmä nuorille

- Vertaisryhmä 18–29-vuotiaille nuorille
- Kerran kuussa tiistaisin klo 18–19:30
- Tapaamiset: **8.9., 6.10., 3.11., 1.12.**

Ilmoittaudu viimeistään 1.9. QR-koodista tai linkistä. Koodi avaa sivun:
www.smey.fi/tapahtumat/me-cfs-vertaisryhma-nuorille



ME/CFS-vertaisryhmä, pidempään sairastaneet

- Tiistai päivisin kerran kuussa klo 12–13:30
- Tapaamiset: **15.9., 13.10., 10.11., 8.12.**

Ilmoittaudu viimeistään 7.9. QR-koodista tai linkistä. Koodi avaa sivun:
www.smey.fi/tapahtumat/me-cfs-vertaisryhma-pidempaan-sairastaneet



ME/CFS-vertaisryhmä, kun sairaus on uusi

- Torstai-iltaisin kerran kuussa klo 18:00–19:30
- Tapaamiset: **17.9., 22.10., 19.11., 14.1., 11.2., 18.3.**

Ilmoittaudu viimeistään 9.9. QR-koodista tai linkistä. Koodi avaa sivun:
www.smey.fi/tapahtumat/me-cfs-vertaisryhma-kun-sairaus-on-uusi-2



ME/CFS-vertaisryhmät/syksy 2026

Paikalliset vertaisryhmät

Paikalliset vertaisryhmät kokoontuvat pääsääntöisesti etänä. Mahdollisuuksien mukaan tapaamme myös kasvotusten.

2/2

ME/CFS-vertaisryhmä, Hämeenlinna

- Kerran kuussa keskiviikkoisin klo 12–13:30
- Tapaamiset: **16.9., 14.10., 11.11., 9.12.**

Ilmoittaudu viimeistään 8.9. QR-koodista tai linkistä. Koodi avaa sivun:
www.smey.fi/tapahtumat/me-cfs-vertaisryhma-hameenlinna



ME/CFS-vertaisryhmä, Helsinki

- Joka kuun ensimmäinen torstai iltaisin klo 18:00–19:30
- Tapaamiset: **1.10., 5.11., 3.12., 7.1., 4.2., 4.3.**

Ilmoittaudu viimeistään 23.9. QR-koodista tai linkistä. Koodi avaa sivun:
www.smey.fi/tapahtumat/me-cfs-vertaisryhma-helsinki



ME/CFS-vertaisryhmä, Jyväskylä

- Kerran kuussa tiistaisin klo 12–13:30
- Tapaamiset: **6.10., 3.11., 1.12., 5.1., 2.2.**

Ilmoittaudu viimeistään 28.9. QR-koodista tai linkistä. Koodi avaa sivun:
www.smey.fi/tapahtumat/me-cfs-vertaisryhma-jyvaskyla



Kaikille avoimet tapaamiset

Avoimeen vertaistapaamiseen ei tarvitse ilmoittautua. Pääset mukaan suoraan kotisivuiltamme linkistä. Tapaamme kerran kuussa keskiviikkoisin kello 12–13:30. Lisää tapaamisia kotisivuilla!

26.8. Luovuus

30.9. Vaatteet

8.10. Peer support meeting in English

28.10. Mielen hyvinvointi

25.11. Ollaan vaan – linjat avoinna ilman ohjattua toimintaa

16.12. Juhlapyhien aika

Tule mukaan QR-koodista tai linkistä:

www.smey.fi/tukea-ja-vertaisuutta/vertaistuki/sairastuneiden-avoimet



ME/CFS-vertaischat

- Anonyymi chat-muotoinen vertaistapaaminen
- Vertaischat on joka kuun ensimmäinen maanantai klo 14–15:30
- Tapaamiset: **7.9., 5.10., 2.11., 7.12.**

Tule mukaan QR-koodista tai linkistä: <https://tukinet.fi/fi/palvelut/me-cfs-vertaischat>

