



# **Vertaistukiryhmä Muistisakki**

## **muistisairauteen sairastuneille ja heidän puolisoilleen**



**Kanta-Hämeen Muistiyhdistyksen toimisto,  
Kasarmikatu 12, Hämeenlinna**



**Syyskausi 21.8.-11.12.2024**  
**Joka toinen keskiviikko klo 16-18**

**Koskettaako muistisairaus elämäänne?  
Kaipaatteko tukea muistisairauden kanssa elämiseen?**

Tulkaa tapaamaan kanssanne samassa elämäntilanteessa olevia. Ryhmässä voitte kuulla muita ja halutessanne jakaa kokemuksia. Saatte tietoa ja ymmärrystä muistisairauden kanssa elämiseen. Ryhmään voi osallistua myös yksin.

Ryhmän yhteisessä osuudessa kuullaan hyödyllistä tietoa vierailijoilta ja asiantuntijoilta. Tämän jälkeen jakaannutaan omiin vertaisryhmiin: sairastuneille on tarjolla mukavaa ohjattua toimintaa ja puolisoille vertaistuellista keskustelua.

Ryhmä on maksuton eikä vaadi ilmoittautumista tai sitoutumista.  
Tervetuloa tutustumaan!

### **Syyskauden vierailijat:**

- ke 21.8.** Muistiyhdistyksen syyskauden esittelyä
- ke 4.9.** Kotirinki-kotipalveluyritys
- ke 18.9.** Muistiviikon ohjelmaa
- ke 2.10.** Hämeenlinnan kaupunginmuseo
- ke 16.10.** Hämeenlinnan seudun Sydänyhdistys:  
Sydänturvallisuus
- ke 30.10.** Gery ry: Voimaa ruuasta
- ke 13.11.** Muistiluotsin ohjelmaa
- ke 27.11.** Potilasasiavastaava
- ke 11.12.** Suvanto ry: Turvallisuus ikääntyneen elämässä ja lähisuhteessa



**Muistiluotsi**  
**asiantuntija- ja tukikeskus**  
**Kanta-Häme**

**Voit kysyä lisää!**

Saila Lehtonen  
puh. 040 824 5948 tai  
saila.lehtonen@muistiaina.fi