



# Vertaistukiryhmä Omaissakki

**Omaishoitajille, joiden muistisairauteen sairastunut puoliso on hoivakodissa lyhyt- tai pitkäaikaisesti tai nukkunut pois**



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



**Syyskausi 21.8.-11.12.2024  
Joka toinen keskiviikko klo 15-17**

**Oletko uudessa elämän vaiheessa?**

**Koetko ristiriitaisia tunteita luopumisen äärellä?**

Tule tapaamaan kanssasi samassa elämäntilanteessa olevia. Ryhmässä voit kuulla muita ja halutessasi jakaa kokemuksia. Saat tukea ja ymmärrystä erilaisen elämäntilanteen edessä.

Ryhmä alkaa tunnin mittaisella vertaistuellisella keskustelulla, jonka jälkeen kuullaan hyödyllistä tietoa vierailijoilta ja asiantuntijoilta kahvittelun lomassa.

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

## **Syyskauden vierailijat:**

**ke 21.8.** Muistiyhdistyksen syyskauden esittelyä

**ke 4.9.** Kotirinki-kotipalveluyritys

**ke 25.9.** Hämeenlinnan liikuntahallit: Terve Päivä -valmennuksen esittely

**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