



Vertaistukiryhmä Muistisakki

Muistisairauteen sairastuneille ja heidän puolisoilleen



Kanta-Hämeen Muistiyhdistys
Kasarmikatu 12, Hämeenlinna



Kevätkausi 29.1.-21.5.2025
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, sitoutumista tai Kanta-Hämeen Muistiyhdistyksen jäsenyyttä. Tervetuloa tutustumaan!

Kevätkauden vierailijat:

ke 29.1. Muistiluotsin kevätkauden esittelyä

ke 12.2. Omaishoitajuus Hämeenlinnan Seudun Omaishoitajat ry

ke 26.2. Yhteislaulua

ke 19.3. Ikääntyminen voimavarana FinFami – Kanta-Hämeen mielenterveysomaiset

ke 26.3. Kansakouluaikojen muistelua Napialan Wanha Koulu ry

ke 9.4. Omaishoidon palveluohjaus OmaHäme

ke 23.4. HoivaHäme -kotihoito- ja kotipalveluyritys

ke 7.5. Unen tärkeys ja uniapnea Kanta-Hämeen Hengitys ry

ke 21.5. Varautuminen ja kodin turvallisuus Hannu Hoffren, turvallisuuskouluttaja

Voit kysyä lisää!

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



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Kanta-Häme