



Vertaistukiryhmä Omaissakki

Entisille omaishoitajille, joiden muistisairauteen sairastunut puoliso asuu hoivakodissa tai on nukkunut pois



**Kanta-Hämeen Muistiyhdistys
Kasarmikatu 12, Hämeenlinna**



**Kevätkausi 29.1.-21.5.2025
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, sitoutumista tai 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. Kansakouluaikeiden 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