

# Hyviä muistivuosia yhdessä

**Vertaistukiryhmä muistisairauteen sairastuneille  
ja heidän läheisilleen**



**Seniorikulma, Hämeenkatu 9-15,  
Riihimäki**



**Kevätkausi 23.1.-29.5.2025  
Joka toinen torstai klo 11-13**

**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 OHJELMA:**

**to 23.1. Muistiluotsin kevätkauden esittelyä**

**to 6.2. Varautuminen ja kodin turvallisuus**

Hannu Hoffren, turvallisuuskouluttaja

**to 20.2. Aihe avoin**

**to 6.3. Sydänturvallisuus** Hämeenlinnan Seudun Sydänyhdistys Ry

**to 20.3. Kansakouluaikeiden muistelua** Napialan Wanha Koulu ry

**to 3.4. Mielenhyvinvointi** Hyvinkään Seudun Mielenterveysseura

**to 17.4. HoivaHäme (kotihoito- ja kotipalveluyritys)**

**to 8.5. Omaishoidon palveluohjaus**

Laura Alonen ja Hanna Markkanen, OmaHäme

**to 15.5. Yhteislaulua**

**to 29.5. Kevätkauden päättäjaiset**

**Voit kysyä lisää!**

Saila Lehtonen

puh. 040 824 5948 tai

saila.lehtonen@muistiaina.fi



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