

Yhteiset muistivuodet

Entisille omaishoitajille, joiden läheinen on
hoivakodissa tai nukkunut pois



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



**Kevätkausi 23.1.-29.5.2025
Joka toinen torstai klo 10-12**

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 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. Kansakouluaikojen 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 päättäjäiset

Voit kysyä lisää!

Saila Lehtonen

puh. 040 824 5948 tai

saila.lehtonen@muistiaina.fi



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Kanta-Häme