

Vertaistukiryhmä Muistisakki

muistisairauteen sairastuneille ja heidän puolisoilleen



Kanta-Hämeen Muistiyhdistys
Kasarmikatu 12, Hämeenlinna



Syyskausi 20.8.-10.12.2025
Joka toinen keskiviikko
klo 16-18

Koskettaako muistisairaus elämäännne?

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!



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Kanta-Häme

Syyskauden aikataulu ja vierailijat:

Ke 20.8. Syyskauden esittelyä

Ke 3.9. Apuvälinepalvelut Samuli Koivisto, fysioterapeutti, OmaHäme

Ke 24.9. Vitabalans Maria Sonck, ravitsemusasiantuntija

Ke 1.10. Mieli ry Marja Koli, toiminnanjohtaja

Ke 15.10. Turvallisuus, ergonomia ja sujuvuus avustamistilanteissa

Tiina Pihlajamäki fysioterapeutti, psykologi, Tasapainoklinikka

Ke 29.10. Glaukooma - salakavala sairaus Hannu Hoffren, aivoterveyslähettiläs

Ke 12.11. Toivon näkökulma jaksamiseen Kari Purontakanen, psykoterapeutti

Ke 26.11. Unet ja nukkuminen eri aikoina Annaliina Granqvist, museolehtori

Ke 10.12. Aihe avoin



Voit kysyä lisää!

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