

Vertaistukiryhmä Omaissakki

Entisille omaishoitajille, joiden muistisairauteen sairastunut puoliso asuu hoivakodissa



Kanta-Hämeen Muistiyhdistys
Kasarmikatu 12, Hämeenlinna



Syyskausi 20.8-10.12.2025
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!

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, aivoterveyslähettäjä

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



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Kanta-Häme



Voit kysyä lisää!

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