

Vertaistukiryhmä Kerro ja kuule

muistisairautta sairastaville ja heidän läheisilleen



**Forssan kaupunginkirjaston yläkerta,
Wahreninkatu 4, Forssa**



**Syyskausi 28.8.-11.12.2025
kerran kuussa torstaisin klo 13-15**

**Tervetuloa
tutustumaan!**

**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 tai sitoutumista.

SYYSKAUDEN AIKATAULU JA VIERAILIJAT:

To 28.8. Vitabalans

Maria Sonck, ravitsemusasiantuntija

To 25.9. Glaukooma - salakavala sairaus

Hannu Hoffren, aivoterveyslähettiläs, Kanta-Hämeen Muistiluotsi

To 23.10. Unet ja nukkuminen eri aikoina

Annaliina Granqvist, museolehtori, Hämeenlinnan kaupunginmuseo

To 13.11. Aihe tarkentuu myöhemmin

To 11.12. Paloturvallisuus ja muistisairaudet

Kristiina Mattila-Nousiainen, palotarkastaja



**Forssan Seudun
Muisti ry**
Muistiliitto



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Kanta-Häme

Voit kysyä lisää!

Asiantuntija- ja tukikeskus Muistiluotsi
Saila Lehtonen puh. 040 824 5948 tai
saila.lehtonen@muistiaina.fi