

Yhteiset muistivuodet

Entisille omaishoitajille, joiden muistisairas
läheinen on hoivakodissa



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



**Syyskausi 28.8.-18.12.2025
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.



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Kanta-Häme

Ryhmä alkaa tunnin mittaisella vertaistuellisella keskustelulla, jonka jälkeen kuullaan hyödyllistä tietoa vierailijoilta ja asiantuntijoilta kahvittelemisen lomassa. Ryhmä on maksuton, eikä vaadi ilmoittautumista, sitoutumista tai Muistiyhdistyksen jäsenyyttä. Tervetuloa tutustumaan!

SYYSKAUDEN AIKATAULU JA VIERAILIJAT:

To 28.8. Syyskauden esittelyä

To 11.9. Unet ja nukkuminen eri aikoina Annaliina Granqvist, museolehtori

To 25.9. Kaatumisen ehkäisy Niina Uusikartano, liikunnanohjaaja, Kotokartanosäätiö

To 9.10. Jalkaterveys Suvi Laine, jalkaterapeutti

To 23.10. Glaukooma - salakavala sairaus Hannu Hoffren, aivoterveyslääkhti

To 6.11. Muistisairaudet ja paloturvallisuus - käytännön vinkkejä Riihimäen VPK

To 20.11. Aihe tarkentuu myöhemmin

To 4.12. Aihe tarkentuu myöhemmin

To 18.12. Pikkujoulut

Voit kysyä lisää!

Saila Lehtonen

puh. 040 824 5948 tai

saila.lehtonen@muistiaina.fi

