

MUISTISAKKI

VERTAISTUKIRYHMÄ MUISTISAIRAUTEEN
SAIRASTUNEILLE JA HEIDÄN LÄHEISILLEEN



KANTA-HÄMEEN MUISTIYHDISTYS,
KASARMIKATU 12, HÄMEENLINNA



KEVÄTKAUSI 28.1.-20.5.2026
JOKA TOINEN KESKIVIIKKO

Klo 15-16 Kahvit ja vierailija

Klo 16-17 Omiin ryhmiin jakautuminen



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Kanta-Häme

KOSKETTAAKO MUISTISAIRAUS ELÄMÄÄNNE? 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. Ryhmä on maksuton eikä vaadi ilmoittautumista, sitoutumista tai Muistiyhdistyksen jäsenyyttä. Tervetuloa tutustumaan!

KEVÄTKAUDEN AIKATAULU JA VIERAILIJAT

Ryhmän yhteisessä osuudessa kuullaan hyödyllistä tietoa vierailijoilta ja asiantuntijoilta. Tämän jälkeen jakaannutaan vertaisryhmiin: sairastuneille on mukavaa ohjattua toimintaa ja puolisoille vertaistuellista keskustelua.

Ke 28.1. Kevätkauden esittelyä ja yhteislaulua

Ke 11.2. Kaatumisen ehkäisy *Panu Tavisalo, HML:n liikuntahallit*

Ke 25.2. Ikääntymistä iloiten *Christa Ahonen, Ikä iloiten -hanke*

Ke 11.3. Ikääntyminen voimavarana *Katja Grönberg, FinFami Kanta-Häme*

Ke 25.3. Luontoseniiori-toiminnan esittely *Laura Kujala, Hämeen Setlementti*

Ke 8.4. Asumiseen turvallisuutta eri elämäntilanteissa *Kristiina Mattila-Nousiainen, palotarkastaja*

Ke 22.4. Yhteislaulua *Säestäjä Riitta Kopra*

Ke 6.5. Vammaiskortti-info *Krista Ojala, Tukena-säätiö sr*

Ke 20.5. Kimurantit ihmissuhteet *Teija Kallio, pappi, HML:n ja Vanajan srk*