

MUISTISAKKI

**VERTAISTUKIRYHMÄ MUISTISAIRAUTEEN
SAIRASTUNEILLE JA HEIDÄN LÄHEISILLEEN**



**KANTA-HÄMEEN MUISTIYHDISTYS,
KASARMIKATU 12, HÄMEENLINNA**



**SYYSKAUSI 19.8.-9.12.2026
Joka toinen keskiviikko klo 15-17**

**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!

SYYSKAUDEN AIKATAULU JA VIERAILIJAT

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

Ke 19.8. Muistiyhdistyksen syyskauden toiminnan esittelyä

Ke 2.9. GerBiili - liikkuva kotisairaalan yksikkö Elli Vepsä, Oma Häme

Ke 16.9. Aivotreeniä jokaiselle Muistijälki-hanke

Ke 30.9. Aihe tarkentuu myöhemmin

Ke 14.10. Muistilääkkeet Tori-Apteekki

Ke 28.10. "Mies ja miten se tehdään" - tuokio museonäyttelyn teemasta

Annaliina Granqvist, museolehtori, Museo Skogster

Ke 11.11. Tuolitanssia kaikille Muistijälki-hanke

Ke 25.11. Ripaus rauhaa arjen ja mielen hallintaan Maria Laaksonen, Ripaus Rauhaa oy

Ke 9.12. Aihe tarkentuu myöhemmin



YHTEYSTIEDOT Saila puh. 040 824 5948 tai info@muistiaina.fi