



VERKOSTA VOIMAA
JA VERTAISTUKEA

MUISTISAIRASTA LÄHEISTÄSI HOITAVA - HALUATKO TUKEA MIELEN HYVINVOINTIIN?

GeroCenter-säätiön Verkosta voimaa ja vertaistukea –hanke käynnistää yhteistyössä Keski-Suomen Muistiyhdistyksen ja Viitasaaren kaupungin kanssa yli 60-vuotiaiden omaishoitajien mielen hyvinvointia tukevaa ryhmätoimintaa keväällä 2021. **Ryhmä kokoontuu Viitasaaren kaupungintalon valtuustosalissa (Keskitie 10) noin kahden viikon välein torstaisin, yhteensä 6 kertaa.**

Ryhmän ohjaajana toimii psykologi Merja Lappi ja lisäksi jokaisella kokoontumiskerralla on mukana muistiluotsi Enni Leppänen. Ryhmässä etsitään yhdessä keinoja lisätä omaa hyvinvointia arjessa sekä mietitään vinkkejä stressin ja kuormituksen hallintaan. **Osallistuminen on maksutonta eikä vaadi virallista omaishoitajuutta.** Jokaisen kerran alussa järjestetään kahvitarjoilu turvavälein. Suosittelemme kasvomaskin käyttämistä (meiltä saa tarvittaessa). Tapaamiset siirretään koronatilanteen vaatiessa verkkoon.

Kokoontumisajat:

to 4.2. klo 12–14

to 1.4. klo 12–14

to 18.2. klo 12–14

to 15.4. klo 12–14

to 11.3. klo 16–18 (huomio eri aika)

ke 29.4. klo 12–14

Lämpimästi tervetuloa mukaan ryhmään! Joudumme rajoittamaan osallistujamäärää koronavirustilanteen vuoksi. Otamme ilmoittautumisia vastaan **21. tammikuuta saakka:**

Enni Leppänen

044 761 4925/ enni.leppanen@ksmuisti.fi



VIITASAARI
Pikkasen parempi periferia

GO HYVÄN VANHENEMISEN
TUTKIMUS- JA KEHITTÄMISKESKUS
GEROCENTER

 **Keski-Suomen
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen