



# OMAHOITOVALMENNUS

## TOIMINTAA IÄKKÄILLE PARISKUNNILLE, JOIDEN ELÄMÄÄ MUISTISAIRAUS KOSKETTAÄ

Omahoitovalmennus-ryhmien tavoitteena on käsitellä muistisairauden tuomaan uuteen elämäntilanteeseen liittyviä tunteita sekä oppia tunnistamaan ja löytämään voimavaroja arkeen ja tulevaisuuteen. Ryhmää ohjaavat koulutetut Omahoitovalmennus-ohjaajat.

Ryhmään osallistuu 6-10 pariskuntaa, ja se kokoontuu 8 kertaa. Ryhmässä toiminta suunnitellaan ryhmäläisten toiveet huomioiden. Kantavia voimia ovat vertaistuki ja mukava yhdessäolo.

### **Omahoitovalmennus-ryhmätoiminnasta on saatu hyviä tuloksia:**

ryhmään osallistuminen kohentaa tutkimuksen perusteella muistisairaiden osallistujien tiedollisia taitoja ja puolisoiden elämänlaatua.

## Tervetuloa mukaan Omahoitovalmennus-ryhmään!

**Aika:** Perjantaisin 14.10.– 9.12. klo 10.30–13.30 (Huom! syyslomaviikolla pe 21.10. ei ryhmää)

**Paikka:** Peurankallion lähitori, Peurankallionkatu 10

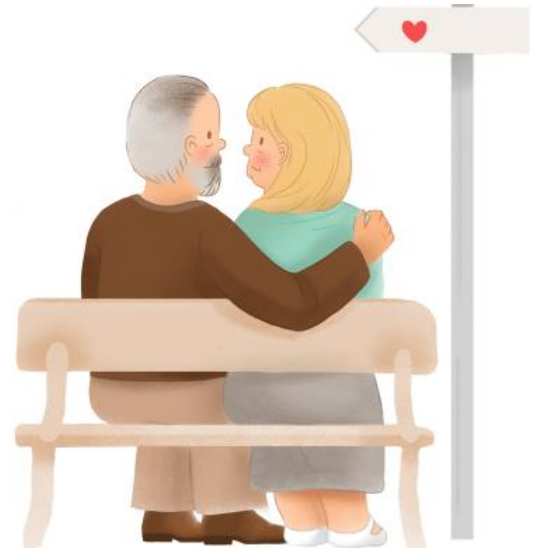
**Ryhmä on maksuton!**

Ryhmätapaamisen aikana lounastauko, jolloin mahdollisuus omakustanteiseen lounaaseen ravintola Peurankellossa.

### **Ilmoittautumiset ja lisätiedot:**

Muistiohjaaja Sirpa Ritvanen p. 050 321 4068  
sirpa.ritvanen@naasville.fi

Fysioterapeutti Lotta Majuri p. 050 340 9783  
lotta.majuri@naasville.fi



Kuvat: Titta Lindström

**Lämpimästi tervetuloa mukaan Omahoitovalmennus-ryhmätoimintaan!**