

**Uudenmaan Muistiluotsin
ja
Hiiden Omaishoitajien**

Vertaisryhmät Lohjalla syksyllä 2026

**Ryhmät kokoontuvat OmaisOhjaamolla
Suurlohjankatu 18 (liikehuoneisto 5)**

Tiistaisin 8.9., 6.10., 10.11. ja 8.12.2026

Ryhmä 1 / klo 12.00 - 13.30

Ryhmä 2 / klo 14.00 -15.30

Muistisairaille suunnatussa ryhmässä on mahdollisuus jakaa kokemuksia toisten muistisairauteen sairastuneiden kanssa sekä osallistua muistia aktivoiviin harjoituksiin. (Johanna)

Muistisairaalan läheisten ryhmässä keskitymme omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen eri teemojen avulla. (Katja ja Minna)

Tule mukaan yksin tai yhdessä läheisesi kanssa. Ryhmät ovat suunnattu kotona asuville muistisairaille ja heidän läheisilleen. Osallistuminen on maksutonta ja ryhmiin on ennakkoilmoittautuminen.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

Muistiohjaaja Johanna Juola
p. 040 170 6771
johanna.juola@espoonmuisti.fi

OmaisOiva-ohjaaja Katja Sandholm
p. 044 986 7187
katja.sandholm@hiidenomaishoitajat.fi

OmaisOiva koordinaattori Minna Mäenpää
p. 040 189 2121
minna.maenpaa@hiidenomaishoitajat.fi