



VERKOSTA VOIMAA
JA VERTAISTUKEA

LÄHEISTÄSI HOITAVA - HALUATKO TUKEA MIELEN HYVINVOINTIIN & JAKSAMISEEN?

GeroCenter-säätiön Verkosta voimaa ja vertaistukea –hanke käynnistää yhteistyössä Keski-Suomen Muistiyhdistyksen ja Pihtiputaan kunnan kanssa yli 60-vuotiaiden omaishoitajien mielen hyvinvointia tukevaa ryhmätoimintaa keväällä 2020. **Ryhmä kokoontuu palvelukeskus Sopukassa tilassa Juttula (Kisatie 1).**

Ryhmä kokoontuu kolmen viikon välein yhteensä 6 kertaa. Ryhmän ohjaajana toimii psykologi Merja Lappi ja lisäksi jokaisella kokoontumiskerralla on mukana myös asiakasohjaaja Jonna Kekkonen tai muistiluotsikehittäjä Enni Leppänen. Ryhmässä etsitään yhdessä keinoja lisätä omaa hyvinvointia arjessa sekä mietitään vinkkejä stressin ja kuormituksen hallintaan. **Osallistuminen on maksutonta eikä vaadi virallista omaishoitajuutta. Ryhmässä on kahvitarjoilu.**

Kokoontumisajat:

ke 12.2. klo 12 - 14

ke 15.4. klo 12 - 14

ke 4.3. klo 12 - 14

ke 6.5. klo 12 - 14

ke 25.3. klo 12 - 14

ke 27.5. klo 12 - 14

Lämpimästi tervetuloa mukaan ryhmään! Otamme ilmoittautumisia vastaan 20. tammikuuta mennessä:

Jonna Kekkonen
puh. 044 709 1829

Jonna.Kekkonen@pihtipudas.fi

Inka Pakkala
puh. 044 341 3690

inka.pakkala@gerocenter.fi



**Keski-Suomen
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen