

# VERTASET

## omaishoitajien sekä läheisten vertaistukiryhmät Mäntsälässä

VERTASET-ryhmän tapaamisissa voit vaihtaa arjen ajatuksia ja kokemuksia, saada tietoa sekä virkistäytyä toisten saman tyyppisessä elämäntilanteessa olevien omaishoitajien seurassa.

Ryhmätapaamiset ovat **kaikille erilaisissa omaishoitotilanteissa** oleville avoimia, myös ilman virallista omaishoitosopimusta läheistään hoitaville ja mukaan voi ilmoittautua sellaisille tapaamiskerroille, kun se itselle parhaimmin sopii. **Utta** ryhmätoiminnassa on samanaikaisesti ohjattu läheisten oma Muistiryhmä viereisessä tilassa. Muistiryhmän ohjelmassa on vaihtelevasti mm. rentoa keskustelua, kevyttä aivojumppaa sekä ulkoilua.

**Huom! Molempiin ryhmiin ilmoittautumiset etukäteen edelliseen päivään mennessä**

Heidille p. 050 3066 812 tai heidi.puumalainen@omaisoiva.net

### **RYHMÄTAPAAMISET KLO 10-11.30**

*Mäntsälän seurakuntakeskuksen alasali-tila ja kahvio-tila, os. Urheilutie 1*

- To 1.9.
- To 6.10.
- To 3.11.
- To 1.12.

