

*Hoidatko arjessasi muistisairasta läheistäsi?  
Entäpä tahtoisitko vahvistaa omaishoitoon ja muistisairauksiin liittyviä  
tietojasi ja taitojasi?*

## **MuistiOvet-valmennus**

on suunnattu kaikille muistisairasta läheistään hoitaville omaisille. MuistiOvet-valmennuksen aikana avataan ovia mm. omaishoitajuuteen, yhteiskunnan palveluihin sekä omaishoitajan omiin voimavaroihin. Lisäksi valmennuksessa saa tietoa mm. aivoterveysteen, muistisairaana ihmisen kohtaamiseen sekä tulevaisuuteen varautumiseen liittyen.

### **Lämpimästi tervetuloa mukaan yli kuntarajojen kevään 2022 MuistiOvet-valmennukseen:**

- **Maanantaisin 14.3., 28.3. ja 11.4. klo 12-16**

Valmennus järjestetään Tuusulan uimahallin kokoustilassa,  
os. Rykmentintie 1.

HUOM. Omaishoidettaville läheisille järjestetään mahdollisuus ryhmämuotoiseen toimintaan Keusoten omaishoidon sijaisavun lähihoitajan toimesta Tuusulan pääkirjaston Einari-kokoustilassa,  
os. Autoasemankatu 2.

**Lisätiedot ja ilmoittautumiset, erityisruokavaliotoiveet sekä hoidettavan läheisen osallistumiseen liittyvät tiedot toivotaan ke 9.3. mennessä:**

Pia Kuusinen, p. 0407395146, pia.kuusinen@espoonmuisti.fi  
(*MuistiOvet-valmennukseen ja sen aikaiseen läheistenhoitoon mahtuu rajallinen määrä osallistujia ilmoittautumisjärjestyksessä*)

MuistiOvet-valmennus on maksuton ja se järjestetään Keski-Uudenmaan Omaishoitajat ry:n, Uudenmaan Muistiluotsin ja Keusoten kumppanuudella.