

TAMPEREEN RYHMÄTOIMINTA SAIRASTUNEILLE

HILJATTAIN SAIRASTUNEET

Keskustelu- ja vertaisryhmä hiljattain diagnoosin saaneille. Ryhmä kokoontuu joka toinen maanantai klo 10.00 - 11.30.

MIESTEN RYHMÄ

Vertaisryhmä sairastuneille miehille. Samaan aikaan puoliset kokoontuvat omassa ryhmässä. Kokoontumiset joka toinen keskiviikko klo 10.00 - 11.30

NAISTEN RYHMÄ

Vertaisryhmä sairastuneille naisille. Samaan aikaan puoliset kokoontuvat omassa ryhmässä. Kokoontumiset joka toinen torstai klo 10.00 - 11.30.

LIIKUNTA RYHMÄ

Muistiyhdistyksen ja Tampereen kaupungin yhteistyönä järjestetään muistisairaille ja omaisille yhteinen liikuntaryhmä. Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin Ratinassa klo 13 - 14.15. Ryhmämaksu on n. 30€/kausi. Laskutuksen hoitaa kaupunki. Ohjauksesta vastaa kaupungin liikunnanohjaajat. Ilmoittautumista ei tarvita, voit mennä suoraan Ratiinaan.

HOIVAPYSÄKKI

Huolehdimme muistisairaasta, jolloin omaiselle jää aikaa itselleen, asiointiin tai hän voi osallistua esim. Iloa arkeen ryhmään. Hoivapysäkki toimii yhdistyksen toimitiloissa perjantaisin klo 9 – 12 ja se on maksuton. Tarjolla välipala ja yhdessä tekemistä. Ilmoittautumiset saman viikon keskiviikkona.

RYHMÄ TYÖIKÄISILLE

Kysy lisää: Sirpa Kotisaari puh. 050 360 5224, sirpa.kotisaari@saunalahti.fi

TERVETULOA MUKAAN!

ILMOITTAUTUMISET JA TIEDUSTELUT:

Pirkanmaan Muistiyhdistys ry
Kalevantie 1, 33100 TAMPERE
puh. (03) 223 2344, sähköposti: muistiyhdistys@saunalahti.fi