



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Omahoitovalmennus-ryhmätoiminta



Ryhmätoimintaa yksin asuville iäkkäille ihmisille, joiden muisti on alentunut

Yksinäisyys ja muisti

HUOLESTUTTAAKO MUISTISI SINUA? OLETKO KOKENUT YKSIÄISYYTTÄ?

Yksinäisyyden tunne on aina henkilökohtainen, ja sitä voi kokea kuka vain. Yhdelle yksinäisyys on läsnä kesäaamujen varhaisina tunteina, toiselle taas talvi-iltoina. Yksinäisyys on lähes aina kielteistä, mikä heikentää hyvinvointia. Muistin heikentyminen tai muistidiagnoosin saaminen on usein suuri elämänmuutoskohta. Tällöin yksinäisyyden tuntee voi upota, ja tulevaisuuteen katsominen saattaa tuntua raskaalta. Myös pelko yksin jäämisestä voi aiheuttaa huolta.

Omahoitovalmennus-ryhmä on tarkoitettu yksin asuville iäkkäille ihmisille, joita muistin alentuminen huolestuttaa. Ryhmätoiminta mahdollistaa muiden samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kohtaamisen. Ryhmässä voi saada tietoa, tukea ja lievittää yksinäisyyttä.

Vanhustyön keskusliiton Omahoitovalmennus-toiminnassa koulutetut ohjaajat käynnistävät vuosittain Omahoitovalmennus-ryhmiä eri puolilla Suomea esimerkiksi seniorikeskuksissa ja erilaisissa yhdistyksissä.



Tule mukaan!



Omahoitovalmennus-ryhmän tavoitteena on osallistujien voimaantuminen ja hyvinvoinnin paraneminen sekä yksinäisyyden lievittäminen ja uusien ystävien löytäminen. Osallistujensa näköiseksi muovautuvassa ryhmässä syntyy välittämistä, huumoria ja ystävyyttä: tärkein voimavara ovat ryhmäläiset itse.

Ryhmään osallistuu enintään kahdeksan henkilöä, ja se kokoontuu ohjatusti viikoittain kolmen kuukauden ajan. Omahoitovalmennus-ryhmiin osallistuneet iäkkäät ihmiset ovat kokeneet vertaistuen, kokemusten jakamisen, mukavan yhdessäolon ja hyvän yhteishengen olleen heille tärkeitä asioita toiminnassa.

Ryhmätoiminnan taustalla on Ystäväpiiri-toiminnan pitkäjänteinen tutkimus- ja kehittämistyö. Ystäväpiiri-ryhmään osallistuminen lievittää yksinäisyyttä sekä edistää hyvinvointia ja terveyttä.

” Ryhmässä yksinäisen elämään tulee valonpilkahduksia.

Tilaa terveisille ja muistiinpanoille



Kerromme mielellämme lisää!

**Omahoitovalmennus-toiminnan
alueohjaaja**

Laura Rautiainen
050 317 2562
laura.rautiainen@vtkl.fi

Ystäväpiiri-toiminnan alueohjaaja

Raita Lehtonen
050 373 1057
raita.lehtonen@vtkl.fi

**Omahoitovalmennus-toiminnan
alueohjaaja**

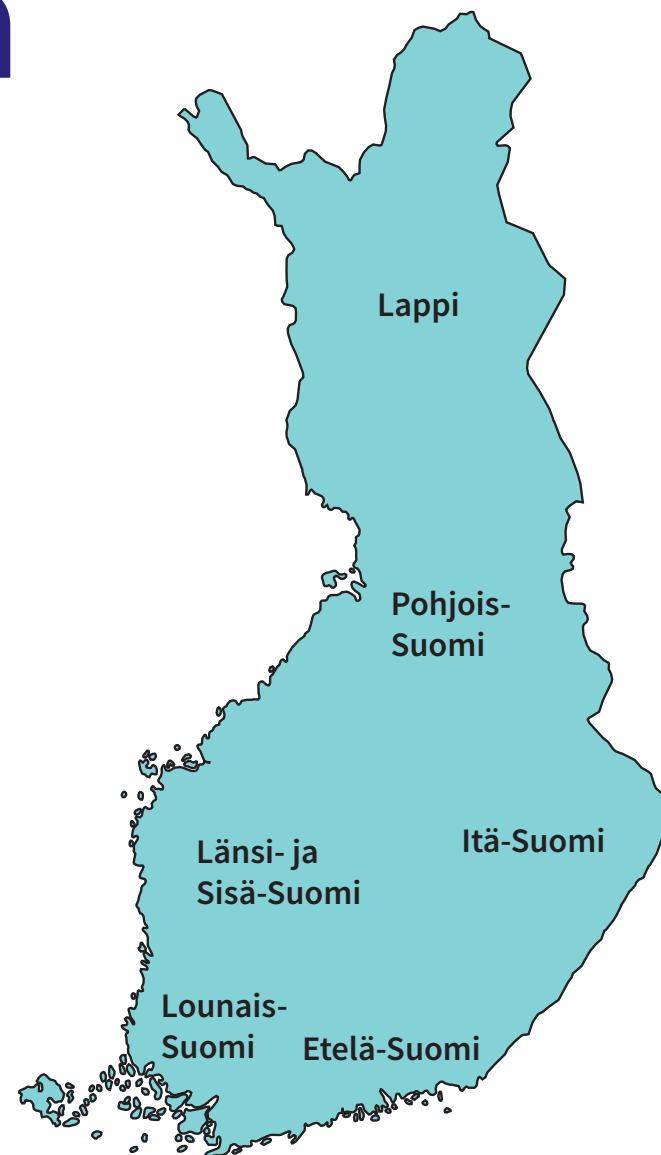
Merja Kahilainen
050 568 1107
merja.kahilainen@vtkl.fi

Toiminnasta vastaa:

Laura Rautiainen, vastaava alueohjaaja
050 317 2562, laura.rautiainen@vtkl.fi



omahoitovalmennus@vtkl.fi
www.vtkl.fi/omahoitovalmennus
#omahoitovalmennus



Vanhustyön keskusliitto

CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Malmin kauppatie 26
00700 Helsinki
Puh. 09 350 8600
info@vtkl.fi
vtkl.fi