

# TUNNEMIELI ALUEKOULUTUS

## Mielen hyvinvointi ja muistiongelmät

Mielenterveys on tasapainon etsimistä hyvinvointia uhkaavien haasteiden ja käytössä olevien voimavarojen välillä. Yksi hyvinvointia uhkaava tekijä on muistisairaudet, joita sairastaa vajaa 200 000 suomalaista, valtaosa ikääntyneitä. Mitä muistisairaus tarkoittaa arjessa ja miten vapaaehtoistoiminnassa voidaan edistää muistisairaiden hyvinvointia? Siitä puhutaan TunneMieli aluekoulutuksessa. Keskustelua ohjaamassa Tarja Levo, TunneMieli-toiminta.

Aika	20.10.2020
Paikka	Metallintila (3. krs), Kalevankatu 4, Jyväskylä
Klo	
9.00	Aamukahvi ja tervetuloa
9.30	Ikääntyvän mielenterveys
10.15	Muisti ja muistisairaudet – mitä ne ovat?
11.15	Lounas
12.00	Muistisairaana maailma – miten suunnistan siellä?
13.30	Kun puhe menettää merkityksensä – muistisairaana kohtaaminen
15.00	Mitä jäi käteen? Kahvittelu ja kotiin lähtö

