



# Työkäisten muistisairaiden ja läheisten vertais- ja virkistyspäivä

Helsingissä, Ruskeasuolla (Tenholantie 10B, Helsinki)

Lauantaina 16.11.2024.

Kello 9:30-15:00

Tapaaminen on tarkoitettu työkäisenä muistisairauteen sairastuneille sekä heidän läheisilleen. Osallistua voi yksin, koko perheen tai muun läheisen henkilön kanssa. Voitte tavata toisia samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia sekä saada tukea ja vinkkejä arkeen. Tilaisuus on osallistujille maksuton ja sisältää ohjelman mukaiset tarjoilut.

## Ohjelma:

**Klo 9:30** Aamukahvit tarjolla

**10:00-10:30:** Tervetuloa / Uudenmaan Muistiluotsi sekä Helsingin ja Itä-Uudenmaan Muistiluotsi.

**10:30-11:15** Arjen voimavarat, pari- ja perhepsykoterapeutti Sanna Aavaluoma

**11:15-11:45** Keskustelua luennosta

**11:45-12:15: Lounas**

**12:15-12:30:** Kokemuspuheenvuoro

**12:30-14:00:** Vertaisryhmät kokoontuvat

**14:00-15:00** Päiväkahvit ja päivän yhteinen lopetus

**Ennakoilmoittautuminen viimeistään perjantaina 8.11.2024. Ilmoittaudu qr-koodin kautta:**



**Tai olemalla yhteydessä:**

Lotta Parkkola, muistiohjaaja: [lotta.parkkola@espoonmuisti.fi](mailto:lotta.parkkola@espoonmuisti.fi) tai 040 743 3158

Johanna Saarela, [johanna.saarela@muistihelsinki.fi](mailto:johanna.saarela@muistihelsinki.fi), 044 704 7774