

# Uudenmaan Muistiluotsin

## Mielen hyvinvoinnin silta -keskusteluryhmä

### omaisille ja läheisille

Mielen hyvinvoinnissa keskeisiä tekijöitä ovat elämän tarkoituksellisuuden kokemus, voimavarat ja muutoksista selviytymisen joustavuus. Mielen voimavarat ovat taitoja, jotka liittyvät ajatteluun, tunne-elämään ja asennoitumiseen. Toisten ihmisten kanssa keskustelu ja kokemusten jakaminen voivat avartaa näkökulmia, ajattelutapoja ja antaa eväitä elämään asennoitumiseen.

Tavoitteena on tässä ryhmässä vahvistaa elämäntaitoja ja tarjota tila ajatusten vaihtamiselle sekä oppimiselle. Tämä voi olla väylä **voimavaralähtöisten** ja **myönteisten näkökulmien** löytämiseen elämään.

Ryhmä toteutetaan **teams-kokouksina 1-2 vko** välein **teemoitetuin** tapaamisin ja välitehtävin **torstaisin tai keskiviikkoisin klo 11.00-12.30**. Ryhmään mahtuu max. 10 muistisairaahan ihmisen omaista tai läheistä. Ryhmään toivotaan **sitoutumista**. Mielen hyvinvoinnin silta on Ikäinstituutin tuottama malli vanhuuden Mieli-hankkeesta (RAY 2011-2014).

- Ke 31.8.** Tervetuloa Mielen hyvinvoinnin sillalle ja Voimanlähteet arjessa
- To 15.9. Asennoitumisen vapaus voimavarana
- To 29.9. Voimaa ja oppia elämäkokemuksista
- To 13.10. Vahvistavat tarinat
- To 27.10. Kiitollisuus
- To 10.11. Elämässä on hyvä olla monia tärkeäksi koettuja asioita
- Ke 23.11.** Tarkoituksellinen arki
- To 8.12. Tulevaisuuden näköalat ja Suunta eteenpäin

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:  
muistiohjaaja Pia Kuusinen p. 040 739 5146 tai pia.kuusinen@espoonmuisti.fi

