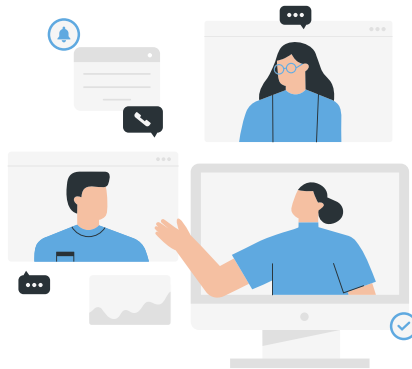


Mielen hyvinvoinnin silta-ryhmä

kevät 2023



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 n. 1-2 vko välein teemoitetuin tapaamisin ja välitehtävin. 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).

Kokoontuminen Teams-etäyhteydellä **klo 11-12.30**
to 2.2., 16.2., 2.3., 16.3., 30.3., 13.4., 27.4. ja 11.5

Lisätiedot ja ilmoittautuminen:

Pia Kuusinen, muistiohjaaja

pia.kuusinen@espoonmuisti.fi tai 040 739 5146



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Uusimaa