SILTA-RYHMÄ
YKSIN ASUVILLE MUISTISAIRAILLE

Asutko yksin ja onko sinulla todettu **varhaisessa vaiheessa oleva muistisairaus?** Muistisairaus voi herättää monenlaisia tunteita ja kysymyksiä tulevaisuudesta. Tule mukaan Jämsän Silta-ryhmään – saat tietoa ja tukea toimintakyvyn ylläpitämiseksi sekä vertaistukea samassa tilanteessa olevilta!

Silta-ryhmä tarjoaa:

- Ryhmätoimintaa sekä 3-5 yksilötapaamista
- Tukea oman elämän ja arjen toimintojen tarkasteluun
- Rohkaisua terveyttä edistäviin ja merkityksellisiin toimiin

Tapaamisten teemat ovat muun muassa:

- Ikääntyminen ja toiminnan tapojen muutokset
- Ajan, energian ja tekemisen organisointi
- Henkinen ja fyysinen aktiivisuus
- Kodin turvallisuus
- Ystävyyssuhteiden ylläpito
- Ruoka ja ruokailu

Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin **13.8.–29.10.2025 klo 13–15** Jämsän muistiyhdistyksellä osoitteessa Lindemaninkatu 1.

Suljettua ryhmää ohjaavat toimintaterapeutti-sairaanhoitaja ja geronomi. Toiminta on maksutonta.

ILMOITTAUDU MUKAAN MAHDOLLISIMMAN PIAN JA LÖYDÄ TUKEA ARKEESI!

MUISTISILTA YHDISTÄÄ

Lisätiedot ja ilmoittautumiset

Piia Altti
p. 0400 422 203
piia.altti@ksmuisti.fi

Belinda Troger
p. 0400 422 564
belinda.troger@ksmuisti.fi

Keski-Suomen Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen