



Oletko yli 60-vuotias?

Haluatko kohentaa hyvinvointiasi ja terveyttäsi?

Tule mukaan Ikäkeskuksen hyvinvointia ja terveyttä edistävään HYTE-ryhmään!

Toiminnan tarkoituksena on erityisesti muistisairauksien ennaltaehkäisy ja yleisen hyvinvoinnin lisääminen. Ryhmä on tarkoitettu yli 60-vuotiaille, jotka eivät ole säännöllisen hoidon tai palvelun piirissä, mutta jonkinlaisia terveyshaasteita tai -huolia arjessa esiintyy.

Jokaiselle osallistujalle tehdään CAIDE-riskitesti sekä alkukartoitus, joka sisältää haastattelun tämänhetkisestä terveydentilasta ja hyvinvoinnista sekä pohdinnan, mihin asioihin osallistuja itse haluaisi saada muutosta. Alkukartoituksen lisäksi osallistujien kanssa käydään heidän tavoitteitaan tukeva väli- ja loppukeskustelu, joissa kartoitetaan mm. terveydessä ja hyvinvoinnissa tapahtuneita muutoksia tai lisäohjauksen tarvetta.

Ryhmätapaamisten aiheina ovat ravitsemus, liikunta, aivoterveys, muistitoiminnot, uni sekä sydän- ja verisuonisairaudet.

Voit testata, onko riskisi sairastua muistisairauteen suurentunut tekemällä Finger-toimintamalli (julkari.fi) sivustolta löytyvän riskitestin.

Ota yhteyttä, jos haluat osallistua terveyttä ja hyvinvointia edistävään ryhmään omalla paikkakunnallasi tai kaipaat lisätietoa muistisairauksien ehkäisystä!

Geronomi
Maili Vuoristo
044 707 2401
maili.vuoristo@sata.fi

Lähihoitaja
Maire Kuosa
044 701 6695
maire.kuosa@sata.fi



Euroopan unionin rahoittama –
NextGenerationEU