



# 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

 Satakunnan  
hyvinvointialue

 Euroopan unionin rahoittama –  
NextGenerationEU