



# ELÄMÄN- VOIMAN VERSTAS

## MUISTISAIRAUTTA SAIRASTAVIEN LÄHEISILLE

Elämänvoiman verstaas on vertaistuellinen ja voimavarakeskeinen ryhmä muistisairautta sairastavan läheisille – puolisoille ja aikuisille lapsille. Ryhmässä pysähdytään oman tilanteen äärelle, jaetaan kokemuksia samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa sekä etsitään keinoja jaksamisen, toivon ja oman elämän merkityksellisyyden vahvistamiseen. Keskusteluissa käsitellään arjen kuormitusta, vaikeita tunteita, muutoksia ihmissuhteissa sekä sitä, miten oman elämän ääni voisi kuulua kaiken keskelläkin. Et tarvitse valmiita sanoja tai ratkaisuja – riittää, että tulet mukaan juuri sellaisena kuin olet.

**Kokoontumiset kerran viikossa keskiviikkoisin 17.00 - 18.30**

**2.9.2026 - 4.11.2026 (10 kertaa)**

**OmaisOivan tiloissa, Juurikoskenkatu 1 lh 7, Ylivieska**

Ryhmään osallistuminen on maksutonta.

Tarjoilusta vapaaehtoinen maksu.

Ryhmää ohjaa  
*Mirja Hynninen*  
*sh, muistiasiantuntija,*  
*lyhytterapeuttiopiskelija,*  
*omaishoitaja*

**ILMOITTAUTUMINEN 6.8.- 26.8.**  
**välisenä aikana**  
**MIRJALLE PUH. 040 553 2548**