



NEUROLIIITTO



TERVETULOA +60-TIETOPÄIVÄÄN Kajaaniin 23.4.2022

Tietopäivä tarjoaa tietoa ja keinoja oman toimintakyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitämiseksi. Tilaisuus on tarkoitettu yli 60-vuotiaille henkilöille, jotka sairastavat MS-tautia tai harvinaista neurologista sairautta sekä heidän läheisilleen. Tietopäivässä asiantuntijat johdattavat puheenvuoroillaan tärkeiden asioiden äärelle. Tilaisuus on maksuton, ja tarjolla on lounas sekä iltapäiväkahvit.

Jos tarvitset päivittäisissä toiminnoissasi avustajaa, ota mukaan oma henkilökohtainen avustajasi.

Aika lauantai 23.4.2022 klo 10.00–16.00
Paikka Kongressi- ja kulttuurikeskus
Kaukametsä, Leihu sali

Ohjelma

klo 10.00 Päivän aloitus
klo 10.15 Liikunnasta virtaa ja voimia arkeen | fysioterapeutti Mira Hämäläinen
klo 10.45 Ajankohtaista sosiaaliturvaan liittyen | sosionomi Timo Klaavu
klo 11.45–12.45 Lounas
klo 12.45 Ikääntyminen ja neurologinen sairaus -verkkoluento | neurologi Juha Multanen
klo 13.45 Läheisille: Vertaisryhmäkeskustelua | järjestösuunnittelija Sari Raitakari
Sairastaville: Kysy mitä haluat | sosionomi Timo Klaavu
klo 14.15–14.45 Kahvitauko
klo 14.45 Kipu, Mieli & Aivot -verkkoluento | psykologi Tage Orenius
klo 15.45–16 Palautteet ja päivän päätös

Ilmoittaudu 20.3.2022 mennessä: tapahtumat.neuroliitto.fi

Lisätiedot: Timo Klaavu | timo.klaavu@neuroliitto.fi, p. 040 542 5200

