

# TERVETULOA TIETOPÄIVÄÄN 22.10.

## Forssaan klo 10–15.30

Tietopäivä on tarkoitettu henkilöille, jotka sairastavat MS-tautia tai harvinaista neurologista sairautta, Parkinsonin tautia, essentiaalista vapinaa, dystoniaa, Huntingtonin tautia, epätyypillisiä parkinsonismi-sairauksia ja muita liikehäiriösairauksia, sekä heidän läheisilleen. Tietopäivä tarjoaa keinoja oman hyvinvoinnin ylläpitämiseksi sekä tietoa kivun hallinnasta ja ravitsemuksen merkityksestä. Asiantuntijoina ovat mm. psykologi ja ravitsemusterapeutti.

Tietopäivä on maksuton ja päivän aikana tarjotaan lounas sekä iltapäiväkahvit. Jos tarvitset päivittäisissä toiminnoissasi avustajaa, ota mukaan oma henkilökohtainen avustajasi.

**Aika** lauantai 22.10.2022 klo 10.00–15.30  
**Paikka** Ravintola Piipputerassi  
Wahreninkatu 11, Forssa

### Ohjelma

klo 10.00 Päivän aloitus | sosionomi Timo Klaavu ja järjestötoiminnan asiantuntija Tytti Svetloff  
klo 10.20 Neurologiset sairaudet ja ravitsemus – Miten voin edistää hyvinvointiani? | ravitsemusterapeutti Anette Palsaa (verkkoluento)  
klo 11.20–12.20 Lounas  
klo 12.20 Kipu, Mieli & Aivot | psykologi Tage Orenius  
klo 13.20–13.50 Kahvi-/teetauko  
klo 13.50 Ajankohtaista sosiaaliturvaan liittyen | sosionomi Timo Klaavu  
klo 14.50–15.00 Tauko  
klo 15.00 Ajankohtaista Parkinsonliitossa | järjestötoiminnan asiantuntija Tytti Svetloff  
klo 15.25–15.30 Palautteet ja päivän päätös

**Ilmoittaudu mukaan viimeistään 11.9.2022:** [tapahtumat.neuroliitto.fi](https://tapahtumat.neuroliitto.fi)

**Lisätiedot:** Timo Klaavu | [timo.klaavu@neuroliitto.fi](mailto:timo.klaavu@neuroliitto.fi), p. 040 542 5200