

# UUDENMAAN MUISTILUOTSIN

## Vertaisryhmät

### Vertaistukiryhmä työikäisenä muistisairastuneet Kerava

Muistitreeniryhmässä tuetaan muistia mukavan yhdessäolon merkeissä muistijumpalla sekä erilaisilla harjoitteilla.

Vertaistuki tuo voimaa arkeen ja auttaa iloitsemaan pienistä hetkistä

Osallistuminen on maksutonta.

**Paikka:** Esperin hoivakoti, katutasen kokoushuone, Metsolantie 1, Kerava

**Aika:**

to 9.9. klo 13.30-15.00

to 7.10. klo 13.30-15.00

to 4.11. klo 13.30-15.00

to 2.12. klo 13.30-15.00

**Ilmoittautumiset ja lisätiedot:**

Muistiohjaaja Pia Kuusinen p. 040 739 5146 tai [pia.kuusinen@espoonmuisti.fi](mailto:pia.kuusinen@espoonmuisti.fi)

Muistiohjaaja Suvi Silvola p. 040 136 7977 tai [suvi.silvola@espoonmuisti.fi](mailto:suvi.silvola@espoonmuisti.fi)

Mikäli joudumme turvautumaan suunnitellusta huolimatta koronarajoitusten takia etätapaamisiin, pidetään omaisille ja muistitreenareille yhteinen ryhmä Teams-alustalla.

