



Uudenmaan Muistiluotsin

Muistiviikon (vko 38) tapahtumat

Järvenpää, Kerava, Nurmijärvi ja Tuusula tai etänä kaikille

Tervetuloa mukaan, ei ennakoilmoittautumista!

Muistirata:

MUISTIRASTIT vko 38-39 kierrettävissä omatoimisesti. Kyseisinä aikoina paikalla muistiohjaaja:

Ma 20.9. klo 10-11 Ylikunnarin-mutka-energialaitos **Nurmijärvi Klaukkala, klo 12-13** Parkkimäen ulkoilualue/pururata, P-paikka, Urheilutie **Nurmijärvi kirkonkylä, klo 14-15** Keskusraitti **Nurmijärvi Rajamäki**

Ti 21.9. klo 13-14 Myllytien toimintakeskus, Myllytie 11, **Järvenpää**

Ti 21.9. klo 11-12 Hyrylän Monttu, Hyryläntie 14, **Tuusula Hyrylä**

Pe 24.9. klo 10-11 Kalevan kuntorata, Vomman edessä, Metsolantie 2, **Kerava**

Pe 24.9. klo 12-13 Keskustien/kirjaton P-paikka, 2 lampea, **Tuusula Jokela, vko 38-39 Kellokosken uimaranta-Omenalahden silta/pururata, ”kylmärastit”**

Muistipiste/infopiste:

Tule juttelemaan muistista ja muistin huoltoon sekä omaishoitoon liittyvistä asioista, saamaan tietoa ja materiaalia

Ti 21.9. klo 10-12 Tuusulan Pääkirjasto, Autoasemantie 2, **Tuusula Hyrylä**

Ke 22.9. klo 13-15 Rajamäen kirjasto, Kiljavantie 1, **Nurmijärvi Rajamäki**

To 23.9. klo 10-12 Nurmijärven K-Supermarket, Mahlamäentie 2, **Nurmijärvi kirkonkylä**

Tarinajumppa:

To 23.9. klo 10-11 Etänä/teams kokouksena kaikille tarkoitettu avoin

Tarinajumppa. Lisätiedot ja liittymislinkki ryhmään: suvi.silvola@espoonmuisti.fi
Tarvitset lähelle tuolin, koska teemme myös tuolijumppaa ja useita tasapainoharjoituksia. Myös vesipullon olisi hyvä olla lähellä. Lopuksi venyttelemme.

Luento:

To 23.9. klo 13-14 Muistisairaahan identiteettiä tukeva asuminen, Etäluento/teams-kokouksena. Pyydä linkki Pia ja Suvi

Pe 24.9. klo 13-14 Avoin muistitreeni, tule treenaamaan muistia mukavien harjoitteiden avulla etänä/teams-kokouksena. Pyydä linkki Pia ja Suvi

Tervetuloa!

Lisätietoja: Muistiohjaajat Pia Kuusinen p. 040 739 5146

pia.kuusinen@espoonmuisti.fi ja Suvi Silvola p. 040 136 7977

suvi.silvola@espoonmuisti.fi

