

## Uudenmaan Muistiluotsin virtuaaliryhmät keväällä 2021

### Nylands Minneslots virtuella grupper våren 2021

Läheisten vertaisryhmiin on ilmoittauduttava etukäteen ryhmän ohjaajalle. Muihin tapaamisiin pääset suoraan jokaisen ryhmän kohdalla olevasta "Liity Microsoft Teams-kokoukseen" linkkien kautta. Jos haluat käyttää tablettia tai älypuhelin, kannattaa ladata etukäteen ilmainen Microsoft Teams-sovellus sovelluskaupasta. Jos haluat osallistua ryhmiin, mutta tekniikka tuntuu haastavalta, ole yhteydessä ryhmän ohjaajiin, niin he auttavat mielellään!

Förhandsanmälan till anhörigas stödgrupper. Till de andra grupperna kan du delta genom att trycka på länken "Liity Microsoft Teams-kokoukseen". Ifall du vill använda en tablett eller en smarttelefon, lönar det sig att ladda Microsoft Teams -applikationen från applikationsbutiken. Kontakta oss gärna, ifall du vill ha stöd med att delta i virtuella grupperna!

### Muistitreeniryhmä suomeksi

Ryhmä sopii kaikille muistin treenaamisesta kiinnostuneille. Ryhmään tarvitset kynän ja paperin.

**TO 18.2.** klo 13-14

TI 2.3. klo 13-14

PE 19.3. klo 13-14

TI 30.3. klo 13-14

PE 16.4. klo 13-14

TI 27.4. klo 13-14

PE 14.5. klo 13-14

TI 25.5. klo 13-14

[Liity Microsoft Teams -kokoukseen](#)

Yhteyshenkilöt: Pia Niiranen 040 739 5146 tai pia.niiranen@espoonmuisti.fi

Hanna Strandell 0400 321 239 tai hanna.strandell@espoonmuisti.fi

### Liikuntaryhmä / Gymnastikgrupp (på finska)

Ryhmä sopii kaikille. Tarvitset tukevan tuolin, mukavat vaatteet sekä vesipullon. Liikkeet voi suorittaa joko istuen tai seisten.

Ryhmä kokoontuu **joka tiistai klo 10-11**, 25.5.2021 asti.

[Liity Microsoft Teams -kokoukseen](#)

Yhteyshenkilöt: Laura Närhi 040 136 7977 tai laura.narhi@espoonmuisti.fi

Lotta Parkkola 040 743 3158 tai lotta.parkkola@espoonmuisti.fi

## **Minnesträningsgrupp på svenska**

Passar för alla som är intresserade av att träna och aktivera sitt minne. Du behöver papper och penna.

MÅN 8.2. kl. 11-12

MÅN 22.2. kl. 11-12

MÅN 8.3. kl. 11-12

MÅN 22.3. kl. 11-12

MÅN 19.4. kl. 11-12

MÅN 3.5. kl. 11-12

MÅN 17.5. kl. 11-12

MÅN 31.5. kl. 11-12

[Liity Microsoft Teams -kokoukseen](#)

Kontaktpersoner: Hanna Strandell 0400 321 239 eller [hanna.strandell@espoonmuisti.fi](mailto:hanna.strandell@espoonmuisti.fi)

Viviane Azéma 040 516 3351 eller [viviane.azema@espoonmuisti.fi](mailto:viviane.azema@espoonmuisti.fi)

## **Muisteluryhmä**

Tule mukaan muistelemaan ja keskustelemaan muistoista eri aiheista! Ryhmä sopii kaikille kiinnostuneille.

TO 4.3. klo 11-12

TO 18.3. klo 11-12

TO 1.4. klo 11-12

TO 15.4. klo 11-12

TO 29.4. klo 11-12

TO 13.5. klo 11-12

TO 27.5. klo 11-12

[Liity kokoukseen napsauttamalla tätä](#)

Yhteyshenkilöt: Viviane Azéma 040 516 3351 tai [viviane.azema@espoonmuisti.fi](mailto:viviane.azema@espoonmuisti.fi)

Lotta Parkkola 040 743 3158 tai [lotta.parkkola@espoonmuisti.fi](mailto:lotta.parkkola@espoonmuisti.fi)

## Hyvät ja huonot uutiset

Ryhmässä käydään läpi päivän polttavia uutisaiheita muistiohjaajan ohjauksessa. Ryhmä on avoin kaikille ajankohtaisista aiheista ja uutisista kiinnostuneille. Voit tulla mukaan keskustelemaan tai vain kuuntelemaan.

MA 22.2 klo 13–14

MA 8.3 klo 13–14

MA 22.3 klo 13–14

MA 5.4. klo 13–14

MA 19.4 klo 13–14

[Liity kokoukseen napsauttamalla tätä](#)

Ilmoittautumiset ja lisätiedot: Asta Koskinen 040 542 5253 tai [asta.koskinen@espoonmuisti.fi](mailto:asta.koskinen@espoonmuisti.fi)

## Etävertaisryhmä muistisairaiden aikuisille lapsille

Muistisairaiden aikuisille lapsille suunnatussa vertaisryhmässä jaetaan käytännön kokemuksia sekä keskustellaan niistä asioista, jotka kulloinkin mietityttävät.

TI 16.2. klo 18–19

TI 16.3. klo 18–19

TI 13.4. klo 18–19

TI 11.5. klo 18–19

TI 15.6. klo 18–19

Ilmoittautumiset ja lisätiedot: Maija Hakala 040 752 7866 tai [maija.hakala@espoonmuisti.fi](mailto:maija.hakala@espoonmuisti.fi)

## Läheisten etävertaisryhmä

Vertaisryhmä on suunnattu läheisille, joiden puoliso on sairastunut muistisairauteen. Ryhmässä jaetaan käytännön kokemuksia sekä keskustellaan niistä asioista, jotka kulloinkin mietityttävät

TI 16.2. klo 10–11

TI 23.3. klo 10–11

TI 20.4. klo 10–11

TI 18.5. klo 10–11

TI 8.6. klo 10–11

Ilmoittautumiset ja lisätiedot: Maija Hakala 040 752 7866 tai [maija.hakala@espoonmuisti.fi](mailto:maija.hakala@espoonmuisti.fi)

## **Etävertaisryhmä työikäisille muistisairaille**

Vertaisryhmässä haetaan voimavaroja arkeen ja jaetaan kokemuksia keskustellen toisten työikäisenä muistisairauteen sairastuneiden kanssa. Osallistuminen on maksutonta.

Kokoonnumme 1 krt/ kk etäyhteydellä (Teams-sovellus).

TO 18.3. klo 10-11

TO 15.4. klo 10-11

TO 20.5. klo 10-11

TO 10.6. klo 10-11

Ilmoittautumiset ja lisätiedot:

Maija Hakala 040 752 7866 [maija.hakala@espoonmuisti.fi](mailto:maija.hakala@espoonmuisti.fi)

Hanna Strandell 0400 321 239 [hanna.strandell@espoonmuisti.fi](mailto:hanna.strandell@espoonmuisti.fi)

**Tervetuloa mukaan!**  
**Välkommen med!**