

Itä-Vantaan muistitreeni- ja vertaistukiryhmät syksyllä 2022

Uudenmaan Muistiluotsin muistisairaille suunnatussa muistitreeniryhmässä harjoitetaan toimintakykyä muistia käyttäen ja aktivoiden.

Muistisairaalan läheisten ryhmässä jaetaan käytännön kokemuksia sekä keskustellaan niistä asioista, jotka kulloinkin mietityttävät. Osallistuminen on maksutonta. Ennakkoilmoittautuminen!

Simonkylän muistitreeni- ja vertaistukiryhmä

KE 24.8. klo 10.30-12

KE 21.9. klo 10.30-12

KE 19.10. klo 10.30-12

KE 16.11. klo 10.30-12

KE 14.12. klo 10.30-12

Ennakkoilmoittautuminen ja lisätietoa:

Asta Koskinen, muistiohjaaja
asta.koskinen@espoonmuisti.fi tai 040 542 5253

Viviane Azéma, muistiohjaaja
viviane.azema@espoonmuisti.fi tai 040 516 3351



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Uusimaa

Itä-Vantaan muistitreeni- ja vertaistukiryhmät syksyllä 2022

Uudenmaan Muistiluotsin muistisairaille suunnatussa muistitreeniryhmässä harjoitetaan toimintakykyä muistia käyttäen ja aktivoiden.

Muistisairaalan läheisten ryhmässä jaetaan käytännön kokemuksia sekä keskustellaan niistä asioista, jotka kulloinkin mietityttävät. Osallistuminen on maksutonta. Ennakkoilmoittautuminen!

Korson muistitreeni- ja vertaistukiryhmä

KE 31.8. klo 10-11.30

KE 28.9. klo 10-11.30

KE 26.10. klo 10-11.30

KE 23.11. klo 10-11.30

TI 13.12. klo 10-11.30

Ennakkoilmoittautuminen ja lisätietoa:

Asta Koskinen, muistiohjaaja
asta.koskinen@espoonmuisti.fi tai 040 542 5253

Viviane Azéma, muistiohjaaja
viviane.azema@espoonmuisti.fi tai 040 516 3351



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Uusimaa

Itä-Vantaan vertaistukiryhmät syksyllä 2022

Vertaistukea muistisairaana aikuisille lapsille

Ryhmä on tarkoitettu muistisairautta sairastavien henkilöiden aikuisille lapsille. Ryhmä kokoontuu vertaistuellisen keskustelun merkeissä kerran kuukaudessa Vantaan Hiekkaharjussa.

TI 30.8. klo 17.30

TI 27.9. klo 17.30

TI 25.10. klo 17.30

TI 22.11. klo 17.30

TI 13.12. klo 17.30

Ennakkoilmoittautuminen ja lisätietoa:
sanna.suvisalmi@espoonmuisti.fi tai 040 735 1818



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Uusimaa

Itä-Vantaan toiminnalliset ryhmät syksyllä 2022

Uudenmaan Muistiluotsin muistitreeneissä pääset harjoittamaan muistiasi vaihtelevan ohjelman avulla sekä saat samalla hyödyllistä tietoa muistiin ja aivoterveysteen vaikuttavista tekijöistä mukavassa ja rennossa seurassa. Ryhmää ohjaa Uudenmaan Muistiluotsin vapaaehtoinen. Osallistuminen on maksutonta!

Tikkurilan muistitreeneriryhmä

joka toinen tiistai
alkaen 6.9.2022 klo 10-11:15

Hakunilan muistitreeneriryhmä

joka toinen perjantai
alkaen 14.10.2022 klo 13-14.30

Ilmoittautumiset ja lisätiedot:

Asta Koskinen, muistiohjaaja
asta.koskinen@espoonmuisti.fi tai 040 542 5253

Viviane Azéma, muistiohjaaja
viviane.azema@espoonmuisti.fi tai 040 516 3351



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Uusimaa