

## **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 älypuhelinta, 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 Micoroft 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.

PE 22.1. klo 13-14

TI 2.2. klo 13-14

**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

**Lisää ryhmiä seuraavilla sivuilla! Fler grupper på följande sidor!**

## **Liikuntaryhmä / Gymnastikgrupp (på finska)**

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

TI 19.1. klo 10-11

TI 2.2. klo 10-11

TI 16.2. klo 10-11

TI 2.3. klo 10-11

TI 16.3. klo 10-11

TI 30.3. klo 10-11

TI 13.4. klo 10-11

TI 27.4. klo 10-11

### [Liity Microsoft Teams -kokoukseen](#)

Yhteyshenkilöt: Laura Närhi 040 136 7977 tai [laura.narhi@espoonmuisti.fi](mailto:laura.narhi@espoonmuisti.fi)

Lotta Parkkola 040 743 3158 tai [lotta.parkkola@espoonmuisti.fi](mailto: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 11.1. kl. 11-12

MÅN 25.1. kl. 11-12

MÅN 8.2. kl. 11-12

MÅN 22.8. 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)

## **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

## **Läheisten etävertaisryhmä**

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

TI 19.1. klo 10-11

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