

Uudenmaan Muistiluotsin etäryhmät keväällä 2021

Nylands Minneslots virtuella grupper våren 2021

Läheisten vertaisryhmiin on ilmoitettava 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.

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 Kuusinen 040 739 5146 tai pia.kuusinen@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: 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 8.3. 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

Viviane Azéma 040 516 3351 eller 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

Lotta Parkkola 040 743 3158 tai 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 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](#)

Yhteyshenkilö: Asta Koskinen 040 542 5253 tai asta.koskinen@espoonmuisti.fi

Tervetuloa mukaan!
Välkommen med!