

# UUDENMAAN MUISTILUOTSIN

## Vertaisryhmät

### Muistitreeni- ja vertaistukiryhmä Kerava

Muistitreeneriryhmässä tuetaan muistia mukavan yhdessäolon merkeissä muistijumpalla sekä erilaisilla harjoitteilla.

Läheisten vertaistukiryhmässä haetaan voimavaroja arkeen ja jaetaan kokemuksia keskustellen. Vertaistuki tuo voimaa arkeen ja auttaa iloitsemaan pienistä hetkistä.

Molemmissa ryhmissä on oma ohjaaja. Kahvitarjoilu.

Osallistuminen on maksutonta.

**Paikka:** Vapaaehtoisen hyvinvointityön keskus, 2 tilaa yläkerrassa,  
Aleksis Kiven tie 19, Kerava

**Aika:** ke 18.8. klo 10.00-12.00  
ke 8.9. klo 10.00-12.00  
ke 6.10. klo 10.00-12.00  
ke 3.11. klo 10.00-12.00  
ke 1.12. klo 10.00-12.00

### **Ilmoittautumiset ja lisätiedot:**

Muistiohjaaja Pia Kuusinen p. 040 739 5146 tai [pia.kuusinen@espoonmuisti.fi](mailto:pia.kuusinen@espoonmuisti.fi)

Muistiohjaaja Suvi Silvola p. 040 136 7977 tai [suvi.silvola@espoonmuisti.fi](mailto:suvi.silvola@espoonmuisti.fi)

Mikäli joudumme turvautumaan suunnitellusta huolimatta koronarajoitusten takia etätapaamisiin, pidetään omaisille ja muistitreenareille yhteinen ryhmä Teams-alustalla.

