

Tekemistä kesäksi

Kiitokset viimeisimmästä vuodesta ja oikein mukavaa kesää kaikille! Ohessa muutamia vinkkejä kesän ratoksi.

Aivotreeniä

Löydät verkosta harjotteita esimerkiksi näistä paikoista:

Muistipuisto: Tietoa, tekemistä ja käytännön vinkkejä. Pääset nettisivuille [tästä](#).

Uudenmaan Muistiluotsin Facebook-muistitreeni: Uudenmaan Muistiluotsin muistitreeniryhmässä julkaistaan säännöllisesti muistitreeniä! Pääset ryhmään painamalla [tästä](#).

Liikettä keholle ja mielelle:

Hengitysharjoituksia: Suomen Mielenterveys ry:n sivuilta löydät erilaisia mindfulness- ja hengitysharjoituksia, joista voit saada uutta energiaa ja rentoutumista. Pääset harjoituksiin painamalla [tästä](#)

Jumppaa kesän ratoksi: Voitaksen sivuilta löydät paljon jumppaohjeita ja ohjattuja jumppavideoita! Pääset tutustumaan jumppiin painamalla [tästä](#).

Myös Vahvikkeen sivuilta löytyy suosituksia innokkaille liikkujille. Tutustu niihin painamalla [tästä](#).



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Uusimaa

Liikkuen luonnossa:

Kesä on mainiota aikaa lähteä ulos ja tutkimaan luontoa. Tai ehkäpä puutarhanhoito on sinun juttusi.

Pappa pitkospuille, mummo marjaan - materiaalista löydät ihania vinkkejä luontoretkeille! Löydät materiaalin [tästä](#)
Jos haluat tutustua villiyrtteihin, löydät niistä tietoa [täältä](#)

Jos pidät **valokuvien ottamisesta**, voit lähettää otoksiasi muistiohjaaja-Lotalle osoitteeseen: lotta.parkkola@espoonmuisti.fi
Käytämme näitä kuvia mieluusti viestinnässämme!

Luontoelämyksiä: Tervetuloa Luontosivustolle, joka tarjoaa sinulle elämyksiä, tietoa ja tekemistä luonnon parissa. Tutustu sivuihin painamalla [tästä](#).

Apua ja tukea muistineuvonnasta



Uudenmaan Muistiluotsin toimiston numero:

Puhelinnumeromme: [0400 364 453](tel:0400364453)
palvelee koko kesän arkipäivisin!

Muistiliiton neuvontanumero:

Muistineuvo-tukipuhelin tarjoaa muistisairauksiin liittyvää ohjausta ja neuvontaa laajennetulla aukiololla maanantaisin, tiistaisin ja torstaisin (klo 12–17), sekä keskiviikkoisin ja perjantaisin (klo 12–15) numerossa 09-8766 550 (0,08€/min.+pvm).

Vertaislinja:

Vertaislinja-tukipuhelin tarjoaa kuuntelevan korvan omaishoitajan arjen tilanteisiin vuoden jokaisena päivänä (klo 17-21) numerossa 0800 9 6000 (maksuton).



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Uusimaa

Mukavaa kesää kaikille!

Toivottavat:

Lotta, Vivi, Asta, Eliise,
Hanna, Maija,
Pia, Suvi ja Sanna.



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Uusimaa