

UUDENMAAN MUISTILUOTSIN

Vertaisryhmät Espoossa ja Kauniaisissa

Uudenmaan Muistiluotsi tarjoaa Espoossa ja Kauniaisissa useita muistisairaille ihmisille ja heidän läheisilleen suunnattuja ryhmiä, jotka kokoontuvat **1krt/kk**. Muistisairautta sairastaville suunnatuissa ryhmissä harjoitetaan toimintakykyä erilaisin harrastein, liikkuen, muistia käyttäen ja aktivoiden. Läheisten ryhmissä jaetaan kokemuksia sekä keskustellaan luottamuksellisessa ilmapiirissä. Osallistuminen on maksutonta. Ryhmiin on ennakkoilmoittautuminen. Tule mukaan, yksin tai yhdessä!

Leppävaara, vertaisryhmä: tiistai klo 12-13.30 (vasta diagnoosin saaneet)

Leppävaara, vertaisryhmä: tiistai klo 14-15.30 (työikäisenä sairastuneet 2krt/kk)

Viherlaakso, muistitreeni- ja vertaistukiryhmä: tiistai klo 14-15.30

Tapiola, vertaistukiryhmä: tiistai klo 17.30-19 (muistisairaiden aikuisille lapsille)

Tapiola, muistitreeni- ja vertaistukiryhmä: keskiviikko klo 10.30-12

Tapiola, muistitreeni- ja vertaistukiryhmä: torstai klo 15-16.30

Espoonlahti, muistitreeni- ja vertaistukiryhmä: torstai klo 14-15.30

Espoon keskus, muistitreeni- ja vertaistukiryhmä: torstai klo 13-14.30

Minnestränings- och stödgrupp i Mattby: måndag kl 10.30-12

Minnestränings- och stödgrupp i Grankulla: onsdag kl 10-11.30

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: 0400 364 453 tai toimisto@espoonmuisti.fi

