

Muistitreeni- ja vertaistukiryhmä

Nurmijärvi Kirkonkylä

kevät 2020

Muistitreeniryhmässä tuetaan muistia mukavan yhdessäolon merkeissä muistijumpalla sekä erilaisilla harjoitteilla. Läheisten vertaistukiryhmässä haetaan voimavaroja arkeen ja jaetaan kokemuksia keskustellen.

Molemmissa ryhmissä on oma ohjaaja.

Kahvitarjoilu.

Osallistuminen on maksutonta.

Tapaamisajat kerran kuukaudessa **klo 13.30-15.00**

Heikkarin Palvelutalo, Heikkarinkuja 4 B, Nurmijärvi kirkonkylä

to 23.1.

to 27.2.

to 12.3.

to 23.4.

to 28.5.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset Uudenmaan Muistiluotsi

muistiohjaaja Pia Niiranen p. **040 739 5146** tai pia.niiranen@espoonmuisti.fi

muistiohjaaja Laura Närhi p. **040 136 7977** tai laura.narhi@espoonmuisti.fi