

Uudenmaan Muistiluotsin virtuaaliryhmät syksy 2020

Nylands Minneslots virtuella grupper hösten 2020

Kaikki virtuaaliryhmät toteutetaan Microsoft Teams -palvelun avulla. Olethan yhteydessä ryhmän yhteyshenkilöön, joka lähettää liittymislinkin ryhmään sekä avustaa mielellään, mikäli tekniikka tuntuu haastavalta. Tervetuloa mukaan!

Alla virtuella grupper ordnas i Microsoft Teams. Kontakta gruppens kontaktperson för att få länken länken till gruppen. Vi hjälper dig gärna ifall du vill ha stöd med att delta i virtuella grupperna. Välkommen med!

Muistitreeniryhmä suomeksi

Ryhmä sopii kaikille muistin treenaamisesta kiinnostuneille. Ryhmään tarvitset kynän ja paperin.

PE 9.10 klo 13-14

TI 20.10 klo 13-14

PE 6.11 klo 13-14

TI 17.11 klo 13-14

PE 4.12 klo 13-14

PE 18.12 klo 13-14

Yhteyshenkilöt:

Pia Niiranen 040 739 5146 tai pia.niiranen@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.

TI 13.10. klo 10-11

TI 27.10. klo 10-11

TI 10.11. klo 10-11

TI 24.11. klo 10-11

TI 8.12. klo 10-11

TI 22.12. klo 10-11

Yhteyshenkilö: Laura Närhi 040 136 7977 tai laura.narhi@espoonmuisti.fi

Minnesträningsgrupp på svenska

Passar för alla som är intresserade av att träna och aktivera sitt minne. Du behöver papper och penna.

MÅ 5.10 kl 11-12

MÅ 19.10 kl 11-12

MÅ 2.11 kl 11-12

MÅ 16.11 kl 11-12

MÅ 30.11 kl 11-12

MÅ 14.12 kl 11-12

Kontaktperson: Hanna Strandell 0400 321 239 tai hanna.strandell@espoonmuisti.fi

Omaisten vertaistukiryhmä

Uudenmaan Muistiluotsin muistisairaalan läheisten ryhmässä jaetaan käytännön kokemuksia sekä keskustellaan niistä asioista, jotka kulloinkin mietityttävät. Kokoonnumme kerran kuussa tiistaisin.

TI 27.10. klo 10-11.30

TI 24.11. klo 10-11.30

TI 22.12. klo 10-11.30

Ilmoittautumiset ja lisätiedot: Maija Hakala 040 752 7866 tai maija.hakala@espoonmuisti.fi

Muistisairaus perheessä -parikurssi

Kurssi on suunnattu pariskunnille, joista toisella on alkava muistisairaus. Kurssilla pyritään lisäämään ymmärrystä muistisairauden tuomia muutoksia kohtaan ja keskustellaan, miten hyvinvointia voi lisätä arkeen. Kurssin osallistujat pääsevät tutustumaan muihin samassa tilanteessa oleviin. Vertaistuellla on suuri merkitys voimavarojen kartuttamisessa ja ylläpitämisessä.

Kurssi toteutetaan etäyhteydellä (Microsoft Teams-sovellus) viisi kertaa.

PE 20.11. klo 10-11.30

PE 27.11. klo 10-11.30

PE 4.12. klo 10-11.30

PE 11.12. klo 10-11.30

PE 18.12. klo 10-11.30

Ilmoittautumiset ja lisätiedot: Maija Hakala 040 752 7866 tai maija.hakala@espoonmuisti.fi