

Ryhmätoiminta Espoossa syksyllä 2021

Muistitreeni- ja vertaisryhmät

Uudenmaan Muistiluotsin muistisairaalan läheisten ryhmissä jaetaan käytännön kokemuksia ja keskustellaan vertaistuellisesti. Sairastunut läheinen voi osallistua samaan aikaan muistitreeni-ryhmään.

Muistisairaille suunnatussa muistitreeniryhmässä harjoitetaan toimintakykyä muistia käyttäen ja aktivoiden.
Osallistuminen on maksutonta. Ryhmiin on ennakkoilmoittautuminen!

Matinkylän muistitreeni- ja vertaisryhmä

tiistai klo 14–15.30
31.8., 28.9., 26.10., 23.11., 7.12.

Espoon keskuksen muistitreeni- ja vertaisryhmä

keskiviikko 13:30–15
25.8., 29.9., 27.10., 24.11., 8.12.

Tapiolan muistitreeni- ja vertaisryhmä aamupäivä

torstai klo 10–11.30
26.8., 23.9., 21.10., 18.11., 16.12.

Tapiolan muistitreeni- ja vertaisryhmä iltapäivä

torstai klo 14–15.30
26.8., 23.9., 21.10., 18.11., 16.12.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot:

Lotta Parkkola, muistiohjaaja
lotta.parkkola@espoonmuisti.fi / puh. 040 743 3158

Eliise Vares, muistiohjaaja
eliise.vares@espoonmuisti.fi / puh. 040 170 6771



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Uusimaa