

Ryhmätoiminta Vantaalla syksyllä 2021

Muistitreeni- ja vertaisryhmät

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

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

Tikkurilan muistitreeni- ja vertaisryhmä

Ke 18.8. klo 11-12.30

Ke 15.9. klo 11-12.30

Ke 13.10. klo 11-12.30

Ke 17.11. klo 11-12.30

Ke 15.12. klo 11-12.30

Myyrmäen muistitreeni- ja vertaisryhmä

Ke 18.8. klo 14-15.30

To 16.9. klo 14-15.30

Ke 13.10. klo 14-15.30

Ke 17.11. klo 14-15.30

Ke 15.12. klo 14-15.30

Ilmoittautumiset ja lisätiedot:

Asta Koskinen, muistiohjaaja
asta.koskinen@espoonmuisti.fi /040 542 5253

Viviane Azéma, muistiohjaaja
viviane.azema@espoonmuisti.fi / 040 516 3351

Ryhmätoiminta Vantaalla syksyllä 2021

Muuta ryhmätoimintaa

Arkin Kultakurkut lauluryhmä, Myyrmäki

Yhteislaulua ja muistelua rennossa porukassa. Lauluryhmä on suunnattu muistisairaille ja heidän läheisilleen.

joka toinen torstai
2.9.2021 alkaen
klo 11-12:30

Muistitreeniryhmät

Uudenmaan Muistiluotsin muistitreeneissä pääset harjoittamaan muistiasi vaihtelevan ohjelman avulla sekä saat samalla hyödyllistä tietoa muistiin ja aivoterveysteen vaikuttavista tekijöistä mukavassa ja rennossa seurassa. Ryhmää ohjaa Uudenmaan Muistiluotsin vapaaehtoinen. Osallistuminen on maksutonta!

Tikkurilan muistitreeniryhmä

joka toinen keskiviikko
8.9.2021 alkaen
klo 10-11:15

Hakunilan muistitreeniryhmä

joka toinen perjantai
10.9 2021 alkaen
klo 13-14.30

Ilmoittautumiset ja lisätiedot:

Asta Koskinen, muistiohjaaja
asta.koskinen@espoonmuisti.fi /040 542 5253

Viviane Azéma, muistiohjaaja
viviane.azema@espoonmuisti.fi / 040 516 3351



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Uusimaa