Ryhmätoiminta Vantaalla syksyllä 2021

Muistitreeni- ja vertaisryhmät

Uudenmaan Muistiluotsin muistisairaan 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

Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Uusimaa

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 aivoterveyteen 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

Alkavaa ryhmätoimintaa marraskuu 2021

Uudenmaan Muistiluotsin

Vertaisryhmä muistisairaan läheisille
Vantaa Myyrmäki

Muistisairaan läheisille suunnatussa vertaistukiryhmässä keskustellaan, jaetaan kokemuksia sekä haetaan voimavaroja arkeen luottamuksellisessa ilmapiirissä keskustellen. Ryhmää ohjaa vertaisohjaaja. Toiminta on osallistujille maksutonta.

Ryhmä kokoontuu Vantaalla Myyrmäessä. Ryhmän osallistujamäärä on rajattu ja ryhmään tulee ilmoittautua etukäteen.

Ryhmä kokoontuu torstaisin klo 13.30-15.00:

2021:
4.11.
2.12.

2022:
13.1.
10.2.
10.3.
7.4.
5.5.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen:
asta.koskinen@espoonmuisti.fi 040 542 5253

Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Uusimaa

Alkavaa ryhmätoimintaa marraskuu 2021

Uudenmaan Muistiluotsin
Muistitreeniryhmä
Vantaa Myyrmäki

Uudenmaan Muistiluotsin muistitreeneissä pääset harjoittamaan muistiasi erilaisten vaihtelevien ja hauskojen tehtävien avulla sekä saat samalla tietoa muistiin ja aivoterveyteen vaikuttavista tekijöistä.

Ryhmä kokoontuu Vantaalla Myyrmäessä. Ryhmän osallistujamäärä on rajattu ja ryhmään tulee ilmoittautua etukäteen.

Ryhmä kokoontuu torstaisin klo 13.30-15.00:

2021:
4.11.
2.12.

2022:
13.1.
10.2.
10.3.
7.4.
5.5.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen:
eliise.vares@espoonmuisti.fi p. 040 1706771

Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Uusimaa