

Ryhmätoiminta Vantaalla syksyllä 2021

Muuta ryhmätoimintaa

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
alkaen 19.1.2022
klo 10-11:15

Hakunilan muistitreeniryhmä

joka toinen perjantai
alkaen 14.1.2022
klo 13-14.30

Martinlaakso Ahaa- aivotreenikurssi

keskiviikot 2.2- 10.4
klo 10-11.30

Arkin Kultakurkut lauluryhmä, Myyrmäki

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

joka toinen torstai alkaen
Torstai 20.1.
klo 11-12:30

Ilmoittautumiset ja lisätiedot:

asta.koskinen@espoonmuisti.fi /040 542 5253

viviane.azema@espoonmuisti.fi / 040 516 3351



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Uusimaa