# UUDENMAAN MUISTILUOTSIN

## Vertaisryhmät

## Muistitreeni- ja vertaistukiryhmä Nurmijärvi Kirkonkylä

Muistitreeniryhmässä tuetaan muistia mukavan yhdessäolon merkeissä muistijumpalla sekä erilaisilla harjoitteilla.
Läheisten vertaistukiryhmässä haetaan voimavaroja arkeen ja jaetaan kokemuksia keskustellen. Vertaistuki tuo voimaa arkeen ja auttaa iloitsemaan pienistä hetkistä.
Molemmissa ryhmissä on oma ohjaaja.
Osallistuminen on maksutonta.

**Paikka:** Nurmijärven seurakunnan Ystävyydenkammari (tai lempinimeltä Sydänkammari) Kuokkalantie 2. Nurmijärvi kirkonkylä.

**Aika:**

ti 8.2. klo 13-14.30
ti 8.3. klo 13-14.30
ti 5.4. klo 13-14.30
ti 3.5. klo 13-14.30

**Ilmoittautumiset ja lisätiedot:**

Muistiohjaaja Pia Kuusinen p. 040 739 5146 tai
pia.kuusinen@espoonmuisti.fi
Muistiohjaaja Suvi Silvola p. 040 136 7977 tai
suvi.silvola@espoonmuisti.fi

Mikäli joudumme turvautumaan suunnitellusta huolimatta koronarajoitusten takia etätapaamisiin, pidetään omaisille ja muistitreenareille yhteinen ryhmä Teams-alustalla.

Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Uusimaa

TUETTU VEIKKAUKSEN TUOTOILLA