# UUDENMAAN MUISTILUOTSIN

## Vertaisryhmät

## Muistitreeniryhmä Nurmijärvi Rajamäki

Muistitreeniryhmässä tuetaan muistia mukavan yhdessäolon merkeissä muistijumpalla sekä erilaisilla harjoitteilla.
Vertaistuki tuo voimaa arkeen ja auttaa iloitsemaan pienistä hetkistä.
Ryhmässä on ohjaaja. Kahvitarjoilu koronan salliessa.
Osallistuminen on maksutonta.
Huomioittehan että Rajamäessä jatkuu kevät Muistikahviloilla Patruunantiellä vielä kaksi kertaa muistitreenien jälkeen. Siitä eri mainos.

**Paikka:** Kohtaamispaikka, Patruunatie 1, Rajamäki

**Aika:** ke 14.2. klo 10.00-11.30

ke 14.3. klo 10.00-11.30

**Ilmoittautumiset ja lisätiedot uusille tulijoille, jotka eivät ole Kohtaamispaikassa käyneet:**

suvi.silvola@espoonmuisti.fi

p. 040 1367977

Mikäli joudumme turvautumaan suunnitellusta huolimatta koronarajoitusten takia etätapaamisiin muistitreenareille ryhmä Teams-alustalla.

Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Uusimaa

TUETTU VEIKKAUKSEN TUOTOILLA