

Itä-Vantaan toiminnalliset ryhmät syksyllä 2022

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 muistitreeneriryhmä

joka toinen tiistai
alkaen 6.9.2022 klo 10-11:15

Hakunilan muistitreeneriryhmä

joka toinen perjantai
alkaen 14.10.2022 klo 13-14.30

Ilmoittautumiset ja lisätiedot:

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

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



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Uusimaa