Espoossa syksyllä 2022

Vertaistuki- ja muistitreeniryhmät

Muistisairaiden läheisille suunnatussa vertaistukiryhmässä jaetaan käytännön kokemuksia sekä haetaan voimavaroja arkeen vertaistuellisesti keskustellen luottamuksellisessa ilmapiirissä. Muistisairaille suunnatussa muistitreeniryhmässä tuetaan muistia yhdessäolon merkeissä sekä erilaisilla harjoitteilla.

Tule yksin tai yhdessä!
Osallistuminen on maksutonta. Ryhmiin on ennakkoilmoittautuminen!

Leppävaara
maanantai klo 13.00-14.30
29.8., 26.9., 24.10., 21.11., 19.12

Espoon keskus
keskiviikko 10.00-11.30
31.8., 28.9., 26.10., 23.11. ja 14.12.

Matinkylä
keskiviikko klo 14.00-15.30
31.8., 28.9., 26.10., 23.11. ja 14.12.

Tapiolan aamupäivä
torstai klo 10-11.30
8.9., 6.10., 3.11., 1.12.

Tapiolan iltapäivä
torstai klo 14-15.30
8.9., 6.10., 3.11., 1.12.

Kauniainen
tiistait 6.9., 4.10., 1.11. ja 29.11.
klo 13.30-15.00 paitsi 1.11. klo 14.30-16.00

Ilmoittautumiset ja lisätiedot:
lotta.parkkola@espoonmuisti.fi / puh. 040 743 3158
ida.mitchell@espoonmuisti.fi / puh. 040 170 6771

Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Uusimaa