

Länsi-Vantaan muistitreeni- ja vertaistukiryhmät kevät 2023

Uudenmaan Muistiluotsin muistisairaille suunnatussa muistitreeniryhmässä harjoitetaan toimintakykyä muistia käyttäen ja aktivoiden.

Muistisairaalan läheisten ryhmässä jaetaan käytännön kokemuksia sekä keskustellaan niistä asioista, jotka kulloinkin mietityttävät. Osallistuminen on maksutonta. Ennakkoilmoittautuminen!

Myyrmäen muistitreeni- ja vertaistukiryhmä Keskiviikko-ryhmä

KE 18.1. klo 14-15.30

KE 8.2. klo 14-15.30

KE 8.3. klo 14-15.30

KE 12.4. klo 14-15.30

KE 10.5. klo 14-15.30

TO 15.6. Kevään päättäjäiset

Ennakkoilmoittautuminen ja lisätietoa:

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

Länsi-Vantaan muistitreeni- ja vertaistukiryhmät kevät 2023

Uudenmaan Muistiluotsin muistisairaille suunnatussa muistitreeniryhmässä harjoitetaan toimintakykyä muistia käyttäen ja aktivoiden.

Muistisairaalan läheisten ryhmässä jaetaan käytännön kokemuksia sekä keskustellaan niistä asioista, jotka kulloinkin mietityttävät. Osallistuminen on maksutonta. Ennakkoilmoittautuminen!

Myyrmäen muistitreeni- ja vertaistukiryhmä Torstai-ryhmä

TO 19.1. klo 13.30–15.00
TO 9.2. klo 13.30–15.00
TO 9.3. klo 13.30–15.00
TO 13.4. klo 13.30–15.00
TO 11.5. klo 13.30–15.00
TO 15.6. Kevään päättäjäiset

Ennakkoilmoittautuminen ja lisätietoa:
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

Länsi-Vantaan toiminnalliset ryhmät kevät 2023

Arkin Kultakurkut lauluryhmä, Myyrmäki

Yhteislaulua säästyksen kera rennossa porukassa.
Laulamme pääasiassa tuttuja kotimaisia kappaleita. Aiempaa
musiikkitaustaa ei tarvitse olla vaan lauluinto riittää!
Lauluryhmä on suunnattu muistisairaille ja heidän läheisilleen.
Mukaan laulamaan voit tulla yksin tai yhdessä läheisen kanssa.
Mukaan voit tulla satunnaisesti tai vaikkapa joka kerralle.

Ajankohta:

torstaisin kahden viikon välein klo 11.00-12:30

TO 19.1. klo 11-12:30

TO 2.2. klo 11-12:30

TO 16.2. klo 11-12:30

TO 2.3. klo 11-12:30

TO 16.3. klo 11-12:30

TO 30.3. klo 11-12:30

TO 13.4. klo 11-12:30

TO 27.4. klo 11-12:30

TO 11.5. klo 11-12:30

TO 25.5. klo 11-12:30

Ilmoittautumiset ja lisätiedot: Asta Koskinen, muistiohjaaja
asta.koskinen@espoonmuisti.fi tai 040 542 5253

Tervetuloa mukaan!



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Uusimaa