

Itä-Vantaan muistitreeni- ja vertaistukiryhmät keväällä 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!

Simonkylän muistitreeni- ja vertaistukiryhmä

TO 26.1. klo 10.30-12
TO 23.2. klo 10.30-12
TO 23.3. klo 10.30-12
TO 20.4. klo 10.30-12
TO 25.5. klo 10.30-12
KE 14.6 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

Itä-Vantaan muistitreeni- ja vertaistukiryhmät keväällä 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!

Korson muistitreeni- ja vertaistukiryhmä

TO 26.1. klo 14-15.30
TO 23.2. klo 14-15.30
TO 23.3. klo 14-15.30
TO 20.4. klo 14-15.30
TO 25.5. klo 14-15.30
KE 14.6. 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

Itä-Vantaan muistitreeni- ja vertaistukiryhmät keväällä 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!

Hiekkaharjun muistitreeni- ja vertaistukiryhmä

MA 9.1. klo 13-14.30

MA 6.2.klo 13-14.30

MA 6.3.klo 13-14.30

MA 3.4.klo 13-14.30

MA 8.5.klo 13-14.30

MA 5.6.klo 13-14.30

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

Itä-Vantaan vertaistukiryhmät keväällä 2023

Vertaistukea muistisairaana aikuisille lapsille

Ryhmä on tarkoitettu muistisairautta sairastavien henkilöiden aikuisille lapsille. Ryhmässä haetaan voimavaroja arkeen ja jaetaan kokemuksia keskustellen. Ryhmä kokoontuu Hiekkaharjussa.

TI 24.1. klo 17.30-19

TI 28.2. klo 17.30-19

TI 28.3. klo 17.30 -19

TI 2.5. klo 17.30 -19

TI 30.5. klo 17.30-19

Ennakkoilmoittautuminen ja lisätietoa:
sanna.suvisalmi@espoonmuisti.fi tai 040 735 1818



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Uusimaa

Itä-Vantaan toiminnalliset ryhmät keväällä 2023

Uudenmaan Muistiluotsin muistitreeneissä pääset harjoittamaan muistiasi erilaisten vaihtelevien ja hauskojen tehtävien avulla. Saat samalla tietoa muistiin ja aivoterveysteen vaikuttavista tekijöistä mukavassa ja rennossa seurassa. Ryhmää ohjaa Uudenmaan Muistiluotsin vapaaehtoinen.
Ryhmä on avoin kaikille muistinhoollasta kiinnostuneille.

Tikkurilan muistitreeneriryhmä

TI 10.1. klo 10-11.15
TI 24.1. klo 10-11.15
TI 7.2. klo 10-11.15
TI 21.2. klo 10-11.15
TI 7.3. klo 10-11.15
TI 21.3. klo 10-11.15
TI 4.4. klo 10-11.15
TI 18.4. klo 10-11.15
TI 2.5. klo 10-11.15
TI 16.5. klo 10-11.15

Ennakkoilmoittautumien ja lisätiedot:
Viviane Azéma, muistiohjaaja
viviane.azema@espoonmuisti.fi tai 040 516 3351



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Uusimaa

Itä-Vantaan toiminnalliset ryhmät keväällä 2023

Uudenmaan Muistiluotsin muistitreeneissä pääset harjoittamaan muistiasi erilaisten vaihtelevien ja hauskojen tehtävien avulla. Saat samalla tietoa muistiin ja aivoterveysteen vaikuttavista tekijöistä mukavassa ja rennossa seurassa. Ryhmä on avoin kaikille muistinhoollasta kiinnostuneille.

Hakunilan muistitreeneriryhmä

KE 18.1. klo 10.30-11.30

KE 1.2.klo 10.30-11.30

KE 15.2.klo 10.30-11.30

KE 1.3.klo 10.30-11.30

KE 15.3klo 10.30-11.30

KE 29.3.klo 10.30-11.30

KE 12.4.klo 10.30-11.30

KE 26.4.klo 10.30-11.30

KE 10.5.klo 10.30-11.30

KE 31.5 klo 10.30-11.30

Ennakkoilmoittautuminen 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

Itä-Vantaan toiminnalliset ryhmät keväällä 2023

Uudenmaan Muistiluotsin muistitreeneissä pääset harjoittamaan muistiasi erilaisten vaihtelevien ja hauskojen tehtävien avulla. Saat samalla tietoa muistiin ja aivoterveysteen vaikuttavista tekijöistä mukavassa ja rennossa seurassa. Ryhmää ohjaa Uudenmaan Muistiluotsin vapaaehtoinen.

Ryhmä on avoin kaikille muistinhoollasta kiinnostuneille.

Asolan muistitreeneriryhmä

KE 25.1. klo 10.30-12

KE 8.2. klo 10.30-12

KE 22.2. klo 10.30-12

KE 8.3.klo 10.30-12

KE 22.3.klo 10.30-12

KE 5.4.klo 10.30-12

KE 19.4.klo 10.30-12

KE 3.5.klo 10.30-12

KE 17.5.klo 10.30-12

Ennakkoilmoittautuminen ja lisätiedot:

Asta Koskinen, Muistiohjaaja,

asta.koskinen@espoonmuisti.fi tai 040 542 5253



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Uusimaa