

Espoon ja Kauniaisten muistitreeni- ja vertaistukiryhmät keväällä 2023

Uudenmaan Muistiluotsin muistisairaille suunnatussa muistitreeniryhmässä harjoitetaan toimintakykyä muistia käyttäen ja aktivoiden. Muistisairaalan läheisten vertaistukiryhmässä jaetaan käytännön kokemuksia sekä keskustellaan niistä asioista, jotka kulloinkin mietityttävät.

Tule yksin tai yhdessä! Osallistuminen on maksutonta.

Ryhmiin on ennakkoilmoittautuminen!

Leppävaara

maanantai klo 13.00–14.30
30.1., 27.2., 27.3., 24.4., 29.5.

Espoon keskus

keskiviikko 10.00–11.30
11.1., 8.2., 8.3., 5.4., 10.5.

Matinkylä

keskiviikko klo 14.00–15.30
11.1., 8.2., 8.3., 5.4., 3.5.

Tapiolan aamupäivä

torstai klo 10.00–11.30
12.1., 16.2., 16.3., 13.4., 11.5.

Tapiolan iltapäivä

torstai klo 14.00–15.30
12.1., 16.2., 16.3., 13.4., 11.5.

Espoonlahti

perjantai klo 10.30–12.00
10.3., 21.4., 26.5.

Kauniainen

tiistai klo 13.30–15.00
31.1., 28.2., 28.3., 25.4., 23.5.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot:

lotta.parkkola@espoonmuisti.fi / puh. 040 743 3158

ida.mitchell@espoonmuisti.fi / puh. 040 170 6771



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Uusimaa