

UUDENMAAN MUISTILUOTSI

Espoon keskuksen muistitreeni- ja vertaistukiryhmät syksyllä 2026

Muistisairaille suunnatussa muistitreeniryhmässä on mahdollisuus jakaa kokemuksia toisten muistisairauteen sairastuneiden kanssa sekä osallistua muistia aktivoiviin harjoituksiin.

Muistisairaalan läheisten vertaistukiryhmässä jaetaan käytännön kokemuksia sekä keskustellaan niistä asioista, jotka kulloinkin mietityttävät.

Muistitreeni- ja vertaisryhmä kokoontuvat samanaikaisesti, molemmissa ryhmissä on oma ohjaaja. Tule mukaan yksin tai yhdessä läheisesi kanssa.

Osallistuminen on maksutonta ja ryhmiin on ennakoilmoittautuminen.

Ke 12.8. klo 10-11.30

Ke 9.9. klo 10-11.30

Ke 7.10. klo 10-11.30

Ke 4.11. klo 10-11.30

Ke 2.12. klo 10-11.30

Ilmoittautuminen ja lisätietoa:

Johanna Juola, muistiohjaaja
johanna.juola@espoonmuisti.fi tai 040 170 6771

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



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Uusimaa