

UUDENMAAN MUISTILUOTSI

Kauniaisten muistitreeni- ja vertaistukiryhmä syksy 2026

Uudenmaan Muistiluotsin 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 vertaisryhmät kokoontuvat samanaikaisesti, molemmissa ryhmissä on oma ohjaaja.

Tule mukaan yksin tai yhdessä läheisesi kanssa.
Osallistuminen on maksutonta. Ennakkoilmoittautuminen!

Ryhmä kokoontuu syksyllä 2026:

Ti 18.8. klo 13-14.30

Ti 15.9. klo 13-14.30

Ti 13.10. klo 13-14.30

Ti 10.11. klo 13-14.30

Ti 8.12. klo 13-14.30

Ennakkoilmoittautuminen ja lisätiedot:

Asta Koskinen, muistiohjaaja

asta.koskinen@espoonmuisti.fi tai 040 542 5253

Camilla Söderholm, muistiohjaaja

camilla.soderholm@espoonmuisti.fi tai 044 494 6595