

UUDENMAAN MUISTILUOTSI

Kivistön muistitreeni- ja vertaistukiryhmät syksy 2026

Muistisairaille suunnatussa muistitreeniryhmässä on mahdollisuus jakaa kokemuksia toisten muistisairauteen sairastuneiden kanssa sekä osallistua muistia aktivoiviin harjoituksiin. Muistisairaana läheisten vertaistukiryhmässä jaetaan käytännön kokemuksia sekä keskustellaan niistä asioista, jotka kulloinkin mietityttävät.

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

Osallistuminen on maksutonta. Ennakkoilmoittautuminen!

Ti 25.8. klo 10-11.30

Ti 22.9. klo 10-11.30

Ti 20.10. klo 10-11.30

Ti 1.12. klo 10-11.30

Ilmoittautuminen ja lisätietoa:

Nina Puolanka, muistiohjaaja

nina.puolanka@espoonmuisti.fi tai 040 743 3158

Camilla Söderholm, muistiohjaaja

camilla.soderholm@espoonmuisti.fi tai 044 494 6595



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Uusimaa