

UUDENMAAN MUISTILUOTSI

Leppävaaran muistitreeni- ja vertaistukiryhmät syksy 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 vertaistukiryhmä kokoontuvat samanaikaisesti, molemmissa ryhmissä on oma ohjaaja. Tule mukaan yksin tai yhdessä läheisesi kanssa.

Osallistuminen on maksutonta. Ennakkoilmoittautuminen!

Ma 17.8. klo 13-14.30

Ma 14.9. klo 13-14.30

Ma 12.10. klo 13-14.30

Ma 9.11. klo 13-14.30

Ma 7.12. klo 13-14.30

Ilmoittautuminen ja lisätietoa:

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

Nina Puolanka, muistiohjaaja
nina.puolanka@espoonmuisti.fi tai 040 743 3158



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Uusimaa