

UUDENMAAN MUISTILUOTSI

Matinkylän 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 ennakkoilmoittautuminen.

ke 12.8. klo 14-15.30

ke 9.9. klo 14-15.30

ke 7.10. klo 14-15.30

ke 4.11. klo 14-15.30

ke 2.12. klo 14-15.30

Ilmoittautuminen ja lisätietoa:

Krista Asmala, muistiohjaaja
krista.asmala@espoonmuisti.fi tai 040 483 0139

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



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Uusimaa