

UUDENMAAN MUISTILUOTSI

Kirkkonummen muistitreeni- ja vertaistukiryhmät syksyllä 2026



**Keskiviikkoisin 19.8., 16.9., 14.10., 11.11. ja 9.12.
klo 10.30-12**

Muistisairauteen sairastuneille suunnatussa ryhmässä jaetaan kokemuksia, virkistetään ja tuetaan muistia keskustellen ja tehden yhdessä erilaisia aktivoivia harjoitteita sekä vaihdetaan kuulumisia mukavan yhdessäolon merkeissä

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

Ryhmiiin voi tulla yksin tai yhdessä läheisen kanssa. Osallistuminen on maksutonta. Ennakkoilmoittautuminen!

Ilmoittautuminen ja lisätietoa:
muistiohjaaja Krista Asmala p. 040 483 0139
s-posti: krista.asmala@espoonmuisti.fi

muistiohjaaja Camilla Söderholm p. 044 494 6595
s-posti: camilla.soderholm@espoonmuisti.fi

www.uudenmaanmuistiluotsi.fi



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Uusimaa