

UUDENMAAN MUISTILUOTSIN

Muistitreeni- ja vertaistukiryhmät Karjaalla



Tapaamiset syyskaudella 2026:
Keskiviikkoisin 19.8., 23.9., 14.10., 11.11. ja 16.12.
klo 13.00–14.30

Uudenmaan Muistiluotsin muistitreeniryhmässä harjoitetaan toimintakykyä muistia käyttäen ja aktivoiden.
Ryhmä on avoin kaikille.

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

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:
muistiohjaaja Petra Karjalainen p. 0400 321 239
tai petra.karjalainen@espoonmuisti.fi
www.uudenmaanmuistiluotsi.fi



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Uusimaa

UUDENMAAN MUISTILUOTSIN

Muistitreeni- ja vertaistukiryhmät Karjaalla



Tapaamiset syyskaudella 2026:
Keskiviikkoisin 19.8., 23.9., 14.10., 11.11. ja 16.12.
klo 13.00–14.30

Uudenmaan Muistiluotsin muistitreeniryhmässä harjoitetaan toimintakykyä muistia käyttäen ja aktivoiden.
Ryhmä on avoin kaikille.

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

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:
muistiohjaaja Petra Karjalainen p. 0400 321 239
tai petra.karjalainen@espoonmuisti.fi
www.uudenmaanmuistiluotsi.fi



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Uusimaa