



Vertaistuki- ja muistitreeniryhmät Järvenpäässä 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 vertaisryhmä kokoontuvat samanaikaisesti.

Muistitreeniryhmää ohjaa muistiohjaaja ja **läheisten vertaistukiryhmä on omatoiminen**, eli ryhmäläiset keskustelevat vertaistuellisesti keskenään- Läheiset voivat ottaa kahvia muistitreeniryhmästä.

Tule mukaan yksin tai yhdessä läheisesi kanssa. Osallistuminen on maksutonta. Ennakkoilmoittautuminen!

Kokoontumiset syyskaudella 2026 kerran kuukaudessa
maanantaisin 31.8., 28.9., 26.10. ja 23.11. klo 14.00-15.30

Paikka: Myllytien toimintakeskus, Myllytie 11, Järvenpää
vertaistukiryhmä: Olohuone, ***muistitreeni:*** Ryhmätila 1

Tervetuloa mukaan yksin tai yhdessä!

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

muistiohjaaja Anu Keränen

anu.keranen@espoonmuisti.fi tai 040 136 7977



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus