



Vertaistuki- ja muistitreeniryhmät Kerava 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 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 läheisesti kanssa. Osallistuminen on maksutonta. Ennakkoilmoittautuminen!

**Kokoontumiset syyskaudella 2026
keskiviikkoisin klo 10.00-11.30
19.8., 16.9., 7.10., 4.11. ja 9.12.**

Paikka:

Keravan kirjasto, Paasikivenkatu 12,

Kerava-parvi (sairastuneet) ja Pentinkulma-sali (omaiset/läheiset)

Hissi ja portaat lukossa, noudetaan ulko-oven luota aulasta tai hissin luota. Kirjaston henkilökunta auttaa tarvittaessa myös.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

anu.keranen@espoonmuisti.fi, puh. 040 136 7977



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Uusimaa