

UUDENMAAN MUISTILUOTSI

Länsi-Vantaan

muistitreeni- ja vertaistukiryhmät 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, molemmissa ryhmissä on oma ohjaaja.

Tule mukaan yksin tai yhdessä läheisesi kanssa.

Osallistuminen on maksutonta. Ennakkoilmoittautuminen!

Myyrmäen muistitreeni- ja vertaistukiryhmä

TO 13.8. klo 13.30–15

TO 10.9. klo 13.30–15

TO 8.10. klo 13.30–15

TO 5.11. klo 13.30–15

TO 3.12. klo 13.30–15

Ennakkoilmoittautuminen ja lisätietoa:

Asta Koskinen, muistiohjaaja

asta.koskinen@espoonmuisti.fi tai 040 542 5253

Nina Puolanka, muistiohjaaja

nina.puolanka@espoonmuisti.fi tai 040 743 3158



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Uusimaa