

UUDENMAAN MUISTILUOTSI

Tikkurilan 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
ja ryhmiin on ennakkoilmoittautuminen.

Ma 10.8. klo 12.30-14
Ma 7.9. klo 12.30-14
Ma 5.10. klo 12.30-14
Ma 2.11. klo 12.30-14
Ma 30.11. klo 12.30-14

Ilmoittautuminen ja lisätietoa:

Johanna Juola, muistiohjaaja
johanna.juola@espoonmuisti.fi tai 040 170 6771

Nina Puolanka, muistiohjaaja
nina.puolanka@espoonmuisti.fi tai 040 743 3158

