

# HELSINGIN MUISTIYHDISTYS & HELSINGIN JA ITÄ-UUDENMAAN MUISTILUOTSI JÄRJESTÄVÄT SYKSYLLÄ 2021

## Syksyn 2021 Ruskeasuon ryhmät

### MAANANTAI

Liikuntaryhmä

1. klo 10:00 – 11:00

2. klo 13:00 – 14:00

Syyskauden ryhmiin on ennakoilmoittautuminen [sofia.halme@alzhi.fi](mailto:sofia.halme@alzhi.fi) tai 044 765 3999.

Ryhmäkoko max 8 henkilö. Ilmoittautuminen on sitova ja koskee syyskautta.

### TIISTAI

Aivotreeniryhmä

1. klo 10:00 – 11:30

2. klo 13:00 – 15:30

Syyskauden ryhmiin on ennakoilmoittautuminen [sofia.halme@alzhi.fi](mailto:sofia.halme@alzhi.fi) tai 044 765 3999.

Ryhmäkoko max 8 henkilö. Ilmoittautuminen on sitova ja koskee syyskautta.

### KESKIVIIKKO

1. Etäjumppa – Teams

klo 10:00 – 11:00

2. Etäaivotreeni – Teams

klo 13:00 – 14:00

Syyskauden ryhmiin on ennakoilmoittautuminen [sofia.halme@alzhi.fi](mailto:sofia.halme@alzhi.fi) tai 044 765 3999.

Ryhmäkoko max 8 henkilö. Ilmoittautuminen on sitova ja koskee syyskautta.

### Luotsilangat soi – musiikkiryhmä

klo 10:00 alkaen 18.8.

Syyskauden ryhmiin on ennakoilmoittautuminen [tuulikki.tarkiainen@alzhi.fi](mailto:tuulikki.tarkiainen@alzhi.fi) tai 044 770 9121

Ryhmäkoko max 7 henkilö. Ilmoittautuminen on sitova ja koskee syyskautta.

### TORSTAI

1. Asahi klo 10:00

2. Asahi klo 13:00

Alkaen 26.8. joka toinen vko muistisairaille ja omaisille.

Syyskauden ryhmiin on ennakoilmoittautuminen [tuulikki.tarkiainen@alzhi.fi](mailto:tuulikki.tarkiainen@alzhi.fi) tai 044 770 9121

Ryhmäkoko max 8 henkilö. Ilmoittautuminen on sitova ja koskee syyskautta.

## Syksyn 2021 Vuosaaren ryhmät

### TIISTAI

**Omaisten vertaistukiryhmä, Vuosaaren kirjasto**

klo 13-14:30 joka toinen viikko

17.8, 31.8, 14.9, 28.9, 12.10, 26.10, 9.11, 23.11. ja 7.12.

Ennakoilmoittautuminen:

teija.mikkila@alzhi.fi tai 040 589 2776

**Asahi-ryhmät muistisairaille ja omaisille.**

klo 13:00 (joka toinen ti) Mustankiven puistossa (Muistisaira ja omaiset) alkaen ti 24.8.

Syyskauden ryhmiin on ennakoilmoittautuminen tuulikki.tarkiainen@alzhi.fi tai 044 770 9121.

Ryhmäkoko max 8 henkilö. Ilmoittautuminen on sitova ja koskee syyskautta.

**Aivotreeniryhmä Vuosaaren Urheilutalolla**

klo 10:00 – 11:30 (joka toinen ti) alkaen 10.8.

Syyskauden ryhmiin on ennakoilmoittautuminen tuulikki.tarkiainen@alzhi.fi tai 044 770 9121.

Ryhmäkoko max 8 henkilö. Ilmoittautuminen on sitova ja koskee syyskautta.

### TORSTAI

**Liikunnallinen aivotreeniryhmä**

Vuosaaren urheilutalo klo 9:45 – 13:00

Mahdollisuus omankustanteiseen lounaaseen.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: sofia.halme@alzhi.fi tai 044 765 3999

Max 8 osanottajaa. Ilmoittautuminen on sitova ja koskee syyskautta.

---

## TOIMINTAA OMAISILLE

**Maanantai klo 13.30-15.30**

**Omaisten vertaistukiryhmä**

Ruskeasuo, Tenholantie 12

Ryhmä kokoontuu

9.8, 23.8, 6.9, 20.9, 4.10, 18.10, 1.11, 15.11, 29.11 ja 13.12.2021

Ilmoittautumiset: muistiohjaaja Tuulikki Tarkiainen p. 044 7709121, tuulikki.tarkiainen@alzhi.fi

**Tiistai klo 13.00-14.30**

**Omaisten vertaistukiryhmä**

Vuosaaren kirjasto

Ryhmä kokoontuu

17.8, 31.8, 14.9, 28.9, 12.10, 26.10, 9.11, 23.11. ja 7.2.

Ilmoittautumiset: Teija Mikkilä

p. 040 589 2776, teija.mikkila@alzhi.fi

**Torstai klo 17.30-20.00**

**Omaisten vertaistukiryhmä**

Ruskeasuo, Tenholantie 12

Ryhmä kokoontuu

26.8, 23.9, 21.10, 18.11. ja 16.12.2021

Ilmoittautumiset: Sami Kuusisto

p. 040 902 2253, sami.kuusisto@alzhi.fi

**Tilaisuudet järjestetään turvallisuus huomioiden koronaviraustilanteen salliessa. Saatavissa on käsidesiä ja maskeja.**



**Helsingin  
Muistiyhdistys ry**  
Muistiliiton jäsen



**Muistiluotsi**  
asiantuntija- ja tukikeskus  
Helsinki ja Itä-Uusimaa