

LIIKUNTA, AIVOTREENI JA MUSIIKKI

# LIIKUNTA, AIVOTREENI JA MUSIIKKI



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

# LIIKUNTA-, AIVOTREENI- JA MUSIIKKI- RYHMÄT LIEVÄSTI MUISTISAIRAILLE

Ryhmäkoko on max 7 - 8 henkilöä. Ilmoittautumiset koskevat syyskautta. Toivomme, että kaikki käyvät ryhmissä säännöllisesti.

## RUSKEASUO

### Maanantai

#### Liikuntaryhmä

1. klo 10:00 - 11:00
2. klo 13:00 - 14:00

Ryhmään on ennako-  
ilmoittautuminen  
sofia.halme@muistihelsinki.fi tai  
044 765 3999.

### Tiistai

#### Aivotreeniryhmä

1. klo 10:00 - 11:30
2. klo 13:00 - 14:30

Ryhmään on ennako-  
ilmoittautuminen  
sofia.halme@muistihelsinki.fi tai  
044 765 3999.

### Keskiviikko

#### 1. Etäjumppa - Teams

klo 10:00 - 11:00

#### 2. Etäaivotreeni - Teams

klo 13:00 - 14:00

Ryhmään on ennakoilmoittautu-  
minen  
sofia.halme@muistihelsinki.fi tai  
044 765 3999.

#### Luotsilangat soi - musiikkiryhmä

klo 10:00

Ryhmään on ennakoilmoittautu-  
minen tuulikki.tarkiainen@  
muistihelsinki.fi tai 044 770 9121.

## Torstai

### Asahi

joka toinen vko muistisairaille ja läheisille

1. klo 10:00 Teams-ryhmä

2. klo 13:00 Lähi-ryhmä

Ryhmiin on ennakoilmoittautuminen tuulikki.tarkiainen@muistihelsinki.fi tai 044 770 9121.

---

## VUOSAARI

### Tiistai

#### Asahi

klo 13:00 (joka toinen vko)  
Vuosaaren Urheilutalolla alk. 24.8.

Ryhmään on ennakoilmoittautuminen tuulikki.tarkiainen@muistihelsinki.fi tai 044 770 9121.

#### Aivotreeni

klo 10:00 - 11:30 (joka toinen vko)  
Vuosaaren Urheilutalolla

Ryhmään on ennakoilmoittautuminen tuulikki.tarkiainen@muistihelsinki.fi tai 044 770 9121.

### Torstai

#### Liikunnallinen aivotreeni

klo 9:45 - 13.00  
Vuosaaren Urheilutalolla

Mahdollisuus omakustanteiseen lounaaseen.

Ryhmään on ennakoilmoittautuminen sofia.halme@muistihelsinki.fi tai 044 765 3999.



## Muistiluotsi

Muistiluotsit ovat Muistiliiton jäsenyhdistysten ylläpitämiä maakunnallisia asiantuntija- ja tukikeskuksia, jotka tarjoavat apua ja tukea muistisairaille ja heidän läheisilleen. Muistiluotsit muodostavat kokonaan kattavan verkoston toimien 17 maakunnassa.

Muistiluotsit tekevät vaikuttamistyötä muistisairaiden yhdenvertaisuuden ja hyvän elämän puolesta sekä toimivat aktiivisesti maakuntien verkostoissa. Muistiluotseissa vahvistetaan erityisesti muistisairauksiin liittyvää vapaaehtoistoimintaa ja vertaistoimintaa sekä varmistetaan muistisairaiden äänen kuuluminen.

Valtakunnallista verkostoa ja alueellisia keskuksia rahoittaa sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö Veikkauksen tuotoilla.

---

## YHTEYSTIEDOT

### Helsingin ja Itä-Uudenmaan Muistiluotsi

**Terveyspuisto**

**Tenholantie 12, 2.krs**

**00280 Helsinki**

**09 454 2750**

**[www.muistihelsinki.fi](http://www.muistihelsinki.fi)**



Helsingin Muistiyhdistys ry



@muistihelsinki



helsinginmuistiyhdistys

