

LIIKUNTA JA AIVOTREENI



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Helsinki ja Itä-Uusimaa

LIIKUNTA- JA AIVOTREENIRYHMÄT LIEVÄSTI MUISTISAIRAILLE

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

RUSKEASUO

Tiistai

Aivotreeniryhmä

klo 10:00 - 11:30

Ryhmään on ennakko-
ilmoittautuminen
toimisto@muistihelsinki.fi tai
09 454 2750

RUSKEASUO

Keskiviikko

Kuntosali

klo 10:00 - 11:00

Kokoontuminen 9.45
Tenholantie 12, 2.krs

Toivotaan pukeutuvan valmiiksi
salivaatteisiin. Mukaan sisäkengät
ja oma juomapullo.

Ryhmään on ennakko-
ilmoittautuminen
toimisto@muistihelsinki.fi tai
09 454 2750



RUSKEASUO

Torstai

Asahi

joka toinen vko muistisairaille ja läheisille

1. klo 10:00 Teams-ryhmä

2. klo 13:00 Lähi-ryhmä

Ryhmiiin on ennakkoilmoittautuminen tuulikki.tarkiainen@muistihelsinki.fi tai 044 770 9121.

Kuntosali

klo 10:00 - 11:00

Kokoontuminen 9.45
Tenholantie 12, 2.krs

Toivotaan pukeutuvan valmiiksi salivaatteisiin. Mukaan sisäkengät ja oma juomapullo. Ryhmään on ennakkoilmoittautuminen toimisto@muistihelsinki.fi tai 09 454 2750



UUOSAARI

Tiistai

Asahi

klo 13:00 (joka toinen vko)

Vuosaaren Urheilutalolla alk. 24.8.

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

Aivotreeni

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

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

Torstai

Aivotreeni

klo 10:00 - 11:30
4.11, 11.11, 18.11, 25.11. ja 2.12.
Vuosaaren Urheilutalolla

Ryhmään on ennakkoilmoittautuminen toimisto@muistihelsinki.fi tai 09 454 2750.

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 maakuntienssa verkostoissa. Muistiluotseissa vahvistetaan erityisesti muistisairauksiin liittyvää vapaaehtoistoimintaa ja vertaistoimintaa sekä varmistetaan muistisairaiden äänen kuuluminen.

Valtakunnallista verkostoa ja alueellisia keskuksia rahoittaa sosiaali- ja terveysministeriö Veikkauksen tuotoilla.

YHTEYSTIEDOT

Helsingin ja Itä-Uudenmaan Muistiluotsi

Terveyspuisto

Tenholantie 12, 2.krs

00280 Helsinki

09 454 2750

www.muistihelsinki.fi



Helsingin Muistiyhdistys ry



@muistihelsinki



[helsinginmuistiyhdistys](https://www.instagram.com/helsinginmuistiyhdistys)

