



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Helsinki ja Itä-Uusimaa

p. 09 454 2750 • toimisto@muistihelsinki.fi • www.muistihelsinki.fi

Helmi-huhtikuun 2022

Helsinki

Maanantai

AIVOTREENI- JA VERTAISTUKI-
RYHMÄ MUISTISAIRAILLE
RUSKEASUOLLA
10:00-11:30, kahdeksan ko-
koontumista: 21.2, 28.2, 14.3,
21.3, 28.3, 4.4. ja 11.4.
Ilmoittautumiset:
Hanna-Maria.Barlund@metropolia.fi

Tiistai

AIVOTREENI- JA VERTAISTUKI-
RYHMÄ MUISTISAIRAILLE
RUSKEASUOLLA
10:00-11:30
Ilmoittautumiset:
hilla.rasanen@muistihelsinki.fi

AIVOTREENI- JA VERTAISTUKI-
RYHMÄ MUISTISAIRAILLE
VUOSAARESSA
10:00-11:30 joka toinen vko
Ilmoittautumiset:
toimisto@muistihelsinki.fi

OMAISTEN VERTAISTUKI-
RYHMÄ VUOSAARESSA
12:30-14:30 joka toinen vko
Ilmoittautumiset:
teija.mikkila@muistihelsinki.fi

KEVYTTÄ LIIKUNTAA
VUOSAARESSA
13:00-14:00 joka toinen vko
Ilmoittautumiset:
toimisto@muistihelsinki.fi

Keskiviikko

KUNTOSALI
RUSKEASUOLLA
Klo 9:45-11:00
Ilmoittautumiset:
toimisto@muistihelsinki.fi

AIVOTREENI ETÄNÄ
Teams 13.4.2022 asti
Klo 11:00-12:00
Ilmoittautumiset:
Hanna-Maria.Barlund@metropolia.fi

Torstai

KUNTOSALI
RUSKEASUOLLA
Klo 9:45-11:00
Ilmoittautumiset:
toimisto@muistihelsinki.fi

AIVOTREENI- JA VERTAISTUKI-
RYHMÄ MUISTISAIRAILLE
VUOSAARESSA
10:00-11:30

Ilmoittautumiset:
toimisto@muistihelsinki.fi

AVOIN ETÄRYHMÄ
Kehonhuoltoa, kuntoliikunta ja
Asahia Teamsillä alk. 24.3.
10:00-11:00

Ei ennakkoilmoittautumista.
Linkki: <https://bit.ly/3u65Gsh>

ASAH
RUSKEASUOLLA
13:15-14:00
Ilmoittautumiset:
toimisto@muistihelsinki.fi