

Muistiluotsin etäryhmät keväällä 2022

Kun keho ja mieli voivat hyvin, myös koettu elämänlaatu on parempaa. Kaikille avoimet etäryhmätuokiot tarjoavat mahdollisuuden panostaa oman kehon sekä mielen hyvinvointiin, kätevästi kotoa käsin. Viikoittain kokoontuviin etäryhmiin pääsee turvallisesti mukaan internetyhteyden omaavalla tietokoneella tai älylaitteella, napauttamalla kyseisen ryhmän linkkiä. Aikaisempaa kokemusta etäryhmästä ei tarvita, halutessasi opastamme sinua puhelimitse. Ryhmiin ei tarvitse ilmoittautua erikseen.

Tervetuloa mukaan silloin, kun sinulle parhaiten sopii.

Lisätietoa ryhmistä [tästä](#)

Mielen hyvinvointi etätuokio tiistaisin klo 13-14 Teamsillä

Osallistua voit oheisen linkin kautta. Linkki on joka kerta sama.

Osallistumaan pääset **tästä**

Lisätietoja ja tekninen opastus:

emilia eklund@muistihelsinki.fi tai 044 750 5415

Avoin etäkuntotuokio torstaisin klo 10-11 Teamsillä

Osallistua voit oheisen linkin kautta. Linkki on joka kerta sama.

Osallistumaan pääset **tästä**

Lisätietoja ja tekninen opastus:

sofia.halme@muistihelsinki.fi tai p. 044 765 3999 tai 09 454 2750

Aktivoiva kuntotuokio

Helsingin Muistiyhdistyksen etäjumppatuokio kestää 45 min ja se toteutetaan Teamsin välityksellä.

Ilmoittautumiset:

sofia.halme@muistihelsinki.fi tai p. 044 765 3999 tai 09 454 2750

På kommande i maj: distansgrupp på svenska

Från och med maj kommer det att startas en distansgrupp med varierande teman på svenska. Gruppen behandlar både motion, sinnets välmående och hjärngymnastik och gruppen är öppen för alla.

Mer information: emilia eklund@muistihelsinki.fi eller 044 750 5415



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Helsinki ja Itä-Uusimaa