

VERTAISTUKI, LIIKUNTA, AIVOTREENI

VERTAISTUKI LIIKUNTA AIVOTREENI



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Helsinki ja Itä-Uusimaa

VERTAISTUKI- JA AIVOTREENIRYHMÄT LIEVÄSTI MUISTISAIRAILLE

Ryhmäkoko on max 7 - 8 henkilöä. Ilmoittautumiset koskevat syyskautta. Toivomme, että kaikki käyvät ryhmässä säännöllisesti. Toiminta on maksutonta. Lisätietoja: www.muistihelsinki.fi.

RUSKEASUO

Maanantai

Vertaistukiryhmä

klo 10:00 - 11:30 (joka viikko)
Ryhmään on ennakkoilmoittautuminen. Ryhmä aloittaa 15.8.2022.
nina.kalliomaki@muistihelsinki.fi
tai 044 770 9121

Tiistai

Lavis (lavatanssijumppa)

klo 13:00 -13:50 (joka viikko)

Kokoontuminen 12.45
Tenholantie 10A infon luona.

Toivotaan mukavaa asua liikkumiseen. Mukaan sisäkengät ja oma juomapullo.

Ryhmään on ennakkoilmoittautuminen.
Ryhmä aloittaa 6.9.2022
toimisto@muistihelsinki.fi tai
09 454 2750

Keskiviikko ja Torstai

Kuntosali

klo 10:00 - 11:00 (joka viikko)
Kokoontuminen 9.45
Tenholantie 10A infon luona.

Toivotaan pukeutuvan valmiiksi salivaatteisiin. Mukaan sisäkengät ja oma juomapullo.

Ennakkoilmoittautuminen
toimisto@muistihelsinki.fi tai
09 454 2750



RUSKEASUO

Torstai

Asahi

klo 13:30-14:15 (joka viikko)
Kokoontuminen 13:15
Tenholantie 10A infon luona.

Asahi on terveysliikuntaa. Tutkimusten mukaan liikunnan harjoitus tuottaa varmuudella hyötyä. Terveys kohenee ja elämänlaatu paranee.

Liikunnan avulla arkinen toimintakyky sekä työkyky paranevat.

Ennakkoilmoittautuminen
toimisto@muistihelsinki.fi tai
09 454 2750

VUOSAARI

Tiistai

Vertaistuki ja aivotreeni

klo 10:00 - 11:30 (joka toinen vko)
Vuosaaren Urheilutalolla
Ryhmä alkaa 23.8.2022.

Ryhmään on ennakkoilmoittautuminen nina.kalliomaki@muistihelsinki.fi tai 044 770 9121.

VUOSAARI

Tiistai

Omaisten vertaistuki

klo 12:30 - 14:30 (joka toinen vko)
Vuosaaren Urheilutalolla
Ryhmä alkaa 23.8.2022.

Ryhmään on ennakkoilmoittautuminen nina.kalliomaki@muistihelsinki.fi tai 044 770 9121.

Keskiviikko

Lavis (lavatanssijumppa)

klo 13:40 joka viikko
Vuosaaren Urheilutalolla
Ryhmä alkaa 14.9.2022.

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

Torstai

Vertaistukiryhmä

klo 10:00 - 11:30 (joka viikko)
Vuosaaren Urheilutalolla
Ryhmä alkaa 18.8.2022.

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 maakuntiansa verkostoissa. Muistiluotseissa vahvistetaan erityisesti muistisairauksiin liittyvää vapaaehtois- ja vertaistoimintaa sekä varmistetaan muistisairaiden äänen kuuleminen.

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

YHTEYSTIEDOT

Helsingin ja Itä-Uudenmaan Muistiluotsi

Tenholantie 10

09 454 2750

00280 Helsinki

www.muistihelsinki.fi



Helsingin Muistiyhdistys ry



@muistihelsinki



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

