

# MINNESLOTS

## ÖSTRA NYLAND

HÖSTEN 2022



**Minneslots**  
**expert- och stödcenter**  
Helsingfors och Östra Nyland

# Minneslots/Muistiluotsi

Minneslotsen är expert- och stödcentraler som upprätthålls av Minnesförbundets medlemsföreningar. Minneslotsen erbjuder hjälp och stöd för de minnessjuka och deras närstående och bildar ett nätverk som täcker hela landet. Helsingfors och Östra Nylands Minneslots fungerar i Helsingfors, Borgå, Sibbo, Askola, Lappträsk, Lovisa, Mäntsälä och Borgnäs.

## BORGÅ/PORVOO

### **Måndag/maanantai**

Vertaistukiryhmä muistisairaille  
22.8. alkaen joka toinen viikko  
klo 10:00-11:30

Vertaistukiryhmä omaisille  
22.8. alkaen joka toinen viikko  
klo 12:30-14:00

### **Onsdag/keskiviikko**

Muista liikkua! -ryhmä  
17.8. alkaen joka toinen viikko  
klo 10:00-11:30

### **Minss träna! -gruppen**

**Börjar 17.8. varannan vecka**  
**klo 12:30-14:00**

Förhandsanmälan/ennakkoilmoittautuminen  
[emilia eklund@muistihelsinki.fi](mailto:emilia eklund@muistihelsinki.fi) / 044 750 5415

---

## SIBBO/SIPOO

### **Torsdag/torstai**

Vertaistukiryhmä muistisairaille  
18.8. alkaen joka toinen viikko  
klo 10:00-11:30

**Stödgrupp för minnessjuka**  
**Börjar 18.8. varannan vecka**  
**kl 12:30-14:00**

Förhandsanmälan/ennakkoilmoittautuminen  
[emilia eklund@muistihelsinki.fi](mailto:emilia eklund@muistihelsinki.fi) / 044 750 5415

## LOVISA/LOVIISA

### **Tisdag/Tiistai**

Vertaistukiryhmä muistisairaille  
16.8. alkaen joka toinen viikko  
klo 10:00-11:30

**Stödgrupp för minnessjuka**  
**Börjar 23.8. varannan vecka**  
**kl 10:00-11.30**

**Stödgrupp för närstående**  
**Börjar 16.8. varannan vecka**  
**kl 12:30-14:00**

Vertaistukiryhmä omaisille  
23.8. alkaen joka toinen viikko  
klo 12:30-14:00

Förhandsanmälan/ennakkoilmoittautuminen  
[emilia.eklund@muistihelsinki.fi](mailto:emilia.eklund@muistihelsinki.fi) / 044 750 5415

---

## LAPTRÄSK/LAPINJÄRVI

### **Måndag/maanantai**

Vertaistukiryhmä muistisairaille  
15.8. alkaen joka toinen viikko klo 10:00-11:30

Vertaistukiryhmä omaisille  
15.8. alkaen kerran kuukauden klo 12:30-14:00

Förhandsanmälan/ennakkoilmoittautuminen  
[emilia.eklund@muistihelsinki.fi](mailto:emilia.eklund@muistihelsinki.fi) / 044 750 5415

---

## ASKOLA

### **Torsdag/torstai**

Vertaistukiryhmä muistisairaille  
25.8. alkaen joka toinen viikko klo 10:00-11:30

Vertaistukiryhmä omaisille  
25.8. alkaen joka toinen viikko klo 12:30-14:00

Förhandsanmälan/ennakkoilmoittautuminen  
[emilia.eklund@muistihelsinki.fi](mailto:emilia.eklund@muistihelsinki.fi) / 044 750 5415

# KONTAKT

MINNESLOTS - HELSINGFORS  
OCH ÖSTRA NYLAND

---

|                                                                  |              |
|------------------------------------------------------------------|--------------|
| Brunnsgatan 13                                                   | 040 589 2776 |
| 06100 Borgå                                                      | 044 750 5415 |
| <a href="http://www.muistihelsinki.fi">www.muistihelsinki.fi</a> |              |

---

MINNESLINJEN  
tisdagar kl 15-17  
09 8766 550

---

Teija Mikkilä  
[teija.mikkila@muistihelsinki.fi](mailto:teija.mikkila@muistihelsinki.fi)  
040 589 2776

Emilia Eklund  
[emilia.eklund@muistihelsinki.fi](mailto:emilia.eklund@muistihelsinki.fi)  
044 750 5415

---



Helsingin ja Itä-Uudenmaan Muistiluotsi



@muistihelsinki



helsinginmuistiyhdistys