

KEVÄÄN RYHMÄTOIMINTAA

MAANANTAI



Aivotreeni- ja vertaistukiryhmä muistisairaille Ruskeasuolla

klo 9.30-11.00 joka toinen viikko
ilmoittautumiset:
nina.kalliomaki@muistihelsinki.fi
tai 044 770 9121

Aivotreeni- ja vertaistukiryhmä

muistisairaille Ruskeasuolla (musiikki)
klo 12.30-14.00 kerran kuukaudessa
ilmoittautumiset:
nina.kalliomaki@muistihelsinki.fi
tai 044 770 9121

Mielentaidot ryhmä Kampissa

9.1, 13.2, 13.3, 3.4, 8.5
Muistisairaille klo 12.30-13.45.
Omaisille klo 14.00-15.15.
ilmoittautumiset:
nina.kalliomaki@muistihelsinki.fi
tai 044 770 9121

TIISTAI



Aivotreeni- ja vertaistukiryhmä muistisairaille Vuosaarella

klo 10.00-11.30 joka toinen viikko
Vertaistukiryhmä omaisille Vuosaarella
klo 12.30-14.30 joka toinen viikko
ilmoittautumiset:
nina.kalliomaki@muistihelsinki.fi
tai 044 770 9121

Luontoryhmä kerran kuukaudessa Uutela/Paloheinä/työikäiset klo 10.00.

ilmoittautumiset:
sofia.halme@muistihelsinki.fi
tai 044 765 3999

Aivotreeniä Teamsissä joka viikko

ilmoittautumiset:
sofia.halme@muistihelsinki.fi
tai 044 765 3999

Omaisten vertaistukiryhmä Ruskeasuolla

klo 13 - 15 joka toinen viikko
ilmoittautumiset:
jaana.jukarainen@muistihelsinki.fi
tai 040 902 2256

Mielentaidot ryhmä Myllypurossa omaisille klo 12.30-14.00

vkot 8, 10, 12, 14, 15, 18, 20 ja 22
ilmoittautumiset:
nina.kalliomaki@muistihelsinki.fi
tai 044 770 9121

Lavis (lavatanssijumppa) Ruskeasuolla

klo 13.00 joka viikko
ilmoittautumiset: toimisto@muistihelsinki.fi
tai 09 454 2750



**Helsingin
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Helsinki ja Itä-Uusimaa

KESKIVIikko



Kuntosali

klo 10.00-11.00 joka viikko Ruskeasuolla
ilmoittautumiset: toimisto@muistihelsinki.fi
tai 09 454 2750

Lavis (lavatanssijumppa) Vuosaaressa

klo 13.40 joka viikko
ilmoittautumiset: toimisto@muistihelsinki.fi
tai 09 454 2750

Valokuvausryhmä Oodissa

klo 13.00-15.00
11.1, 8.2, 8.3, 12.4. ja 17.5.
ilmoittautumiset:
nina.kalliomäki@muistihelsinki.fi
tai 044 770 9121

TORSTAI



Asahi Ruskeasuolla

klo 14.00 joka viikko
ilmoittautumiset: toimisto@muistihelsinki.fi
tai 09 454 2750

Muistijumppa Teamsissä joka viikko

ilmoittautumiset:
sofia.halme@muistihelsinki.fi
tai 044 765 3999

Aivotreeni- ja vertaistukiryhmä muistisairaille Vuosaaressa

klo 10.00-11.30 joka toinen viikko

Vertaistukiryhmä omaisille Vuosaaressa

klo 12.30-14.30 joka toinen viikko
ilmoittautumiset:
nina.kalliomaki@muistihelsinki.fi
tai 044 770 9121

Vertaistukiryhmä - työikäiset muistisairaavat Kampissa

klo 16.30 -18.00.
12.1, 26.1, 9.2, 23.2, 9.3, 23.3. 13.4, 27.4, 11.5.
ilmoittautumiset:
nina.kalliomaki@muistihelsinki.fi
tai 044 770 9121

