

Haluaisitko sinäkin arkeesi enemmän aivosoluja ilahduttavaa sekä mieltä piristävää tekemistä? Onko sinulla todettu muistisairaus ja kaipaisit lisätietoa ja kokemuksia muilta samassa tilanteessa olevilta?

Tervetuloa mukaan Helsingin ja Itä-Uudenmaan Muistiluotsin maksuttomaan toimintaan! Tarjoamme säännöllisesti kokoontuvia aivojumppa- ja vertaistukiryhmiä muistisairauteen sairastuneille henkilöille sekä omaisille. Ryhmät kokoontuvat osoitteessa **Kaivokatu 13, 06100 Porvoo**.

Aivojumppa- ja vertaistukiryhmä

joka toinen maanantai klo 10-11.30:
14.8, 28.8, 11.9, 25.9, 9.10, 23.10, 6.11, 20.11,
4.12, 18.12

Luovaa Aivojumppaa- ryhmä

joka toinen keskiviikko klo 10-11.30
23.8, 6.9, 20.9, 4.10, 18.10, 1.11, 15.11, 29.11, 13.12

Omaisten vertaistukiryhmä

kerran kuukaudessa klo 12.30-14
14.8, 11.9, 9.10, 6.11, 4.12



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Helsinki ja Itä-Uusimaa

*”Otankin nyt kengät pois, kun onhan se
niin kuin kotiin tulisi”*

-Muistiluotsin ryhmäläinen

Ryhmät ovat sinulle jos,

- mielestäsi kahvittelemisen hetki on hyvässä seurassa maistuvampaa
- nautit leppoisasta tunnelmasta ja nauramisesta
- olet sitä mieltä, että erilaiset aivopähkinät tuovat mukavasti lisähaasteita päivään tai olet ainakin sitä mieltä, että ainahan niitä voi kokeilla
- haluat pitää itsestäsi hyvää huolta

Jos tunnistit itsesi edes yhdestä yllämainituista kohdasta ja sinulla on todettu muistisairaus, **ilmoittaudu mukaan ryhmäämme** vaikka heti! Jokaiseen ryhmään mahtuu enintään 10 osallistujaa.



Ennakoilmoittautuminen muistiohjaajalle Emilia Eklund:
044 750 5415 tai emilia.eklund@muistihelsinki.fi

Skulle du vilja friska upp både dina hjärnceller och ditt humör mer i vardagen? Har du konstaterat minnessjukdom och känner att du gärna skulle få mer information och dela erfarenheter med andra i liknande situation?

Välkommen med till Helsingfors och Östra Nylands avgiftsfria verksamhet! Vi erbjuder regelbundet sammankommande hjärngymnastik- och kamratstödsgrupper för personer med minnessjukdom. Grupperna träffas på adressen **Brunnsgatan 13, 06100 Borgå.**

Hjärngymnastik- och kamratstödsgrupp

varannan onsdag kl. 12.30-14:
23.8, 6.9, 20.9, 4.10, 18.10, 1.11, 15.11,
29.11 och 13.12

Kamratstöd för anhöriga (på finska)

se mer info genom att vända på bladet



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Helsinki ja Itä-Uusimaa

”Jag tar nu skorna av mig, för det är ju som att komma hem”

-Minneslotsens gruppmedlem

Gruppen är för dig som,

- tycker att kaffe smakar bättre i gott sällskap
- gillar avkopplad stämning och skratt
- tycker att olika tankenötter är trevliga utmaningar i vardagen, eller i alla fall tycker du att det är värt att prova på dem
- vill ta bra hand om dig själv

Ifall du kände igen dig själv på ens en av ovanstående punkter och du har en minnessjukdom, **anmäl dig med till gruppen** fast med detsamma! I gruppen ryms det 10 deltagare med.



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