

KEVÄÄN 2024 TOIMINTAA



**Helsingin
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Helsinki ja Itä-Uusimaa

WWW.MUISTIHELSENKI.FI



**Helsingin
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Helsinki ja Itä-Uusimaa

KEVÄÄN TOIMINTAA

MAANANTAI



AIVOTREENIRYHMÄ

Ruskeasuolla klo 10-11.30
22.1, 5.2, 4.3, 18.3, 1.4, 15.4,
29.4, 13.5, 27.5. ja 10.6.
Ilmoittautumiset:
044 770 9121

TYÖIKÄISTEN RYHMÄ

Ruskeasuolla klo 12.30-14.00
5.2, 4.3, 1.4, 29.4. ja 27.5.
Ilmoittautumiset:
044 770 9121

LUONTORYHMÄ työikäiset

Paloheinä
klo 10-11.30
22.1, 19.2, 25.3, 22.4, 20.5. ja 17.6.
Ilmoittautumiset:
sofia.halme@muistihelsinki.fi
tai 044 765 3999

LUONTORYHMÄ UUTELA

klo 10-11.30
8.1, 5.2, 4.3, 8.4, 6.5. ja 10.6.
Ilmoittautumiset:
sofia.halme@muistihelsinki.fi
tai 044 765 3999

MUISTIKAHVILA

Roihuvuoressa
klo 14-15
12.2, 25.3. ja 20.5.
Ilmoittautumiset:
toimisto@muistihelsinki.fi
tai 044 770 9121

AIVOTREENIÄ TEAMSILLÄ

joka viikko klo 14-15
Linkki:
<https://bit.ly/3u6SGsh>
Lisätietoja:
sofia.halme@muistihelsinki.fi
tai 044 765 3999

OMAISTEN VERTAISTUKIRYHMÄ

klo 13-15 Ruskeasuolla
15.1, 29.1, 12.2, 26.2, 11.3, 25.3, 8.4,
22.4, 6.5, 20.5. ja 3.6.
Lisätiedot:
jaana.jukarainen@muistihelsinki.fi
tai 040 902 2256





**Helsingin
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Helsinki ja Itä-Uusimaa

TIISTAI



AIVOTREENI

klo 10-11.30 Vuosaaren Urheilutalo
TÄYNNÄ
Lisätiedot:
044 770 9121

AJATTELE AIVOJASI - MIETI MUISTIASI

Myllypuron palvelukeskuksessa
klo 10-12
9.1, 23.1, 6.2, 20.2. ja 5.3.
Lisätiedot:
sofia.halme@muistihelsinki.fi
tai 044 765 3999

MUISTINEUVOLA

Myllypuron palvelukeskuksessa
klo 13-14
9.1, 5.3. ja 14.5.
Lisätiedot:
044 770 1921

OMAISTEN VERTAISTUKIRYHMÄ

klo 12.30-14.30 Vuosaaren Urheilutalo
TÄYNNÄ
Lisätiedot:
044 770 9121



KESKIVIikko



LAVIS eli lavatanssijumppa

klo 12.30-13.20 Vuosaaren Urheilutalolla
joka keskiviikko (paitsi 7.2.)
Ohjaaja: Donata Pennanen
Lisätiedot:
toimisto@muistihelsinki.fi
tai 040 902 2256

LAVIS eli lavatanssijumppa

klo 13.00 Ruskeasuolla
joka tiistai
Ohjaaja: Päivi Riste
Lisätiedot:
toimisto@muistihelsinki.fi
tai 040 902 2256

MUISTIJUMPPA TEAMSILLÄ

joka tiistai klo 14.00
Linkki:
<https://bit.ly/3u6SGsh>
Lisätietoja:
sofia.halme@muistihelsinki.fi
tai 044 765 3999

MUISTIKAHVILA

Maunulan kirjastossa
klo 10-11
16.1, 27.2, 19.3, 23.4. ja 28.5.
Lisätiedot:
sofia.halme@muistihelsinki.fi
tai 044 765 3999



KUNTOSALI

klo 10-11 Ruskeasuolla
joka keskiviikko
Ilmoittautumiset:
toimisto@muistihelsinki.fi
tai 040 902 2256

MUISTIKAHVILA

Kampin palvelukeskuksessa
klo 14-15
24.1, 21.2, 20.3, 17.4. ja 22.5.
Lisätiedot:
toimisto@muistihelsinki.fi

TORSTAI



AIVOTREENI

klo 10-11.30 Vuosaaren Urheilutalo
18.1, 1.2, 15.2, 29.2, 14.3, 28.3, 11.4,
25.4, 23.5, 6.6. ja 20.6.

Lisätiedot:

044 770 9121

OMAISTEN VERTAISTUKIRYHMÄ

klo 12.30-14.30 Vuosaaren Urheilutalo
18.1, 1.2, 15.2, 29.2, 14.3, 28.3, 11.4,
25.4, 23.5, 6.6. ja 20.6.

Lisätiedot:

044 770 9121

OMAISTEN VERTAISTUKIRYHMÄ

klo 17-19 Ruskeasuon/Teams

25.1. Ruskeasuon

29.2. Teams

21.3. Ruskeasuon

25.4. Teams

23.5. Ruskeasuon

13.6. Teams

Teams-linkki:

<https://bit.ly/3OM522B>

Lisätiedot:

iiris.pilke@muistihelsinki.fi

tai 040 902 2253

ASAHI

klo 14.00 Ruskeasuolla

joka torstai

Ohjaaja: Kristiina Hohti

Lisätiedot:

toimisto@muistihelsinki.fi

tai 040 902 2256

MIELEN TAIDOT -RYHMÄ

Kampissa

Sairastuneet klo 13.00-14.15

Omaiset klo 14.30-15.45

8.2, 7.3, 4.4. ja 2.5.

Ilmoittautumiset:

044 770 9121

