

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

Tervetuloa mukaan Helsingin ja Itä-Uudenmaan Muistiluotsin maksuttomaan toimintaan! Tarjoamme säännöllisesti kokoontuvia aivojumppa- ja vertaistukiryhmiä muistisairauteen sairastuneille henkilöille sekä omaisille.

Aivojumppa- ja vertaistukiryhmä

Lapinjärvi (Seurakuntatalo), klo 10 - 11.30:

8.1, 22.1, 5.2, 19.2, 4.3, 18.3, 15.4, 29.4, 13.5, 27.5, 10.6

Loviisa (Kumppanuustalo Kulma), klo 10 - 11.30

9.1, 23.1, 6.2, 20.2, 5.4, 19.3, 16.4, 30.4, 14.5, 28.5, 11.6

Omaisten vertaistukiryhmä

Lapinjärvi (Seurakuntatalo), klo 12.30-14:

8.1, 5.2, 4.3, 15.4, 13.5, 10.6

Loviisa (Kumppanuustalo Kulma) klo 12.30-14

23.1, 20.2, 19.3, 16.4, 14.5, 11.6



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Helsinki ja Itä-Uusimaa

"Otakin nyt kengät pois, kun onhan se niin kuin kotiin tulisi"

-Muistiluotsin ryhmäläinen

Ryhmät ovat sinulle jos,

- mielestäsi kahvitteluhetki 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 ryhmäänne** vaikka heti! Jokaiseen ryhmään mahtuu enintään 10 osallistujaa.



Ennakkointautuminen muistohjaajalle 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.

Hjärngymnastik- och kamratstödsgrupp

Lovisa (Kompanjonshuset Hörnan), kl. 10-11.30
16.1, 30.1, 13.2, 27.2, 12.3, 26.3, 9.4, 23.4, 7.5,
21.5, 4.6, 18.6

Kamratstödsgrupp för anhöriga

Lovisa (Kompanjonshuset Hörnan), kl. 12.30-14:
9.1, 6.2, 5.4, 16.4, 14.5, 11.6

Grupper i Lappträsk tills vidare på finska

Vänd på bladet för mer information



Muistilihti
asiantuntija- ja tukikeskus
Helsinki ja Itä-Uusimaa

"Jag tar nu skorra 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