

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. Sipoossa ryhmä kokoontuu Pappilassa, osoitteessa **Kuninkaantie 28, Nikkilä**.

### Aivojumppa- ja vertaistukiryhmä

joka toinen torstai klo 10-11.30:

18.1, 1.2, 15.2, 29.2, 14.3, 28.3, 11.4,  
25.4, 23.5 ja 6.6



**Muistiluotsi**  
asiantuntija- ja tukikeskus  
Helsinki ja Itä-Uusimaa

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

-Muistiluotsin ryhmäläinen

### Ryhmä on sinulle jos,

- mielestäsi kahvittelet 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! Ryhmään mahtuu enintään 10 osallistujaa.



**Ennakoilmoittautuminen** – muistiohjaajalle Henrietta  
Janhonen: 044 765 5566 tai henrietta.janhonen@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. I Sibbo träffas vi på Prästgården i Nickby, på adressen **Kungsvägen 28**.

### Hjärngymnastik- och kamratstödsgrupp

Anmäl intresse till minneshandledare Henrietta Janhonen: 044 765 5566 eller [henrietta.janhonen@muistihelsinki.fi](mailto:henrietta.janhonen@muistihelsinki.fi)  
Gruppen startar då det finns tillräckligt med deltagare.

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

-Minneslotsens gruppmedlem

### Grupperna 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.

