

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. Askolan ryhmät kokoontuvat Kohtaamolla, **Askolantie 33**.

Aivojumppa- ja vertaistukiryhmä

kerran kuukaudessa torstaina klo 10-11.30:

8.2, 7.3, 4.4, 2.5, 30.5

Vertaistukiryhmä omaisille

kerran kuukaudessa torstaina klo 11-12.30:

25.1, 22.2, 21.3, 18.4, 16.5, 13.6



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 kahitteluhetki 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

Muistiluotsin neuvontapiste

Mietityttääkö jokin muistiin liittyvä asia? Oletko huolissasi omasta tai läheisesi muistista ja pohdit miten asian kanssa edetä? Tai onko sinulla tai läheiselläsi todettu muistisairaus ja kaipaat vinkkejä arkeen omaiselle tai sairastuneelle?

Muistiluotsi tarjoaa maksutonta yksilöllistä neuvontaa ja ohjausta asioissa mitkä liittyy muistiin, muistisairauksiin, omaisena olemiseen sekä aivoterveysteen. Tervetuloa! Otamme asiakkaat vastaan saapumisjärjestyksessä.

Neuvontapiste Kohtaamolla, klo 10-11
Askolantie 33

25.1, 22.2, 18.4, 16.5, 13.6

Pääsiäisbingo Kohtaamolla 21.3 klo 10-11
Askolantie 33

Tervetuloa mukaan bingoilemaan pääsiäistunnelmissa! Mukaan jännittämään pääsee ihan kaikki, bingo on kaikille maksuton ja avoin. Mukaan voi tulla yli kuntarajojen.

Tiesitkö, että meille saat soittaa?

Voit aina olla meihin yhteydessä myös puhelimitse tai sähköpostitse, autamme ja neuvomme sinua melkein kaikissa muistiin liittyvissä asioissa sekä omaishoitajuuteen liittyvissä asioissa.

Olemme täällä sinua varten ja tavoitat meidät arkisin klo 8.30-14 välisenä aikana. Mikäli emme pääse vastaamaan, soitamme sinulle takaisin mahdollisimman pian.

Muistiohjaaja Henrietta Janhonen
puh. 044 765 5566
sähköposti: henrietta.janhonen@muistihelsinki.fi

Muistiohjaaja Emilia Eklund
puh. 044 750 5415
sähköposti: emilia eklund@muistihelsinki.fi

Voit seurata toimintaamme myös Facebookissa, löydät meidät nimellä Helsingin ja Itä-Uudenmaan Muistiluotsi



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Helsinki ja Itä-Uusimaa