

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.

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

*”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 aivopätkinät 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

Avoimet tapahtumat

Kaikille avoimet tapahtumat ja tilaisuudet ovat nimensä mukaisesti ihan jokaiselle meistä avoimia ja maksuttomia. Voit tulla kuuntelemaan muistiin liittyviä luentoja, osallistumaan bingoon tai mielenkiinnosta tulla tervehtimään meitä Muistiluotsin väkeä.

Ystävänpäiväbingo Loviisassa 13.2 klo 13-14

Kumppanuustalo Kulma (Sibeliuksenkatu 3).

Pue päällesi jotakin punaista (mutta tule sellaisena kuin olet, värikoodi ei pakollinen) ja tule pelaamaan bingoa! Tule yksin tai ota ystävä mukaan, yli kuntarajojen! Bingo on kaikille avoin ja maksuton.

Pääsiäisbingo Lapinjärvellä 18.3 klo 12.30-13.30

Lapinjärven pääkirjasto (Lukkarinpolku 5D)

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

Kevätbingo Liljendalissa 17.5 klo 10-11

Liljendalin kirjasto (Kartanontie 27)

Tule mukaan jännittämään! Pelataan bingoa yhdessä ja pidetään hauskaa. Mukaan pääsee ihan kaikki, yli kuntarajojen. Bingo on maksuton.

Muistineuvonta

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 liittyvät muistiin, muistisairauksiin, omaisena olemiseen sekä aivoterveeseen. Tervetuloa! Otamme asiakkaat vastaan saapumisjärjestyksessä.

Muistineuvonta Loviisassa klo 13-14

Kumppanuustalo Kulma (Sibeliuksenkatu 3)

16.1, 12.3, 9.4, 7.5, 4.6

Muistineuvonta Lapinjärvellä klo 12.30-13.30

Lapinjärven kirjasto, Hirsisali (Lukkarinpolku 5 D)

22.1, 19.2, 15.4, 13.5



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Helsinki ja Itä-Uusimaa