

Uudenmaan Muistiluotsi
Tapahtumakooste Espoo, Kauniainen, Kirkkonummi
syksy 2025

Nylands Minneslots

Verksamhet i Esbo, Grankulla och Kyrkslätt
hösten 2025



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Uusimaa

Uudenmaan Muistiluotsi järjestää matalan kynnyksen tiedollista tukea ja vertaistoimintaa muistisairaille ihmisille ja heidän läheisilleen sekä kaikille muististaan ja muistin huoltamisesta kiinnostuneille. Toimintaamme osallistuminen on maksutonta.

Muistisairauteen sairastuneille ja heidän läheisilleen:

Muistitreeni- ja vertaisryhmät
Toiminnalliset ryhmät

Tilausluentoja eri järjestöille, yhteisöille ja toimijoille

Muistin toimintaan, muistin huoltoon ja aivojen hyvinvoinnin teemoista laaja-alaisesti sekä oikeudellisesta ennakkoinnista ja muistisairaalan kohtaamisen keinoista.

Avoin toiminta kaikille muistista ja muistihuollosta kiinnostuneille:

Muistikahvilat
Muistitreeniryhmät
Yleisöluennot
Tapahtumat

Vapaaehtoisille:

Monipuolista koulutusta ja toimintaa

Päivitämme toimintaamme myös sosiaalisen median kanavissamme, seuraa meitä!

Vi uppdaterar vår verksamhet också på våra sociala medier, kom följa oss!

Facebook: Uudenmaan Muistiluotsi

Instagram: uudenmaanmuistiluotsi

Verksamhet på svenska hittar du på s. 13.

Muistitreeni- ja vertaistukiryhmät

Uudenmaan Muistiluotsi tarjoaa kotona asuville muistisairaille ihmisille ja heidän läheisilleen suunnattuja vertaistukiryhmiä. Muistitreeniryhmissä harjoitetaan toimintakykyä muistia aktivoiden. Läheisten vertaisryhmissä jaetaan käytännön kokemuksia ja tietoa luottamuksellisessa ilmapiirissä.

Ryhmiin on ennakkoilmoittautuminen:

krista.asmala@espoonmuisti.fi
 johanna.juola@espoonmuisti.fi
 nina.kalliomaki@espoonmuisti.fi
 asta.koskinen@espoonmuisti.fi
 hanna-maria.barlund@espoonmuisti.fi

040 483 0139 (Espoo ja Kauniainen)
 040 170 6771 (Espoo)
 040 743 3158 (Espoo ja Kauniainen)
 040 542 5253 (Espoo)
 0400 410 175 (Kirkkonummi)

Espoon keskus, muistitreeni- ja vertaisryhmä
 keskiviikot 20.8., 17.9., 15.10., 12.11. ja 10.12. klo 10–11.30

Kauniainen, muistitreeni- ja vertaisryhmä
 tiistait 12.8., 9.9., 7.10., 4.11. ja 2.12. klo 13.30–15

Kirkkonummi aamupäivä, muistitreeni- ja vertaisryhmä
 keskiviikot 13.8., 10.9., 8.10., 12.11. ja 10.12. klo 11–12.30

Kirkkonummi iltapäivä, muistitreeni- ja vertaisryhmä
 keskiviikot 13.8., 10.9., 8.10., 12.11. ja 10.12. klo 13.30–15

Leppävaara, muistitreeni- ja vertaisryhmä
 maanantait 25.8., 29.9., 27.10., 24.11. ja 8.12. klo 14–15.30

Matinkylä, muistitreeni- ja vertaisryhmä
 keskiviikot 20.8., 17.9., 15.10., 12.11. ja 10.12. klo 14–15.30

Tapiola aamupäivä, muistitreeni- ja vertaisryhmä
 torstait 14.8., 4.9., 2.10., 23.10. ja 27.11. klo 10–11.30

Tapiola iltapäivä, muistitreeni- ja vertaisryhmä
 torstait 14.8., 4.9., 2.10., 23.10. ja 27.11. klo 14–15.30

Espoonlahti, muistitreeni- ja vertaisryhmä
 torstait 28.8., 25.9., 30.10., 20.11. ja 11.12. klo 10–11.30

Tapiola, vertaisryhmä muistisairaana aikuisille lapsille
 tiistait 19.8., 16.9., 14.10., 11.11. ja 9.12. klo 17.30–19

Tapiola, Ukkopoppoo – vertaisryhmä muistisairautta sairastaville miehille
 joka toinen keskiviikko alkaen 13.8. klo 13–14.30

Tapiola, Toiminnallinen ryhmä alkavaa muistisairautta sairastaville
 joka toinen maanantai alkaen 11.8. klo 10–12

Työikäisille suunnattu toiminta:
Leppävaara, Tenkkapoo – vertaisryhmä työikäisille muistisairaille joka toinen tiistai alkaen 19.8. klo 13–14.30

Tapiola, vertaisryhmä työikäisten muistisairaiden läheisille maanantait 25.8., 6.10. ja 17.11. klo 17.30–19

Etäryhmät

Kaikki etäryhmämme kokoontuvat Teams-etäyhteydellä. Muistiohjaajamme auttavat mielellään yhteyksien kanssa!

Avoin etämuistitreeniryhmä

Ryhmä sopii kaikille muistin treenaamisesta kiinnostuneille. Ryhmään tarvitset kynän ja paperin.
Perjantait klo 13–14
12.9., 10.10., 7.11. ja 12.12.
Lisätiedot ja ilmoittautumiset:
pia.kuusinen@espoonmuisti.fi
040 739 5146

Muistisairaiden alle 30-vuotiaiden lasten etävertaisryhmä

Ryhmä on suunnattu alle 30-vuotiaille, joiden vanhemmalla on todettu muistisairaus.
torstait klo 17–18.30
14.8., 4.9., 2.10., 30.10., 20.11. ja 11.12.
Lisätiedot ja ilmoittautumiset:
nina.kalliomaki@espoonmuisti.fi
040 743 3158

Etävertaisryhmä läheisille

Muistisairaiden omaisille/läheisille suunnattu vertaistukiryhmä
keskiviikot klo 10–11
27.8., 24.9., 22.10. ja 19.11.
Lisätiedot ja ilmoittautumiset:
anu.keranen@espoonmuisti.fi
040 136 7977

Etävertaisryhmät muistisairaiden aikuisille lapsille

Ryhmä on suunnattu läheisille, joiden vanhempi on sairastunut muistisairauteen.
tiistait klo 17.30–19
19.8., 23.9., 21.10., 18.11. ja 9.12.
Lisätiedot ja ilmoittautumiset:
eija.kyllonen@espoonmuisti.fi tai
p. 040 7527 866

Etävertaisryhmät muistisairaiden aikuisille lapsille

Keskiviikot klo 17:30–19
20.8., 17.9., 15.10., 12.11. ja 17.12.
Lisätiedot ja ilmoittautumiset:
eija.kyllonen@espoonmuisti.fi tai p.
040 752 7866

Etävertaisryhmät muistisairaiden aikuisille lapsille

Tiistait klo 17.30–19
26.8., 23.9., 21.10., 18.11. ja 16.12.
Lisätiedot ja ilmoittautumiset:
pia.kuusinen@espoonmuisti.fi tai p.
040 739 5146

Etävertaisryhmä työikäisenä muistisairauteen sairastuneiden läheisille

Ryhmä on tarkoitettu niille, joiden läheisellä on todettu muistisairaus.
torstait 23.1., 20.2., 20.3. ja 24.4.
klo 17–18.30
Lisätiedot ja ilmoittautumiset:
pia.kuusinen@espoonmuisti.fi tai p.
040 739 5146

Mielen hyvinvoinnin silta -ryhmä

Ryhmän tavoitteena on vahvistaa elämäntaitoja ja tarjota tila ajatusten vaihtamiselle sekä oppimisille. Ryhmä toteutetaan teemoitettuin tapaamisoin ja välitehtävin ja mukaan mahtuu max. 10 muistisairaana omaista tai läheistä.
to 11.9., ke 24.9., to 9.10., ke 22.10., to 6.11., ke 19.11. ja ke 3.12. klo 16.30–18
Lisätiedot ja ilmoittautumiset:
pia.kuusinen@espoonmuisti.fi tai p.
040 739 5146

Kurssit

Yhdessä-kurssi pariskunnille Tapiolassa, Espoossa

Kurssi on tarkoitettu pariskunnille, joista toisella on äskettäin todettu muistisairaus. Kurssilla pariskunnat käsittelevät keskustellen sekä toiminnallisten tuokioiden avulla parisuhteen kannalta merkityksellisiä teemoja. Kurssilla toimitaan yhdessä oman puolison sekä muiden pariskuntien kanssa. Kurssi sisältää viisi ryhmätapaamista. Pariskunnilta toivotaan sitoutumista tapaamisiin.

Ke 8.10. klo 9.30–11.30 Me ja muut

Ke 22.10. klo 9.30–11.30 Muuttuva vuorovaikutus

Ke 5.11. klo 9.30–11.30 Merkityksellinen arki

Ke 19.11. klo 9.30–11.30 Voimavarat ja vahvuudet

Ke 3.12. klo 9.30–11.30 Toiveet ja unelmat

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

Asta Koskinen 040 542 5253 / Nina Kalliomäki 040 743 3158

Vertaiskurssi varhaisvaiheen muistisairaille Tapiolassa, Espoossa

Vertaiskurssi kokoontuu syksyllä 2025 syys-lokakuussa viitenä peräkkäisenä tiistaina klo 13–15 Tapiolassa ja on tarkoitettu varhaisvaiheessa oleville muistisairaille ja/tai vasta diagnoosin saaneille. Jokaisella kokoontumiskerralla on oma aihe, jonka lisäksi keskustelemme ja jaamme kokemuksia vertaistuellisesti muiden muistisairauteen sairastuneiden kesken.

Ryhmään osallistuminen on maksutonta ja kurssille on ennakkoilmoittautuminen. Kurssi on suunnattu ensisijaisesti asiakkaille, jotka eivät vielä ole mukana Uudenmaan Muistiluotsin toiminnassa. Mukaan mahtuu 12 ensimmäiseksi ilmoittautunutta.

Ryhmä kokoontuu:

Ti 9.9. klo 13–15: Kurssin aloitus ja Muistiluotsin toiminta

Ti 16.9. klo 13–15: Sopeutuminen ja mielen hyvinvointi

Ti 23.9. klo 13–15: Oikeudellinen ennakointi ja palvelukokemukset

Ti 30.9. klo 13–15: Muisti ja muistinhoito

Ti 7.10. klo 13–15: Kurssin yhteenveto ja lopetus

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

johanna.juola@espoonmuisti.fi tai 040 170 671

Iloa ja voimaa väreistä -ryhmä omaisille Tapiolassa, Espoossa

Tule mukaan nauttimaan kuvallisesta tutkimusmatkasta omaan luovuuteesi. Kurssi on tarkoitettu muistisairaahan henkilön läheisille, oman hyvinvoinnin tueksi. Se on hetki itselle, jolloin rentoudutaan yhdessä, tunnistetaan omia voimavaroja ja vahvuuksia sekä opitaan tuntemaan itseä maalaten ja värejä käyttäen. Sinun ei tarvitse osata piirtää tai maalata, sillä halu nauttia väreistä, muodoista ja materiaaleista riittää!

Sisältää neljä tapaamista: tiistait 23.9., 30.9., 7.10. ja 14.10.2025 klo 10–11.30

Ilmoittautuminen 15.9. mennessä ja lisätiedot: asta.koskinen@espoonmuisti.fi / 040 542 5253

Muu ryhmätoiminta

Leppävaaran avoin muistitreeniryhmä

Leppävaaran palvelukeskus, Säterinkatu 3, Espoo

Maanantait 1.9., 15.9., 29.9., 13.10., 3.11., 17.11., 1.12. ja 15.12. klo 13.30–15

Muistitreeneissä pääset harjoittamaan muistiasi vaihtelevan ohjelman avulla sekä saat samalla hyödyllistä tietoa muistiin ja aivoterveysteen vaikuttavista tekijöistä mukavassa ja rennossa seurassa. Ryhmä on avoin kaikille kiinnostuneille. Ryhmää ohjaavat vapaaehtoisohjaajat.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: asta.koskinen@espoonmuisti.fi / 040 542 5253

Kirkkonummen avoin muistitreeniryhmä

Kirkkonummen kirjastotalo Fyyri, Kirkkotori 1, Kirkkonummi

Tiistait 19.8., 2.9., 16.9., 30.9., 14.10., 28.10., 11.11., 25.11. ja 9.12. klo 10–11.15

Muistitreeneissä pääset harjoittamaan muistiasi vaihtelevan ohjelman avulla sekä saat samalla hyödyllistä tietoa muistiin ja aivoterveysteen vaikuttavista tekijöistä mukavassa ja rennossa seurassa. Ryhmä on avoin kaikille kiinnostuneille. Ryhmää ohjaa vapaaehtoinen. Lisätiedot ja ilmoittautuminen: hanna-maria.barlund@espoonmuisti.fi / 0400 410 175

Muistikahvilat ja Muisti-infot

Muistikahvilat ja Muisti-infot ovat kaikille avoimia tilaisuuksia, joihin ovat kaikki muististaan ja sen huoltamisesta kiinnostuneet tervetulleita. Tapahtumiin voi tulla kuuntelemaan luentoja ja keskustelemaan mieltään askarruttavista asioista muistin ja sen toiminnan suhteen.

Muistikahviloissa on kahvitarjoilu.

Espoon keskus - Muistikahvila

Espoon keskuksen palvelukeskus,
Espoontori 3. krs., Kamreerintie 3
to 28.8. klo 12.30–14 Muistisairaudet
to 25.9. klo 12.30–14 Muisti ja kuulo
to 30.10. klo 12.30–14 Muisti ja uni
to 20.11. klo 12.30–14 Muisti ja ravitsemus

Espoonlahti – Muisti-info

Lippulaivan kirjasto, Kaljuutta-tila,
Espoonlahdenkatu 8, Espoo
ti 2.9. klo 14.30–15.45 Useimmin kysytyt
kysymykset muistiin liittyen
ti 14.10. klo 14.30–15.45 Muisti ja ravinto
ti 18.11. klo 14.30–15.45 Muistisaira-
kohtaaminen

Kauklahti - Muistikahvila

Kaukalahden elä ja asu -seniorikeskus,
Hansakartano 4, Espoo
to 18.9. klo 13–14.30 Muistiviikon luento:
Aivoterveys ja muistisairaudet

Matinkylä – Muisti-info

Naapuruustalo Matinkylä, Matinkatu 7,
Espoo
ma 27.10. klo 10.30–12 Muistiongelmia –
milloin on syytä huolestua?
ma 24.11. klo 10.30–12 Aivoterveys ja eri
muistisairaudet

Viherlaakso Muisti-infot / muistitreeniä

Viherlaakson kirjasto, Kavallinmäki 15,
Espoo
ke 17.9. klo 10.15–11.30 Uni ja muisti
ke 29.10. klo 10.15–11.30 Musiikkitahto:
Tule mukaan musiikkitahtotyöpajaan
herättelemään musiikkimuistoja yhdessä
muistellen, laulaen ja kuunnellen musiikkia.
Saat itsellesi musiikkitahtovihon, jonka
täyttämistä aloitetaan työpajassa.
ke 26.11. klo 10.15–11.30 Merkityksellinen
ja turvallinen arki
ke 10.12. klo 10.15–11.30 Muisti ja kuulo

Kauniainen – Muistikahvila

Villa Breda, Musiikkihuone, Bredantie 16,
Kauniainen
ma 8.9. klo 12–13.30 Muisti ja muistin
huolto
ma 27.10. klo 12–13.30 Muistisaira-
kommunikoinnin tukeminen
ma 8.12. klo 12–13.30 Muistisairaus ja
parisuhde

Masala – Muistikahvila

Palvelutalo Valkokulta, monitoimitila,
Vernerintie 9B, Kirkkonummi
to 14.8., 11.9., 23.10. ja 4.12.
klo 13.30–15

Veikkola – Muistikahvila

Veikkolan kirjasto, Rotkosali, Allastie 6,
Kirkkonummi
ma 18.8., 15.9., 13.10., 10.11. ja 1.12.
klo 14–15.30

Muut tapahtumat

Espoon ja Kauniaisten Muistiyhdistyksen Muisti-ilta

Tapiolan palvelukeskus, Länsituuli 1A 02100 Espoo

tiistaina 2.9. klo 17–19

Luennoimassa geriatrian erikoislääkäri Jenna Nicklén aiheesta **Elämää muistisairauden jälkeen**. Mikä pitää toimintakykyä yllä? Miten varautua tulevaisuuteen ja mitä haasteita tulevaisuudessa voi olla odotettavissa? Illan aikana puhutaan mm. muistisairauksiin liittyvistä neuropsykologisista oireista. Luento on avoin ja kaikille maksuton. Illan aikana on myös kahvitarjoilu. Lisätietoja: toimisto@espoonmuisti.fi / 0400 364 453

Muistiviikko 2025 – Minnesveckan 2025

Muistiviikkoa vietetään viikolla 38 (15.9.–21.9.) ja tämän vuoden teemana on *Kuljemme muistisairaana matkassa*. Muistiviikolla pyrimme vähentämään muistisairauksiin ja muistisairaisiin ihmisiin liittyviä ennakkoluuloja ja negatiivisia asenteita. Viikon aikana tuomme esille muistisairaiden ääniä sekä kerromme muistisairauksista ja Muistiliiton ja muistiyhdistysten toiminnasta.

Muistiviikon ohjelma löytyy nettisivuiltamme ja sosiaalista mediastamme

Minnesveckan firas under vecka 38 (15.9.-21.9.) och årets tema är *Vi följer med den minnessjuka under resan*. Under minnesveckan strävar vi att minska fördomar och negativa attityder mot och runt minnessjukdomar och personer med minnessjukdom. Under denna vecka lyfter vi fram röster från minnessjuka samt berättar om minnessjukdomar och verksamheten i Minnesförbundet och i minnesföreningar.

Minnesveckans program finns på våra nätsidor och sociala media

Muistiviikon ohjelmaa

Maanantai 15.9.

Muistitietoisku - Kuljemme muistisairaahan matkassa Sellon kirjastolla klo 10–11

Sellon kirjaston Lavalla 1. kerroksessa os. Leppävaarankatu 9, 02600 Espoo. Tule kuulemaan muistista ja tekemään muistia harjoittavia tehtäviä. Lisätietoja: johanna.juola@espoonmuisti.fi / 040 170 6771

Muistitietoisku - Kuljemme muistisairaahan matkassa Tapiolan kirjastolla klo 10.30–12

Tapiolan kirjaston Tapahtumatila Heikissä, os. Kulttuurialue 2, 02100 Espoo. Tule kuulemaan muistista ja tekemään muistia harjoittavia tehtäviä. Lisätietoja: krista.asmala@espoonmuisti.fi / 040 483 0139

Kaikille avoin käsityöpaja Tapiolassa klo 13–15

Hyten / Kansalaistoiminnan keskuksen Olkkari-tilassa os. Kauppamiehentie 6, 2. kerros. Kokoonnumme kaikki yhteen käsitöiden äärelle! Voit tulla opettelemaan tekemään isoäidin neliön, saat materiaalin ja ohjeet meiltä. Voit myös tulla mukaan mukavaan seuraan tekemään omaa keskeneräistä käsityötäsi. Kahvitarjoilu. Lisätiedot: toimisto@espoonmuisti.fi / 0400 364 453

Muistiliiton yleisöluento – Mitä uutta viimeaikainen tutkimus on tuonut muistisairauksien hoitoon? Yhteiskatsomo klo 17–18.30

Luennoimassa geriatrian erikoislääkäri (HUS), asiantuntijalääkäri (THL) Hanna-Maria Roitto. Tule seuraamaan luentoa yhdessä kanssamme. Avoin etäkatsomo Tapiolassa Hyten/Kansalaistoiminnan keskuksen Erkkeritilassa, os. Kauppamiehentie 6, 2. kerros, 02100 Espoo. Ilmoittautuminen etukäteen: johanna.juola@espoonmuisti.fi / 040 170 6771. Yleisöluenon voit katsoa myös etäyhteydellä, linkin löydät Muistiliiton verkkosivuilta.

Keskiviikko 17.9.

Muisti-info Viherlaakson kirjastolla klo 10.15–11.30

Viherlaakson kirjasto, os. Kavallinmäki 15, 02710 Espoo. Aiheena Uni ja muisti. Lisätietoja: asta.koskinen@espoonmuisti.fi / 040 542 5253

Torstai 18.9.

Muistitietoisku – Kuljemme muistisairaahan matkassa klo 10–11

Entressen kirjaston Estradilla os. Siltakatu 11, 02100 Espoo. Lisätietoja: johanna.juola@espoonmuisti.fi / 040 170 6771

Syyskävely Kauniaisissa klo 10.30–12

Lindstedtintie 2, 02700 Kauniainen. Kävelyretki Gallträskin ympäri, reitin pituus on noin 1,8 km ja se on esteetön. Tapaamispaikka klo 10.30 on Gallträskin leikkipuisto. Lisätietoja: krista.asmala@espoonmuisti.fi / 040 483 0139

Muistikahvila Kauklahden elä ja asu -seniorikeskuksessa klo 13–14.30

os. Hansakartano 4, 02780 Espoo. Aiheena Kuljemme muistisairaana matkassa. Lisätietoja: johanna.juola@espoonmuisti.fi / 040 170 6771

**Seuraa myös somekanaviamme ja tapahtumakalenteria kotisivuillamme.
Sivuille päivittyy myös ajankohtaiset tiedot tapahtumista.**

Tehtäväjulistheet Espoon kirjastoilla:

Osasta Espoon kirjastoja löydät tehtäväjulisteen, jonka saattelemana pääset tutustumaan muistiasioihin sekä kokeilemaan muistiin liittyviä tehtäviä!

Vapaaehtoistoiminta / Frivilligverksamhet

Uudenmaan Muistiluotsin vapaaehtoisena voit olla mukana vahvistamassa muistisairaan ja hänen läheisensä elämänhallintaa ja osallisuuden mahdollisuuksia. Vapaaehtoisena voit toimia esimerkiksi ohjaajana ryhmässä tai avustajana erilaisissa mielenkiintoisissa tapahtumissa. Vapaaehtoisille tarjoamme säännöllisiä yhteisiä tapaamisia, virkistystä ja koulutusta. Voit osallistua oman elämäntilanteesi mukaan itselle tärkeään ja mielekkääseen toimintaan. Vapaaehtoisena pääset myös huoltamaan omaa muistiasi. Lisäksi saat tietoa muistista ja aivoterveystestä sekä toiminta- ja osallistumismahdollisuuksia itsellesi. Ota yhteyttä, mikäli kiinnostuit!

Som frivillig i Nylands Minneslots får du vara med och stärka den minnessjuka människan och dess närståendes livskontroll och möjlighet att delta. Som frivillig kan du verka på olika evenemang (seminarier, föreläsningar, mässor, utfärder), på Minnescaféer, i funktionella grupper, osv. Vi erbjuder till frivilliga regelbundna träffar, rekreationer och utbildningar. Som frivillig lär du dig om hjärnhälsa och hur du kan ta hand om ditt eget minne. I vår verksamhet får du vara dig själv och verka med dina egna styrkor! Kontakta oss ifall du är intresserad!

Ilmoittautumiset ja lisätiedot vapaaehtoistoinnastamme:

asta.koskinen@espoonmuisti.fi, 040 542 5253

Tule perehtymään ryhmänohjaamiseen ja muistitreenitoimintaan!

Pidätkö muistitreenistä, keskustelusta sekä mukavasta seurasta? Nyt sinulla on upea mahdollisuus olla osa merkityksellistä toimintaa ja vaikuttaa ihmisten elämään ryhmänohjaajana!

Mitä ryhmänohjaaja tekee?

◊ Ohjaa lämmينhenkisiä muistitreenituokioita ◊ Kuuntelee, tukee ja mahdollistaa mukavaa yhdessäoloa ◊ Luo turvallisen ilmapiirin, jossa jokainen tuntee kuuluvansa mukaan.

Mitä saat vapaaehtoistoinnasta?

✓ Mahdollisuuden auttaa ja tukea muistisairaita ja heidän läheisiään ✓ Uusia tuttavuuksia ja koskettavia kohtaamisia ✓ Kokemusta ohjaamisesta ja ryhmätoiminnasta.

Kaksipäiväinen koulutus pidetään Teams- etäyhteydellä: torstai 23.10. klo 16.30–18 sekä torstai 6.11. klo 16.30–18. Ilmoittautuminen ja lisätiedot perjantai 17.10. mennessä: asta.koskinen@espoonmuisti.fi tai p. 040 542 5253

Käsityöryhmä vapaaehtoisille

Käsityökerhossa neulomme yhdessä mm. villasukkia ja muuta mukavaa. Perustaidot riittävät, opetellaan yhdessä lisää! Villaisten luomusten käyttökohteesta sovitaan yhdessä. Mikäli sinulla on omat puikot, ota ne ihmeessä mukaan (ylimääräiset langatkin ovat tervetulleita). Tarvittaessa meillä on kuitenkin puikot ja lankoja kaikille. Meillä on myös ohjeet ja saat opastusta, omiakin ohjeita saa toki tuoda mukana ja voimme ideoida yhdessä. Kokoonnumme Tapiolassa (Kauppamiehentie 6, 2.krs.) Hyte ry:n kansalaistoiminnan tilassa Olkkarissa

Ajankohdat: Maanantait 25.8., 22.9., 27.10. ja 24.11. klo 13–15

Ilmoittauduthan mukaan etukäteen: sanna.suvisalmi@espoonmuisti.fi tai 040 735 1818

Svenskspråkig verksamhet

Gruppverksamhet

Nylands Minneslots ordnar minnestränings- och stödgrupper till personer med minnessjukdom och deras närstående som bor hemma 1 gång/mån. I minnesträningsgrupperna tränar vi minnet på olika sätt. I stödgrupperna för närstående diskuterar och delar vi erfarenheter. Kom med, ensam eller tillsammans!

Förhandsanmälan och tilläggsinformation:

petra.karjalainen@espoonmuisti.fi 0400 321 239

På plats

Hagalund, Minnestränings- och stödgrupp
tisdag kl. 14-15.30
19.8, 16.9, 14.10, 11.11 och 9.12 Gruppen
är i samarbete med Esbo och Grankulla
Närstående och Vänner rf.

Kyrkslätt, Servicecentralen, Rågränden 3,
Minnestränings- och stödgrupp
måndag kl. 13-14.30
11.8, 8.9, 6.10, 10.11 och 8.12
Gruppen är i samarbete med Folkhälsan.

Grankulla, Villa Breda, Bredavägen 16
Minnestränings- och stödgrupp
tisdag kl. 11-12.30
19.8, 16.9, 14.10, 11.11 och 9.12
Gruppen är i samarbete med Esbo och
Grankulla Närstående och Vänner rf.

På Teams

Minnesträning på Teams

Gruppen passar för alla som är
intresserade av att träna och aktivera sitt
minne. Du behöver papper och penna.
Gruppen förverkligas med Microsoft Teams
-programmet.
måndagar kl. 10-11
18.8, 15.9, 13.10, 17.11 och 15.12

Espoon ja Kauniaisten Muistiyhdistys ry

Tue arvokasta muistityötä ja liity paikallisen muistiyhdistyksen jäseneksi (vuosimaksu 40 €/vuosi). Jäsenenä saat ajankohtaista tietoa muistin toimintaan ja muistisairauksiin liittyen sekä tietoa yhdistyksen toiminnasta. Lisäksi pääset osallistumaan erilaisiin jäsentapahtumiin, kuten esimerkiksi paikallisyhdistyksen järjestämiin kulttuuri- ja virkistystapahtumiin.

Lisäksi saat Muistiliiton julkaiseman MUISTI-lehden kaksi kertaa vuodessa sekä pääset hyödyntämään muistijärjestöjen valtakunnallisia jäsenetuja. Lisätietoja näistä saat Muistiliiton internetsivuilta (www.muistiliitto.fi) tai Muistiluotsin työntekijöiltä.

Uudenmaan Muistiluotsi tekee Espoossa ja Kauniaisissa kumppanuussopimuksella yhteistyötä *Espoon ja Kauniaisten Muistiyhdistys ry:n* kanssa.

Tartu hihasta Muistiyhdistyksen/Muistiluotsin työntekijää ja pyydä liittymislomake tai liity jäseneksi verkossa:

www.uudenmaanmuistiluotsi.fi

Mitä enemmän meitä on, sen kantavampi on äänemme!

Esbo och Grankulla Minnesförening rf

Stöd det värdefulla minnesarbetet och bli medlem i den lokala minnesföreningen. Som medlem får du aktuell information om minnesfunktionen och minnessjukdomar samt information om verksamheten inom föreningen. Du får också delta i den lokala föreningens evenemang, som kultur- och rekreationsevenemang.

Du får också Muisti-tidningen, som Minnesförbundet ger ut två gånger om året, samt får utnyttja minnesföreningarnas landsomfattande medlemsförmåner. Mer information om detta får du via Minnesförbundets hemsidor (www.muistiliitto.fi/sv).

Nylands Minneslots samarbetar i Esbo och Grankulla med *Esbo och Grankulla Minnesförening rf*.

Ta kontakt med personer i Minnesföreningen eller Minneslots minneshandledare för att få anmälningsblankett eller bli medlem på www.muistiliitto.fi/sv/minneslotsar/uudenmaan-muistiluotsi/framsidan