

**Uudenmaan Muistiluotsi**  
**Tapahumakooste Espoo, Kauniainen, Kirkkonummi**  
**syksy 2024**

**Nylands Minneslots**

**Verksamhet i Esbo, Grankulla och Kyrkslätt**  
**hösten 2024**



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 ennakoinnista ja muistisairaahan 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. 11.**

## 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.

### Ryhmiiin on ennakkoilmoittautuminen:

lotta.parkkola@espoonmuisti.fi 040 743 3158

johanna.juola@espoonmuisti.fi 040 170 6771

krista.asmala@espoonmuisti.fi 040 483 0139

**Espoon keskus**, muistitreeni- ja vertaisryhmä  
keskiviikot 14.8., 11.9., 9.10., 6.11. ja 4.12.  
klo 10.00–11.30

**Kauniainen**, muistitreeni- ja vertaisryhmä  
tiistait 20.8., 17.9., 15.10., 12.11. ja 10.12.  
klo 13.30–15.00

**Kirkkonummi keskiviikko**,  
muistitreeni- ja vertaisryhmä  
keskiviikot 14.8., 11.9., 9.10., 13.11. ja  
11.12. klo 13.30–15.00

**Kirkkonummi torstai**,  
muistitreeni- ja vertaisryhmä  
torstait 8.8., 5.9., 7.11. ja 12.12. klo 11.00–  
12.30. Poikkeus: 3.10. (klo 15.00–16.30).

**Leppävaara**, muistitreeni- ja vertaisryhmä  
maanantait 26.8., 30.9., 21.10. ja 18.11.  
klo 13.00–14.30

**Matinkylä**, muistitreeni- ja vertaisryhmä  
keskiviikot 14.8., 11.9., 9.10., 6.11. ja 4.12.  
klo 14.00–15.30

**Tapiola aamupäivä**, muistitreeni- ja  
vertaisryhmä  
torstait 22.8., 19.9., 31.10., 21.11. ja 12.12.  
klo 10.00–11.30

**Tapiola iltapäivä**, muistitreeni- ja  
vertaisryhmä  
torstait 22.8., 19.9., 31.10., 21.11. ja 12.12.  
klo 14.00–15.30

**Espoonlahti**, muistitreeni- ja vertaisryhmä  
torstait 29.8., 26.9., 24.10. ja 28.11.  
klo 10.30–12.00

**Tapiola, vertaisryhmä muistisairaana  
aikuisille lapsille**  
tiistait 13.8., 10.9., 8.10., 5.11. ja 3.12.  
klo 17.30–19.00

**Tapiola, Ukkopoppoo – vertaisryhmä  
miehille, joilla on todettu muistisairaus**  
joka toinen keskiviikko 21.8. alkaen  
klo 13.00–14.30

**Tapiola, Toiminnallinen ryhmä alkavaa  
muistisairautta sairastaville**  
joka toinen maanantai 9.9. alkaen klo  
10.00–12.00

### Työikäisille suunnattu toiminta:

**Leppävaara, Tenkkapoo –työikäisille  
sairastuneille vertaisryhmä (2krt/kk)**  
tiistait 13.8., 27.8., 10.9., 24.9., 8.10., 22.10.,  
5.11., 19.11. ja 3.12.  
klo 13.00–14.30

**Tapiola, Työikäisten muistisairaiden  
läheisten vertaisryhmä** Maanantait 2.9.,  
14.10. ja 18.11. klo 17.30–19.00

## Etäryhmät

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

### **Avoim etämuistitreeniryhmä**

Ryhmä sopii kaikille muistin treenaamisesta kiinnostuneille. Ryhmään tarvitset kynän ja paperin.  
Perjantait klo 13.00–14.00  
30.8., 27.9., 11.10., 1.11. ja 3.12.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:  
pia.kuusinen@espoonmuisti.fi  
040 739 5146 tai  
anu.keranen@espoonmuisti.fi  
040 136 7977

### **Muistisairaiden alle 30-vuotiaiden lasten etävertaisryhmä**

Ryhmä on suunnattu alle 30-vuotiaille, joiden vanhemmalla on todettu muistisairaus. Keskustelemme ryhmässä vertaistuellisesti mielessä olevista asioista ja teemojen mukaan.  
Torstait klo 17.00–18.30  
15.8., 5.9., 26.9., 24.10., 14.11. ja 12.12.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:  
lotta.parkkola@espoonmuisti.fi  
040 743 3158

### **Etävertaisryhmä läheisille**

Muistisairaiden omaisille/läheisille suunnatussa vertaisryhmässä jaetaan käytännön kokemuksia sekä keskustellaan niistä asioista, jotka kulloinkin mietityttävät.

Keskiviikot klo 10.00–11.00  
28.8., 25.9., 23.10. ja 20.11.

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 17.30–19.00  
13.8., 10.9., 8.10., 5.11. ja 3.12.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:  
eija.kyllonen@espoonmuisti.fi tai  
p. 040 7527 866

### **Etävertaisryhmät muistisairaiden aikuisille lapsille**

Tiistait klo 17:30–19.00  
27.8., 10.9., 8.10., 5.11. ja 3.12.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:  
pia.kuusinen@espoonmuisti.fi tai p.  
040 739 5146

## Muita ryhmätoimintoja

### Kirjallisuusryhmä

Tervetuloa lukemaan ja keskustelemaan aivoterveiden hyväksi ja hyvinvoinnin tueksi sekä omaksi ja läheisten iloksi. Ryhmäläiset valitsevat yhdessä luettavat kirjat. Toiminnan käynnistymisen tueksi ehdotamme kuitenkin syyskaudella luettavaksi joitain seuraavista kirjoista: *Aivoblues. Miten voimme huonosti, vaikka kaikki on hyvin* (Anders Hansen), *Aivoterveys. Viiden sormen ohje* (Kivipelto Mia & Hellenius Mai-Lis), *Aivovoimaa. Näin haastat aivojasi liikunnalla* (Anders Hansen), *Seitsemän ja puoli oppia aivoista* (Lisa Feldman Barrett) ja *Uuden ajan muistikirja* (Huotilainen Minna & Peltonen Leeni).

Ryhmää ohjaa Uudenmaan Muistiluotsin vapaaehtoinen. Ryhmään on ennakkoilmoittautuminen ja osallistuminen on maksutonta. Kokoonnumme Tapiolassa Espoossa Hyten kansalaistoiminnan tilassa 2. kerroksessa osoitteessa Kauppamiehentie 6. Ryhmä kokoontuu tiistait 17.9., 15.10., 19.11. ja 17.12. klo 13.00–15.00  
Lisätiedot ja ilmoittautuminen: [asta.koskinen@espoonmuisti.fi](mailto:asta.koskinen@espoonmuisti.fi) / 040 542 5253

## Kaikille avointa toimintaa

### Leppävaara muistitreeniryhmä

Leppävaaran palvelukeskus, Säterinkatu 3, Espoo  
Maanantait 2.9., 16.9., 30.9., **TI 8.10.**, 21.10., 4.11., 18.11., 2.12. ja 16.12. klo 13.30–15.00

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

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: [asta.koskinen@espoonmuisti.fi](mailto:asta.koskinen@espoonmuisti.fi) / 040 542 5253

## 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.

### **Espoonlahti – Muisti-info**

Lippulaivan kirjasto Kajuutta -tila.

Espoonlahdenkatu 8, Espoo.

Ma 16.9. klo 11.15–12.45 Muisti ja uni

Ma 28.10. klo 11.15–12.45 Muistiongelmia – milloin huolestua?

### **Kauklahti – Muistikahvila**

Kauklauden elä- ja asu seniorikeskus,

Hansakartano 4, Espoo

Ke 28.8. 13.00–14.30 Elämää

muistisairauden kanssa – vinkkejä arkeen

Ke 20.11.13.00–14.30 Muisti ja liikunta

### **Matinkylä – Muisti-info**

Naapuruustalo Matinkylä, Matinkatu 7,

Espoo

Ke 23.10. klo 11.00–12.30 Liikunta ja muisti

Ke 13.11. klo 11.00–12.30 Kuulo ja muisti

### **Kalajärvi – muistikahvila**

Kalajärven palvelutori, kalajärvi-sali,

Ruskaniitty 4, Espoo

Ke 28.8. klo 10.30–12.00 Muisti ja liikunta – aivojumbppaa

Ke 25.9. klo 10.30–12.00 Muisti hyvänä

kaiken ikää – tietoa ja vinkkejä muistin

tueksi

Ke 23.10. klo 10.30–12.00 Elämää

muistisairauden kanssa – vinkkejä arkeen

Ke 20.11. klo 10.30–12.00 Musiikki ja muisti – musiikin merkitys muistin ja hyvinvoinnin tukena

### **Leppävaara – Muisti-info**

Leppävaaran elä ja asu seniorikeskus,

Harrastetila, Säterinkatu 3, 02600 Espoo

to 29.8. klo 14.00–15.30 Muisti ja uni

to 26.9. klo 14.00–15.30 Muisti ja liikunta

### **Kauniainen – Muistikahvila**

Villa Breda, Bredantie 16, Kauniainen

Ma 23.9 klo 12.00–13.30 Muisti ja muistin

huolto: Muistitreeniä ja tietoa

muistisairauksista

Ma 28.10. klo 12.00–13.30 Muistisaira

kohtaaminen

### **Masala – Muistikahvila**

Masalan kirjasto, Puolukkamäki 7,

Kirkkonummi

To 5.9., 7.11. ja 12.12. klo 13.30–15.00,

poikkeus 3.10. klo 12.30–14.00

### **Veikkola – Muistikahvila**

Veikkolan kirjasto, Rotkosali, Allastie 6,

Kirkkonummi

ma 12.8., 9.9., 7.10., 4.11. ja 2.12.

klo 14.00–15.30

## Tapahtumat

### **Yhteiskatsomo: Webinaari otsa-ohimolohkorappeumaa sairastaville ja läheisille 12.9.2024 klo 16.00-19.15, Kansalaistoiminnan keskus Kauppamiehentie 6 Espoo 2.krs.**

Muistiliitto järjestää webinaarin otsa-ohimorappeumaa sairastaville ja heidän läheisilleen. Webinaarissa käsitellään sairautta ja siihen liittyviä perinnöllisiä tekijöitä. Järjestämme yhteiskatsomon tapahtumalle. Tilaisuudessa on mahdollista myös keskustella webinarista ja kysyä neuvoa muistiohjaajilta. Paikallaa pientä purtavaa. Itse webinaari alkaa klo 17.

Ilmoittauduthan ennakoon ja kerro samalla erityisruokavaliot: Lotta Parkkola,  
lotta.parkkola@espoonmuisti.fi / 040 743 3158

### **Työkäisenä muistisairauteen sairastuneiden ja heidän läheisten vertaispäivä la 16.11. klo 9:30-15 Helsingissä, Ruskeasuolla.**

Tapahtumasta lisätietoa tulossa. Voit olla yhteydessä: [lotta.parkkola@espoonmuisti.fi](mailto:lotta.parkkola@espoonmuisti.fi) mikäli tapahtuma kiinnostaa.

## Muistiviikko 2024 – Minnesveckan 2024

Muistiviikkoa vietetään viikolla 38 (16.–22.9.) 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 päivittyy – seuraathan nettisivujamme ja sosiaalista mediaamme**

Minnesveckan firas under vecka 38 (16.–22.9) och årets tema är *Vi följer med den minnesjuka 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 minnesjuka samt berättar om minnessjukdomar och verksamheten i Minnesförbundet och i minnesföreningar.

### **Minnesveckans program uppdateras – följ med våra nätsidor och sociala media!**

## Muistiviikon ohjelmaa

### Maanantai 16.9.

klo 11.15–12.45 Muistikahvila Espoonlahdessa. Aiheena: Muisti ja uni. Paikka: Lippulaivan kirjasto Kajuutta -tila. Espoonlahdenkatu 8, Espoo.

### Tiistai 17.9.

klo 10.00-11.00, Muistipiste Leppävaarassa Sellon kirjastossa. Paikalla muistiohjaaja, jonka kanssa voi keskustella muistiasioista ja tutustua Uudenmaan Muistiluotsin toimintaan. Käynti: Viaporintori, Espoo.

### Keskiviikko 18.9.

Klo 9-11.30 Aamiaistreffit Tapiolassa. Tule tapaamaan muistiohjaajia ja kuulemaan tietoa toiminnasta sekä muistisairauksista. Pientä tarjoilua paikalla. (os. Kauppamiehentie 6, 2 kerros).

Klo 10.30-12.00 Luontoretki Suomenojan lintualtaille. Lähde mukaan syksyiselle kävelyllä nauttimaan luonnosta, kuulemaan toiminnastamme ja samalla ratkomaan aivopähkinöitä. Luontopolku on tasainen ja alle 2 km:n mittainen. Lähdemme retkelle pysäköintipaikalta, jolle saavutaan Hyljeluodontieltä (Suomenlahdentiellä on kyltti "P Lintutornit"). Lisätietoja: krista.asmala@espoonmuisti.fi tai p. 040 483 0139

### Torstai 19.9.

Klo 18.00–20.00 Heurekassa (os. Tiedepuisto1 01300 Vantaa). Muisti-illan puhujavieraana on aivotutkija *Kiti Müller* ja hänen puheenvuoronsa aiheena on "Ajattelevat aivot liikkeessä". Müller on pitkän uran tehnyt aivotutkija ja neurologi.

### Perjantai 20.9.

klo 11–12 Luontoretki Nuuksioon. Kävelemme yhdessä esteettömän n. 2 km mittaisen Maahisenkierroksen, Luontokeskus Haltian välittömässä läheisyydessä. Lähtöpaikka on os. Nuuksiontie 82, Espoo. Kierroksen puolivälissä on esteetön näköalalava, jossa maisemat Nuuksion Pitkäjärvelle ja järviylängön kumpuileviin metsiin. Retken jälkeen voit nauttia omakustanteisen lounaan Luontokeskus Haltian ravintolassa sekä tutustua luontokeskuksen näyttelyihin. Lisätietoja: johanna.juola@espoonmuisti.fi tai p. 040 170 6771



## Vapaaehtoistoiminta / Frivilligverksamhet

Uudenmaan Muistiluotsin vapaaehtoisena voit olla mukana vahvistamassa muistisairaana ja hänen läheisensä elämönhallintaa 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

## Vapaaehtoistoiminnan koulutus syksy 2024

Haluaisitko olla mukana vapaaehtoistoinnassa, jossa pääset toimimaan muistisairaiden ja heidän läheistensä hyväksi?

Koulutus mahdollistaa vapaaehtoisena toimimisen mm muistitreeniryhmissä, muistikahviloissa, tapahtumissa sekä muussa vapaaehtoistoinnassamme. Koulutuksessa käydään läpi Uudenmaan Muistiluotsin toimintaa, vapaaehtoistoiminnan periaatteet ja mahdollisuudet, muistisairaudet ja muistisairaana kohtaaminen.

Kaksipäiväinen koulutus pidetään:

keskiviikko 23.10.2024 klo 16–18 ja tiistai 29.10.2024 klo 16–18.

Voit valita sinua lähimpänä olevan koulutuspaikan:

Espoo (Tapiola): asta.koskinen@espoonmuisti.fi, p. 040 542 5253

Järvenpää: anu.keranen@espoonmuisti.fi, p. 040 136 7977

Lohja: eija.kyllonen@espoonmuisti.fi, p. 040 752 7866

Kirkkonummi: hanna-maria.barlund@espoonmuisti.fi, p. 0400 410 175

## 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.

Ajankohdat: Maanantait 26.8., 23.9., 28.10. ja 25.11.2024 klo 13.00–15.00

Ilmoittauduthan mukaan etukäteen: [sanna.suvisalmi@espoonmuisti.fi](mailto: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. 11.00-12.30  
27.8., 24.9. och 26.11.2024 Gruppen är i  
samarbete med Esbo och Grankulla  
Närstående och Vänner rf.

**Kyrkslätt**, Servicecentralen, Rågränden 3,  
Minnestränings- och stödgrupp  
måndag kl. 13.00-14.30  
12.8., 9.9., 14.10. 11.11. och 9.12.2024  
Gruppen är i samarbete med Folkhälsan.

**Grankulla**, Villa Breda, Bredavägen 16  
Minnestränings- och stödgrupp  
måndag kl. 11.00-12.30  
12.8., 9.9., 14.10., 11.11. och 9.12.2024  
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. 10.00-11.00  
19.8., 16.9., 21.10., 18.11. och 9.12.2024

#### Stödgrupp för vuxna barn

Stödgruppen är för dig vars förälder har  
insjuknat i en minnessjukdom. Gruppen  
träffas tre gånger under hösten på Teams.  
onsdagar kl. 17.00-19.00  
28.8., 9.10. och 27.11.2024

## 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 neljä kertaa vuodessa sekä pääset hyödyntämään muistijärjestöjen valtakunnallisia jäsenetuja. Lisätietoja näistä saat Muistiliiton internetsivuilta ([www.muistiliitto.fi](http://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](http://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 fyra gånger om året, samt får utnyttja minnesföreningarnas landsomfattande medlemsförmåner. Mer information om detta får du via Minnesförbundets hemsidor ([www.muistiliitto.fi/sv](http://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.uudenmaanmuistiluotsi.fi/sv](http://www.uudenmaanmuistiluotsi.fi/sv)