



Työikäisten muistisairaiden ja läheisten vertais- ja virkistyspäivä

**Helsingissä, Ruskeasuolla (Tenholantie 10B, Helsinki)
Lauantaina 3.10.2026. Kello 10-15.00**

Tapaaminen on tarkoitettu työikäisenä muistisairauteen sairastuneille sekä heidän läheisilleen. Osallistua voi yksin, koko perheen tai muun läheisen henkilön kanssa. Voitte tavata toisia samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia sekä saada tukea ja vinkkejä arkeen. Tilaisuus on osallistujille maksuton ja sisältää ohjelman mukaiset tarjoilut.

Ohjelma:

9.30 Aamukahvit tarjolla

10.00-10.30: Tervetuloa / Uudenmaan

Muistiluotsi sekä Helsingin ja Itä-Uudenmaan
Muistiluotsi.

10.30-12.00 Asiantuntijaluento (vaihtoehtoista, toiminnallista ohjelmaa tarjolla halukkaille).

12.00-12.30: Lounas

12.30-12.45: Kokemuspuheenvuoro

12.45-14.15: Vertaisryhmät kokoontuvat

14.15-15.00 Päiväkahvit ja päivän yhteinen
lopetus



Ennakkoilmoittautuminen viimeistään sunnuntaina 20.9. QR-koodin kautta tai laittamalla sähköpostia Johannalle tai Jennille (yhteystiedot alla). Ilmoita kaikki mukaan tulevat henkilöt sekä mahdolliset erityisruokavaliot.

Tai olemalla yhteydessä:

Johanna Juola: johanna.juola@espoonmuisti.fi / 040 170 6771

Jenni Nissinen, jenni.nissinen@muistihelsinki.fi / 044 770 9121