

HELSINGIN ALZHEIMER-YHDISTYS & HELSINGIN JA ITÄ-UUDENMAAN MUISTILUOTSI JÄRJESTÄVÄT SYKSYLLÄ 2017

TOIMINTAA MUISTISAIRAILLE

Maanantai klo 9.45-14.00	Liikunnallinen aivotreeniryhmä Omakustanteinen lounas	Ruskeasuo
Tiistai klo 9.45-14.00	Liikunnallinen aivotreeniryhmä Omakustanteinen lounas	Ruskeasuo
Keskiviikko klo 12.00-13.00 6.9. alk.	Kuntosaliryhmä Omakustanteinen lounas klo 11-12	Ruskeasuo
Torstai klo 9.30 - 13.00 17.8. alk.	Liikunnallinen aivotreeniryhmä Omakustanteinen lounas	Vuosaari

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

Sofia Halme, p. 044 765 3999, sofia.halme@alzghi.fi

TOIMINTAA OMAISILLE

Maanantai klo 13.30-15.30 Omaisten vertaistukiryhmä Ruskeasuo

Ryhmä kokoontuu 21.8, 4.9, 18.9, 2.10, 16.10, 30.10, 13.11, 27.11. ja 11.12.

Lisätiedot: Anitta Rytilahti p. 044 770 9121, anitta.rytilahti@alzghi.fi

Torstai klo 17.30-20.00 Työssäkäyvien omaisten vertaistukiryhmä Ruskeasuo

Ryhmä kokoontuu 31.8, 28.9, 26.10, 23.11. ja 14.12.

Lisätiedot: Teija Mikkilä p. 040 589 2776, teija.mikkila@alzghi.fi

MUISTIKAVERI-KOULUTUS VAPAAEHTOISILLE

Muistiluotsi ja Helsingin kaupunki järjestävät yhteistyössä Muisti-KaVeRi-koulutuksen muistisairaiden kotiin meneville ja muissa tehtävissä toimiville vapaaehtoisille.

Tiistai klo 13.00 - 16.00

29.8, 5.9. ja 12.9.2017

Lisätiedot: Anitta Rytilahti p. 044 770 9121, anitta.rytilahti@alzghi.fi

KAIKILLE AVOIN TOIMINTA

MUISTIKAHVILAT

- Keskiviikko 16.8. klo 13.15-14.45 Mitä muistitutkimuksissa tutkitaan?
Töölön monipuolinen palvelukeskus
- Keskiviikko 4.10. klo 13.15-14.45 Miksi kannattaa tehdä hoitotahto?
Töölön monipuolinen palvelukeskus
- Keskiviikko 29.11. klo 13.15-14.45 Miten muisti vaikuttaa ajokykyyn?
Töölön monipuolinen palvelukeskus
- Keskiviikko 13.12. klo 13.15-14.45 Mitä eroa on edunvalvontavaltuuksella ja edunvalvonnalla?
Töölön monipuolinen palvelukeskus
- Lisätietoja: Jari Jokiluhta p. 040 902 2250 tai jari.jokiluhta@alzhi.fi

ENSITIETOILLAT

- Keskiviikko 4.10. klo 17.00-19.00 Muistisairaudet ja hoito
Ruskeasuo Geriatrian erikoislääkäri Satu Ahtiluoto
- Keskiviikko 11.10. klo 17.00-19.00 Etuudet, muistisairaahan kohtaaminen ja yhdistyksen toiminta
Ruskeasuo Muistineuvoja Jari Jokiluhta
- Lisätietoja: 09 454 2750 (ark. 8-16)

AIVOTERVEYDEKSI! - MUISTINVIRKISTYSSOVELLUS

Aivoterveiseksi! -muistinvirkistyssovellus kaikenikäisille sisältää aivoterveystietoja, aivoja aktivoivia pelejä sekä muistin hyvinvoinnista huolehtimiseen kannustavan muistikuntokalenterin. Lataa ilmainen sovellus puhelimeesi, ja aivosi hyrräivät! Sovellus on saatavilla iOS-laitteisiin App Storesta.