

MUISTILUOTSI PORVOO



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Helsinki ja Itä-Uusimaa

Muistiluotsi

Muistiluotsit ovat Muistiliiton jäsenyhdistysten ylläpitämiä maakunnallisia asiantuntija- ja tukikeskuksia, jotka tarjoavat apua ja tukea muistisairaille ja heidän läheisilleen. Muistiluotsit muodostavat koko maan kattavan verkoston toimien 18 maakunnassa.

Muistiluotsit tekevät vaikuttamistyötä muistisairaiden yhdenvertaisuuden ja hyvän elämän puolesta sekä toimivat aktiivisesti maakuntiansa verkostoissa. Muistiluotseissa vahvistetaan erityisesti muistisairauksiin liittyvää vapaaehtois- ja vertaistoimintaa sekä varmistetaan muistisairaiden äänen kuuluminen.

Valtakunnallista verkostoa ja alueellisia keskuksia rahoittaa sosiaali- ja terveysministeriö Veikkauksen tuotoilla.

MAANANTAI

klo 9.30-11.00

Vertaistukiryhmä muistisairaille Kaivokatu 13.
Haastamme aivoja erilaisin tehtävin, keskustelemme ja kahvittelemme. Ryhmä kokoontuu parittomina viikkoina.

klo 12.00-14.00

Muistikahvila Kaivokatu 13.
Avoin tilaisuus, jossa muististaan kiinnostuneet saavat tietoa muistisairauksista.
Kaivokadulla: 13.8, 3.9, 1.10, 5.11. ja 3.12.2018
Muina maanantaipäivinä muistikahvila kiertää tapahtumissa, kirjastoissa, palvelutaloissa, ostoskeskuksissa jne.

klo 14.00-16.00

Omaisten suomenkielinen vertaistukiryhmä
Kaivokatu 13: 13.8, 27.8, 10.9, 24.9, 8.10, 22.10, 5.11, 19.11, 3.12. ja 17.12.2018.

TIISTAI

klo 10.00-11.30

Työikäisenä sairastuneiden muistisairaiden vertaistukiryhmä. Kaivokatu 13
Kaksikielinen. Ryhmä kokoontuu parillisina viikkoina:
7.8, 21.8, 4.9, 18.9, 2.10, 16.10, 30.10, 13.11, 27.11. ja
11.12.2018

klo 17.30-19.30

Työssäkäyvien omaisten vertaistukiryhmä.
Kaivokatu 13.
Ryhmä kokoontuu: 11.9, 2.10, 6.11. ja 4.12.2018

KESKIVIikko

klo 10.00-11.30

Muista liikkua! -ryhmä. Kaivokatu 13
Harjoitellaan kehon hallintaa,
tasapainoa, voimaa liikkuvuutta sekä
teemme aivotreenitehtäviä.

klo 12.00-14.00

Yhteislounas joka kuukauden
ensimmäinen keskiviikko
ravintola Hanna Mariassa,
Välrikatu 6, Porvoo
Päivät: 5.9, 3.10, 7.11. ja 5.12.2018.
Omakustanteinen.






YHTEYSTIEDOT

Helsingin ja Itä-Uudenmaan Muistiluotsi

Kaivokatu 13
06100 Porvoo

044 765 5566
www.alzhki.fi

Muistiohjaaja
Henrietta Janhonen p. 044 765 5566
henrietta.janhonen@alzhki.fi

-  Helsingin Alzheimer-yhdistys ry
-  @alzhki.fi
-  alzheimeryhdistys

