

Skulle du vilja friska upp både dina hjärnceller och ditt humör mer i vardagen? Har du konstaterat minnessjukdom och känner att du gärna skulle få mer information och dela erfarenheter med andra i liknande situation?

Välkommen med till Helsingfors och Östra Nylands avgiftsfria verksamhet! Vi erbjuder regelbundet sammankommande hjärngymnastik- och kamratstödsgrupper för personer med minnessjukdom.

Hjärngymnastik- och kamratstödsgrupp

Lovisa (Kompanjonshuset Hörnan), kl. 10-11.30
16.1, 30.1, 13.2, 27.2, 12.3, 26.3, 9.4, 23.4, 7.5,
21.5, 4.6, 18.6

Kamratstödsgrupp för anhöriga

Lovisa (Kompanjonshuset Hörnan), kl. 12.30-14:
9.1, 6.2, 5.4, 16.4, 14.5, 11.6

Grupper i Lappträsk tills vidare på finska

Vänd på bladet för mer information



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Helsinki ja Itä-Uusimaa

"Jag tar nu skorna av mig, för det är ju som att komma hem"

-Minneslotsens gruppmedlem

Gruppen är för dig som,

- tycker att kaffe smakar bättre i gott sällskap
- gillar avkopplad stämning och skratt
- tycker att olika tankenötter är trevliga utmaningar i vardagen, eller i alla fall tycker du att det är värt att prova på dem
- vill ta bra hand om dig själv

Ifall du kände igen dig själv på ens en av ovanstående punkter och du har en minnessjukdom, **anmäl dig med till gruppen** fast med detsamma! I gruppen ryms det 10 deltagare med.



Förhandsanmälan till minneshandledare Emilia Eklund: 044 750 5415 eller [emilia.eklund@muistihelsinki.fi](mailto:emilia eklund@muistihelsinki.fi)

För alla öppna tillställningar

Dessa tillställningar är, som namnet redan avslöjar, för alla öppna och avgiftsfria. Du kan komma med och lyssna på en föreläsning, delta i bingo eller av intresse komma och hälsa på ansikten till Minnelotsen.

Vändagsbingo i Lovisa 13.2 kl. 13-14

Kompanjonskapshuset Hörnan (Sibeliusgatan 3).

Klä dig i något roligt (men kom som du är, klädkod inte nödvändig) och kom med och spela bingo! Kom ensam eller ta med en vän, kom med även över kommunala gränser. Bingon är avgiftsfri.

Påskbingo i Lappträsk 18.3 kl. 12.30-13.30

Lappträsk huvudbibliotek (Klockarstigen 5D)

Välkommen med och spela bingo i påskstämning! Vem som helst får komma med i detta spännande evenemang, även över kommunala gränser. Bingon är avgiftsfri.

Vårbingo i Liljendal 17.5 kl. 10-11

Liljendal bibliotek (Herrgårdsvägen 27)

Kom med och spela spännande och underhållande bingo! Alla får komma med, även över kommunala gränser. Bingon är avgiftsfri.

Minnesrådgivning

Grubblar du på något gällande minne? Är du orolig över eget eller din anhörigas minne och funderar du hur du ska gå tillväga med saken? Eller har du eller din anhöriga en konstaterad minnessjukdom och du upplever att tips till vardagen för såväl den anhöriga som den insjuknade skulle sitta fint?

Minnelotsen erbjuder avgiftsfri individuell handledning och rådgivning i det mesta som har med minnet, minnessjukdomar, närståendevård samt hjärnhälsa att göra. Välkommen! Vi tar emot kunder i ankomstordning.

Rådgivning i Lovisa kl. 13-14

Kompanjonshuset Hörnan (Sibeliusgatan 3)

16.1, 12.3, 9.4, 7.5, 4.6

Rådgivning i Lappträsk kl. 12.30-13.30

Lappträsk bibliotek (Klockarstigen 5 D)

22.1, 19.2, 15.4, 13.5



Minnelots
expert- och stödcenter
Helsingfors och Östra Nyland