



SYKSY 2018

Toiminta Jyväskylässä

Ryhmät ja toiminta muistisairauteen sairastuneille, omaisille ja läheisille. Muistiyhdistyksen toiminta on kaikille avointa eikä edellytä yhdistyksen jäsenyyttä. Tervetuloa mukaan!



**Keski-Suomen
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

KAIKILLE AVOIN TOIMINTA

Tutustumistunnit

Tutustumistunti on tarkoitettu muistisairaille ja omaisille, joille muistiyhdistyksen toiminta ei ole ennestään tuttua. Tarjolla aamukahvit, yhdistyksen työntekijät kertovat yhdistyksen järjestämästä toiminnasta.

Joka toinen keskiviikkoamu klo 10–11 yhdistyksen toimistolla osoitteessa Rauhankatu 1, 40100 Jyväskylä.

Päivämäärät: 22.8., 5.9., 19.9., 3.10., 17.10., 31.10., 14.11., 28.11. ja 12.12.

Kahvila Hetkinen

Avoinna ympäri vuoden arkimaanantaisin klo 13–15

yhdistyksen tiloissa

(Rauhankatu 1). Kahvila on avoin muistisairaille, omaisille ja kaikille muistiasioista kiinnostuneille! Kahvilassa keskustellaan vapaamuotoisesti ajankohtaisista tai päivänpolttavista asioista, kahvimaksu vapaaehtoinen. Erillistä ilmoittautumista ei tarvita. Tervetuloa!



TOIMINTA MUISTISAIRAILLE SEKÄ LÄHEISILLE

Muistiryhmä, Palokka

Onko sinulla tai läheiselläsi todettu muistisairaus? Tule mukaan Muistiryhmään tapaamaan samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia ihmisiä vaihtelevan toiminnan merkeissä. Paikkana Visala, Visalantie 5. Joka toinen maanantai klo 13-14.30. Päivämäärät: 10.9., 24.9., 8.10., 22.10., 5.11., 19.11., 3.12. ja 17.12.

Kuntosaliryhmä

Kuntosaliryhmä kokoontuu Väinönkadun palvelukeskuksessa (Väinönkatu 44) 21.8. alkaen aina tiistaisin klo 17 – 18.30. Ryhmä jatkuu 11.12. asti, jolloin viimeinen kerta. Hinta 50 €/kausi. Kuntosaliryhmään ovat tervetulleita muistisairaana omaiset/läheiset sekä sairastuneet yhdessä läheistensä kanssa. Ryhmän ohjaajina toimivat yhdistyksen vapaaehtoistoimijat. Ilmoittautumiset toimistolle: p. 044 561 4927

Yhteinen rytmi

Pääkoppamme pitää musiikista. Kun yhdistämme laulun, rytmin ja liikkeen saa kaikkien näiden yhdistäminen vipinää aivoalueille, jotka säätelevät vireyttämme, huomiokykyämme, muistia, käsitteellistä ajattelua, tunteita ja liikkeitämme. ”Yhteinen rytmi” – ryhmä kokoaa varhaisessa muistisairauden vaiheessa olevia ja heidän läheisiään laulamaan ja rytmittämään yhdessä. Ryhmän tapaamiskerrat: tiistaisin 2.10., 9.10. (ryhmä tauolla 16.10. syyslomaviikolla), 23.10., 30.10., 6.11., 13.11., 20.11., 27.11., 4.12., 11.12. ja 18.12. Tapaamiset klo 12.30-14.00. Paikka: Piippurannan klubi, Paperitehtaankatu 1, 40100 Jyväskylä. Ryhmän ohjaajana toimii Malanja Mieskonen p. 050 576 8086 / Piippurannan Klubi.



Kulttuurikerho
Kaikille kulttuurista kiinnostuneille kerran
kuukaudessa yhdistyksen toimistolla
(Rauhankatu 1, 40100 Jyväskylä) klo 13–

14.30. Kerhon vetäjinä toimivat yhdistyksen
vapaaehtoistoimijat. Kulttuurikerhon
päivämäärät: 19.9., 17.10., 14.11. ja 19.12.
Lisätietoja: p. 040 744 1462 / Maire

MUISTISAIRAIDEN OMA TOIMINTA

Muistinvirkistystapaamiset

Muistinvirkistysryhmä on tarkoitettu alkavaa muistisairautta sairastaville sekä henkilöille, joilla on muistioireita. Ryhmä kokoontuu joka toinen torstai klo 13–14.30 yhdistyksen toimistolla. Osoite: Rauhankatu 1. Erillistä ilmoittautumista ei tarvita.

Päivämäärät: 30.8., 13.9., 27.9., 11.10., 25.10., 8.11., 22.11. ja 20.12.
(6.12. Itsenäisyyspäivänä ei ryhmää).



TOIMINTA OMAISILLE JA LÄHEISILLE

TunteVa – muistisairaahan kohtaaminen
Kommunikointi muistisairaahan kanssa
muuttuu ja voi olla haastavaa, koska
sairaus vaikuttaa monin tavoin ihmiseen ja
vuorovaikutukseen. TunteVa – menetelmä
lisää valmiutta muistisairaahan ihmisen
ymmärtämiseen ja hänen tukemiseensa
vuorovaikutuksellisin keinoin. Järjestämme
muistisairaiden omaisten tueksi
mahdollisuuden valmennukseen.
Valmennus antaa valmennukseen
osallistuville perustiedot TunteVa-
menetelmästä ja sen käyttämisestä arjessa.
Antaa tukea ja tietoa haasteellisiin
tilanteisiin. Päivämäärät: 26.9., 10.10. ja
24.10.2018 klo 14.00-16.30. Osoite:
Rauhankatu 1, 40100 Jyväskylä. Keski-
Suomen Muistiyhdistyksen tilat. Kolmen (3)
kerran valmennuskokonaisuus sopii kaikille

muistisairaiden omaisille ja läheisille.
Maksuton valmennus. Ilmoittauduthan
etukäteen! Ilmoittautuminen ja lisätiedot:
Ulla Halonen, ulla.halonen@ksmuisti.fi, p.
044 061 4928

Miesten keilailuryhmä

Sinun ei tarvitse olla virallinen omaishoitaja,
riittää, että olet mies, jonka läheisellä on
muistisairaus. Ryhmä kokoontuu kerran
kuukaudessa torstaisin klo 13–14.30
keilailun merkeissä Scandic Laajavuoressa
(Laajavuorentie 30, 40740 Jyväskylä).
Päivämäärät: 30.8., 27.9., 25.10., 22.11. ja
20.12. Omavastuu 5 €/kerta laskutetaan
kävijöiltä jälkikäteen. Huom! Yhtä aikaa
kokoontuu muistinvirkistysryhmä
muistisairauteen sairastuneille
Rauhankadun toimistolla. Lisätietoja p. 044
561 4927 / toimisto.

Omaisklubi

Muistisairaiden omaishoitajille ja läheisille. Ei ilmoittautumista. Paikkana yhdistyksen toimisto Jyväskylässä: Rauhankatu 1, 40100 Jyväskylä.

- Virkistävä tauko arjen keskellä. Kokemusten vaihtoa, tietoa ja virkistystä. Ohjattu ryhmä. Kerran kuukaudessa tiistaisin klo 14-16. Tapaamiset: 28.8., 25.9., 30.10. ja 27.11.
 - Vapaata keskustelua ja kokemusten vaihtoa omaishoitajille ja läheisille omatoimisesti. Ei ohjattua toimintaa. Kerran kuukaudessa tiistaisin klo 14-16. Tapaamiset: 14.8., 11.9., 16.10., 13.11. ja 11.12.
- Olet tervetullut kumpaankin tapaamiseen

aina kun sinulle sopii! Tällöin noin joka toinen kerta on ohjattua toimintaa ja joka toinen vapaata keskustelua Muistiyhdistyksen tiloissa.

Aikuisten lasten ryhmä

Tarkoitettu henkilöille, joiden vanhemmilla on muistisairaus. Ryhmä jatkaa keväällä kerran kuukaudessa tiistaisin klo 17-19. Yhdistyksen toimistolla: Rauhankatu 1, 40100 Jyväskylä. Tapaamiset: 28.8., 25.9., 30.10. ja 27.11. Ei ilmoittautumista. Lisätiedot: Outi Ronkainen / outi.ronkainen@ksmuisti.fi / puh. 044 561 4926 tai yhdistyksen toimisto puh. 044 561 4927 / toimisto@ksmuisti.fi

MUUT TILAISUUDET

Kuukausi-illat

Muistiyhdistyksen kuukausi-illat vaihtuvin teemoin.

Paikka: Sepänkeskus, Kyllikinkatu 1, 40100 Jyväskylä.

- **26.09.** klo 18. Oikeudellisen ennakkoinnin luento (lakimies Tuure Kolehmainen) ja Memoera tutkimushankkeen esittely.
- **24.10.** klo 18. Kotona asumisen turvallisuus (poliisi).
- **21.11.** klo 18. Sääntömääräinen syyskokous.
- **19.12.** klo 18. Puurojuhla.

YHTEYSTIEDOT

Keski-Suomen Muistiyhdistys ry
Rauhankatu 1, 40100 Jyväskylä

Avoinna ma-to klo 9-15, pe suljettu
puh. 044 561 4927
toimisto@ksmuisti.fi

www.ksmuisti.fi

Outi Ronkainen puh. 044 561 4926
Ulla Halonen puh. 044 061 4928
Marianna Ikonen puh. 040 486 7973