

Toiminta Jyväskylässä

Kevät 2018



**Keski-Suomen
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

**Ryhmät ja toiminta muistisairauteen
sairastuneille, omaisille ja läheisille.
Kaikille avoimet tapahtumat ja tilaisuudet.**

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. Ei edellytä jäsenyyttä.

Joka toinen keskiviikkoamu klo 10–11 yhdistyksen toimistolla osoitteessa Rauhankatu 1, 40100 Jyväskylä. Päivämäärät keväällä: 4.4., 18.4., 2.5., 16.5., 30.5. ja 13.6.

Jyväskylä, Kahvila Hetkinen

Avoinna ympäri vuoden maanantaisin 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

Jyväskylä, Musiikkiryhmä

Musiikkiryhmä on tarkoitettu muistisairautta sairastaville sekä henkilöille, joilla on muistioireita. Ryhmään voi tulla myös läheisen kanssa. Ei edellytä aikaisempaa musiikkitaustaa. Ryhmää ohjaa musiikkipedagogi Saara Heinonen. Joka toinen perjantai klo 13.00–14.00 Keskustan tuntumassa Taulumäellä Villa Tauluhovin valtuustosalissa. Osoite: Puistokatu 35, 40200 Jyväskylä. **Kokoontumiset keväällä 2018:** 2.3., 16.3., 13.4., 27.4., 11.5. ja 25.5. HUOM! 30.3. pitkäperjantaina ei ryhmää. Lisätiedot: p. 050 340 0545 / Saara Heinonen.

Palokka, Muistiryhmä

Onko sinulla tai läheiselläsi todettu muistisairaus? Tule mukaan Muistiryhmään tapaamaan samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia ihmisiä. Kokoontumme vaihtelevan toiminnan merkeissä Palokan Visalassa (Visalantie 5) noin kahden viikon välein maanantaisin klo 13–14.30: 12.3., 26.3., 9.4., 23.4., 7.5. ja 21.5. Ryhmä on tarkoitettu sairastuneille sekä läheisille. Lisätiedot: Outi Ronkainen / p. 044 561 4926

Jyväskylä, Kuntosaliryhmä

Kuntosaliryhmä kokoontuu Väinönkadun palvelukeskuksessa 9.1. alkaen aina tiistaisin klo 17–18.30. Huom! Poikkeuksena 13.3. ja 17.4. klo 18 alkaen. Ryhmä jatkuu 15.5. asti, jolloin viimeinen kerta. Hinta 50 €/kausi. Ryhmää ohjaa yhdistyksen vapaaehtoistoimijat. Ilmoittautumiset toimistolle: p. 044 561 4927.

Jyväskylä, Kulttuurikerho

Kaikille kulttuurista kiinnostuneille kerran kuukaudessa yhdistyksen toimistolla klo 13–14.30. Kerhon vetäjinä toimivat yhdistyksen vapaaehtoistoimijat. Tapaamiset keskiviikkoisin toimistolla: 7.3., 11.4. ja 9.5. Lisätietoja p. 040 744 1462 / Maire Urvas

Jyväskylä, Muistiryhmä

Yhdistyksen toimistolla kahden viikon välein keskiviikkoisin klo 13–14.30. Ryhmän kokoontumiset: 7.3., 21.3., 4.4., 18.4., 2.5., 16.5. ja 30.5. Tarjolla muistisairautta sairastaville ihmisille ja heidän läheisilleen vertaistukea ja vaihtelevaa toimintaa. Lisätiedot: Outi Ronkainen / p. 044 561 4926.

Liikuntapäivä 13.4.2018 Hotelli Keurusselällä
Keuruulla klo 10–15. Liikuntapäivä on tarkoitettu muistisairautta sairastaville ja heidän läheisilleen sekä muille Muistiyhdistyksen jäsenille. **Päivän hinta on 20 €** (omalla kyydillä 15 €). Hintaan sisältyy ohjattua liikuntaa (sisällä: tuolijumppa ja rentoutus, ulkona: sauvakävelyä ja meuhetki nuotiolla) tai kylpyläkäynti, lounas, iltapäivätanssit sekä päiväkahvit.

Yhteiskuljetus lähtee:

- klo 8.45 Jyväskylä
- klo 7.45 Viitasaari, klo 8.30 Äänekoski, klo 9.30 Multia. *(Muutokset mahdollisia. Kuljetus myös Laukaasta ja Muuramesta jos tarpeeksi lähtijöitä.)*

Lisätietoja ja ilmoittautuminen viimeistään 26.3.

Muistiyhdistyksen toimistolle puh. 044 561 4927 tai toimisto@kmuisti.fi. **Kerrothan ilmoittautumisen yhteydessä mahdolliset erityisruokavaliosi sekä osallistutko aamupäivällä sisäliikuntaan, ulkoliikuntaan vai menetkö kylpylään.**

Luontoretki 27.4. Laukaan Haukilammen kodalle. Retki tarkoitettu muistisairaille ja heidän läheisilleen yhdessä. Luvassa mukavaa yhdessäoloa ja ruokailua luonnon helmassa. Retken hinta 20 € / hlö sisältäen matkat ja ruuat. Yhteiskuljetus Jyväskylästä lähtee klo 9:30. Lisätiedot ja ilmoittautuminen 11.4.2018 mennessä: toimisto: p. 044 561 4927

TOIMINTA MUISTISAIRAILLE

Jyväskylä, Muistinvirkistysryhmä

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, ryhmään voit tulla koska vain. Kokoontumiset: 1.3., 15.3., 29.3., 12.4., 26.4., 24.5., 7.6. ja 21.6. *Huom, ryhmää ei ole helatorstaina 10.5.*

TOIMINTA OMAISILLE

Jyväskylä, Miesten keilailuryhmä

Sinun ei tarvitse olla virallinen omaishoitaja, riittää, että olet mies, jonka läheisellä on muistisairaus. Ryhmä kokoontuu kerran kuussa torstaisin klo 13–14.30 keilailun merkeissä Cumulus Laajavuoressa (ent. Rantasipi). Kokoontumiset: 1.3., 12.4., 24.5. ja 21.6. Omavastuu 5 €/kerta laskutetaan kävijöiltä jälkikäteen. Huom! Yhtä aikaa kokoontuu muistinvirkistysryhmä Jyväskylän toimistolla. Lisätietoja p. 044 561 4927 / toimisto.

Jyväskylä, Aikuisten lasten ryhmä

Henkilöille, joiden vanhemmilla on muistisairaus. Kerran kuukaudessa tiistaisin klo 17. Kokoontumiset: 17.4. ja 29.5. Yhdistyksen toimistolla Rauhankatu 1, 40100 Jyväskylä. Ei

edellytä jäsenyyttä eikä ilmoittautumista. Lisätietoja 044 561 4926 / Outi Ronkainen.

Omaisklubi

Muistisairaiden omaishoitajille ja läheisille. Ei ilmoittautumista. Paikkana yhdistyksen toimisto Jyväskylässä (Rauhankatu 1).

- Virkistävä tauko arjen keskellä. Kokemusten vaihtoa, tietoa ja virkistystä. Ohjattu ryhmä. Kerran kuukaudessa tiistaisin klo 13–15. Kevään tapaamiset: 23.1., 20.2., 20.3., 17.4. ja 29.5.
- Vapaata keskustelua ja kokemusten vaihtoa omaishoitajille ja läheisille omatoimisesti. Ei ohjattua toimintaa. Kerran kuukaudessa tiistaisin klo 13–15. Tapaamiset: 6.2., 6.3., 3.4., (ei tapaamista vappuna 1.5.) ja 8.5.

MUUT TAPAHTUMAT JA TILAISUUDET

Kuukausi-illat Jyväskylässä

Kuukausitapaamiset Sepänkeskuksessa (Kyllikinkatu 1, 40100 Jyväskylä) kerran kuukaudessa keskiviikkoisin klo 18. Tilaisuuksissa kahvitarjoilu.

- **25.4.** Kevätkokous.
- **23.5.** Kevätjuhla.

Katso lisää tapahtumia, koulutuksia ja retkiä kotisivuilta www.ksmuisti.fi tai kysy soittamalla.

Kaikille avoimia maksuttomia yleisötilaisuuksia Sepänkeskuksella klo 18, Kyllikinkatu 1, 40100 Jyväskylä. Ei ilmoittautumista, ei edellytä jäsenyyttä.

- **28.3. Muistisairaahan kohtaaminen**, muistisairaiden läheisille, omaisille ja tuttaville tietoa. Kehittämispäällikkö Ulla Halonen.
- **11.4. Oikeudellisen ennakkoinnin keinot**, Tietoa mm. edunvalvontavaltuutuksesta. Petri Willman varatuomari, luvan saanut oikeudenkäyntiasiamies, Talenom Oy.

YHTEYSTIEDOT

Keski-Suomen Muistiyhdistys ry

Rauhankatu 1, 40100 Jyväskylä

Avoimna 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
torstaisin



MUISTIYHDISTYS ON MUUTTANUT!

Toimistomme on uusissa tiloissa osoitteessa Rauhankatu 1, 40100 Jyväskylä.

Avoimet ovet torstaina 26.4. ja perjantaina 27.4. klo 12–17.

Avajaistilaisuus 27.4. klo 14.

Puheenjohtajan tervehdys, tilan siunaaminen, yhteislaulua ja musiikkia, kehittämispäällikön puheenvuoro remontointiprosessista, kakkua ja kahvia.