



**Keski-Suomen
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

Jäsenkirje
1/2020



JÄSENKIRJEEN SISÄLTÖ

PUHEENJOHTAJAN TERVEHDYS	3
YHDISTYKSEN TOIMINTA	4
JOUTSA	4
JYVÄSKYLÄ	4
JÄMSÄ	7
KANNONKOSKI	7
KARSTULA	7
KEURUU	8
KINNULA	8
LAUKAA	8
MULTIA	8
MUURAME	9
PETÄJÄVESI	9
PIHTIPUDAS	9
SAARIJÄRVI	9
VIITASAARI	9
ÄÄNEKOSKI	10
PARASTA MIESMUISTIIN -HANKE 2020-2022	12
TUETTU LOMA 8.-13.6.2020	12
AIVOVIIKKO 9.-15.3.2020	12
RETKET KEVÄT 2020	13
MYYNITUOTTEET TOIMINNAN TUKEMISEKSI	14
SINUSTAKO VAPAAEHTOISTOIMIJA?	15
MUISTI TYÖSSÄ – TYÖ MUISTISSA -HANKE	16
APETTA AIVOILLE - AVAIMIA AIVOTERVEYTEEN -HANKKEEN MATKA	18
YHTEYSTIEDOT	20

PUHEENJOHTAJAN TERVEHDYS

Julkisuudessa on käyty keskustelua Veikkauksen rahapelipelaamisen yksinoikeudesta (ns. monopoli) ja peliongelmista. Muistiliitto ja Keski-Suomen Muistiyhdistys liiton jäsenenä pitävät ehdottoman tärkeänä, että ongelmapelaajat saavat apua ja peliongelmia ehkäistään. Rahapelijärjestelmä on rakentunut pitkän ajan kuluessa. Ei ole realistista olettaa, että rahapelaaminen kokonaan loppuisi tai jos yksinoikeusjärjestelmää ei olisi, pelihaitat loppuisivat. Suomen rahapelimallissa rahapeliä tuotot palautuvat järjestöjen kautta takaisin yhteiskuntaan tukemaan hyvinvointia, terveyttä ja harrastustoimintaa.

Osa Veikkauksen rahoista jaetaan Sosiaali- ja terveysministeriön alaisen erityisavustusosaston kautta järjestöille. Suomessa ei ole vartenotettavia rahoituslähteitä, jotka voisivat korvata nykyisen järjestelmän ja järjestöt ovat lähes täysin riippuvaisia rahoituksesta. Pelituottojen ohjaaminen järjestöille mahdollistaa itsenäisen ja elinvoimaisen toimintavapauden, joka ei ole riippuvainen poliittisesta ilmapiiristä tai taloudellisista suhdanteista. Keski-Suomen Muistiyhdistyksen toimintabudjetista n. 90 % tulee suoraan STEA:lta ja kaikki työntekijät ovat em. rahoituksella töissä. Rahoitus on siis toiminnan kannalta välttämätöntä.

Keski-Suomen Muistiyhdistys on Keski-Suomessa suurimpien avustuksen saajien joukossa. Avustussumma kuitenkin vähentyi alkaneelle vuodelle aiempiin vuosiin verrattuna. Tämä tarkoittaa hienoa ennaltaehkäisevää työtä tehneen Apetta aivoille -hankkeen päättymistä.

Suurin käytännön haaste liittyy kuitenkin toimistotyöntekijän rahoituksen loppumiseen. Tästä syystä toimiston aukioloaikoja voidaan joutua rajoittamaan merkittävästi ja puhelimeen ei voida vastata niin joustavasti, ellei korvaavaa ratkaisua löydy esimerkiksi palkkatukityöllistämisestä.

Kaikesta huolimatta on toimintamme mittavaa ulottuen koko maakunnan alueelle. Tällä hetkellä myös jokaisen vapaaehtoisen antama aika on kullannarvoista ja vapaaehtoistoiminnan merkitys tulee vain kasvamaan.

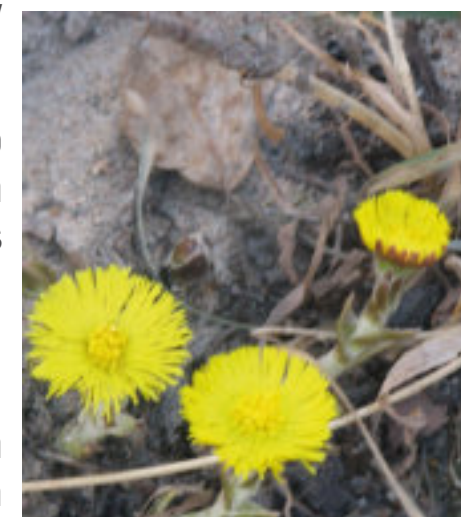
Kiitos kaikille toimintaamme osallistuneille viime vuodesta!

Yhdessä olemme enemmän, joten haastankin sinut tuomaan mukaan toimintaan yhden uuden jäsenen! Kasvattamalla jäsenmääräämme olemme vahvemmin vaikuttamassa muistiystävällisen Keski-Suomen rakentamisessa.

Voimaannuttavaa vuotta 2020!

t. Leena

Leena Suonto,
Keski-Suomen Muistiyhdistys ry:n
puheenjohtaja



... ETSI AINA
AURINGONVALOA,
JONKA LUOJA
PÄIVIISI LÄHETTÄÄ!

Hope Campbell

YHDISTYKSEN TOIMINTA

Ryhmätoiminta, tapahtumat ja kahvilat paikkakunnittain:

Joutsa

KAIKILLE AVOIN TOIMINTA

Muistikahvila

Kahvila kokoontuu klo 14-15.30 Hyvinvointituvalla. Muistikahvilassa ohjelmassa vaihtuvia vierailijoita, kahvittelua ja yhdessäoloa. **Kevään 2020 tapaamiset 11.2., 10.3., 14.4., 12.5. ja 9.6.** (Ei tarvitse ilmoittautua!) Lisätietoja voit kysyä: Eija Lavia p. 050 316 8645.

Jyväskylä

KAIKILLE AVOIN TOIMINTA

Kahvila Hetkinen

Avoimena ympäri vuoden arkimaanantaisin klo 13 yhdistyksen tiloissa (Rauhankatu 1). Kahvila on avoin muistisairaille, omaisille ja kaikille muistiasioista kiinnostuneille! Kahvilassa keskustellaan vapaamuotoisesti, eli kahvila ei ole ohjattua ryhmätoimintaa. Kahvimaksu vapaaehtoinen. Ei vaadi jäsenyyttä tai ilmoittautumista. Tervetuloa kahvi- tai teekupposen äärelle! Kevään viimeinen kahvila 8.6. ja toiminta jatkuu syksyllä 10.8.

Kevätjuhla

Yhdistys järjestää kaikille avoimen kevätjuhlan **keskiviikkona 20.5. klo 18** Sepänkeskuksella (Kyllikinkatu 1). Tervetuloa!

Sääntömääräinen kevätkokous

Tervetuloa sääntömääräiseen kevätkokoukseen **22.4. klo 18** Jyväskylän toimistolle. Tarjolla iltapalaa.

Tutustumistunnit

Tutustumistunti on tarkoitettu muistisairaille ja omaisille, joille muistiyhdistyksen toiminta ei ole ennestään tuttua. Tarjolla kahvit, yhdistyksen työntekijät kertovat yhdistyksen järjestämästä toiminnasta. Tutustumistunnit pidetään yhdistyksen tiloissa (Rauhankatu 1) **klo 10: 12.2. ja 15.4. klo 16: 25.3., 29.4. ja 27.5.**

Kulttuurikerho

Kulttuurikerho on tarkoitettu kaikille kulttuurista kiinnostuneille. Kerho kokoontuu kerran kuukaudessa keskiviikkoisin klo 13-14.30 Muistiyhdistyksen tiloissa (Rauhankatu 1). Päivämäärät: **12.2., 11.3., 8.4. ja 13.5.** Lisätiedot: Maire p. 040 744 1462.

MUISTISAIRAUTEEN SAIRASTUNEILLE JA HEIDÄN LÄHEISILLEEN Palokan muistiryhmä

Onko sinulla tai läheiselläsi todettu muistisairaus? Haluatko tavata muita samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia ihmisiä? Tule mukaan muistiryhmään! Kokoonnumme vaihtelevan toiminnan merkeissä kahden viikon

välein maanantaisin klo 13-14.30 Palokan Visalassa (Visalantie 5). Päivämäärät: **27.1., 10.2., 24.2., 9.3., 23.3., 6.4., 20.4., 4.5. ja 18.5.** Ilmoittautumista ei tarvita. Vapaaehtoinen kahvimaksu. Ryhmä on tarkoitettu muistisairautta sairastaville henkilöille ja heidän läheisilleen. Lisätiedot: Saara Ojala p. 044 561 4926 muistiluotsi@ksmuusti.fi

Kuntosaliryhmä

Kuntosaliryhmä on tarkoitettu muistisairaiden omaisille / läheisille sekä muistisairaille henkilöille, jotka tulevat yhdessä läheistensä kanssa. Ryhmä kokoontuu Väinönkadun palvelukeskuksessa (Väinönkatu 44) **21.1. alkaen** viikoittain tiistaisin klo 17-18.30. Kevään viimeinen kerta on **12.5.** Hinta 50 € /kausi. Ryhmää ohjaa vapaaehtois-toimija. Lisätiedot: toimisto p. 044 561 4927.

Vaajakosken musiikkiryhmä

Varhaisvaiheessa oleville muistisairaille ja heidän läheisilleen. Ryhmä kokoontuu joka toinen maanantai klo 13-14.30 Vaajakosken hyvinvointikeskuksella (ent. Väkkärän päiväkeskus). Päivämäärät: **3.2., 17.2., 2.3., 16.3., 30.3., 27.4., 11.5. ja 25.5.** Osallistuminen ei edellytä aikaisempaa musiikkitaustaa. Ei ennakkoilmoittautumista. Ryhmää ohjaa Katja Penttilä. Tervetuloa mukaan! Lisätiedot: p. 044 561 4926.

Jyväskylän muistiryhmä

Kokoonnumme kahden viikon välein keskiviikkoisin klo 13-

14.30 Muistiyhdistyksen tiloissa (Rauhankatu 1). Päivämäärät: **29.1., 12.2., 26.2., 11.3., 25.3., 8.4., 22.4., 6.5., 20.5., 3.6.** Ilmoittautumista ei tarvita. Vapaaehtoinen kahvimaksu. Lisätiedot: Sini Lehtinen p. 040 847 4650 tai muistiluotsi@ksmuusti.fi.

MUISTISAIRAUTEEN SAIRASTUNEILLE

Työikäisten vertaisryhmä

Tervetuloa mukaan alle 70-vuotiaiden muistisairaiden henkilöiden ja heidän läheistensä ryhmään. Ryhmä tarjoaa kokemusten vaihtoa, tietoa ja virkistystä vaihtelevan toiminnan merkeissä. Kokoonnumme klo 16-17.30 Muistiyhdistyksen tiloissa (Rauhankatu 1). Päivämäärät: **ke 26.2., ti 17.3. ja ti 21.4.** Ilmoittautumista ei tarvita. Vapaaehtoinen kahvimaksu. Lisätietoja saa tarvittaessa p. 044 561 4926 tai muistiluotsi@ksmuusti.fi.

Naisten muistinvirkistysryhmä

Kokoonnumme kahden viikon välein torstaisin klo 13-14.30 Muistiyhdistyksen tiloissa (Rauhankatu 1). **Päivämäärät: 23.1., 6.2., 20.2., 5.3., 19.3., 2.4., 16.4., 30.4., 14.5., 28.5.** Lisätiedot: Sini Lehtinen p. 040 847 4650 tai muistiluotsi@ksmuusti.fi.

Miesten muistinvirkistysryhmä

Kokoonnumme kahden viikon välein tiistaisin klo 13-14.30 Muistiyhdistyksen tiloissa (Rauhankatu 1). **Päivämäärät: 28.1., 11.2., 25.2., 10.3., 24.3., 7.4., 21.4., 5.5., 19.5. ja 2.6.** Lisätiedot: Saara Ojala p. 044 561 4926 tai muistiluotsi@ksmuusti.fi.



Muistijooga

Tule kokeilemaan muistijoogaa! Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla on alkava muistisairaus. Mahdollisuus osallistua myös läheisen kanssa. Muistijoogassa keskitytään aivojen aktivointiin. Harjoituskerta sisältää aivojump-paa, helppoa joogaa ja rentoutusta menetelmään kehitetyn harjoitusmaton päällä. Osallistuaksesi sinun tulee päästä esim. istumaan ja makuulle lattialle. Harjoittelemme pienryhmässä (max 6 hlöä). Muistijooga järjestetään neljänä torstaina Muistiyhdistyksen tiloissa osoitteessa Rauhankatu 1. **Päivämäärät: 9.4., 16.4., 23.4. ja 30.4. klo 17.15-18.45. Ilmoittautuminen etukäteen 30.3. mennessä** Saara Ojalalle, p. 044 561 4926.

OMAISHOITAJILLE, OMAISILLE JA LÄHEISILLE Omaisklubi



Muistisairaiden omaishoitajille ja muille läheisille tauko arjen keskellä; kokemustenvaihtoa, tietoa ja virkistystä. Kokoonnumme tiistaisin kaksi kertaa kuukaudessa klo 14-15.30 Muistiyhdistyksen tiloissa (Rauhankatu 1). Joka toinen kerta on ohjattua toimintaa ja joka toinen vapaata keskustelua. **Ohjatut kokoontumiset: 4.2., 3.3., 31.3., 28.4. ja 26.5.** Teemoina muuan muassa aivotreeni, Oiva -keskus mm. lomakkeen täyttäminen, Lupa puhua -hanke sekä muistisairaus ja seksuaalisuus.

Omatoimiset kokoontumiset: 21.1., 18.2., 17.3., 14.4. ja 12.5.

Ilmoittautumista ei tarvita. Vapaaehtoinen kahvimaksu. Lisätiedot: Saara Ojala p. 044 561 4926 tai muistiluotsi@ksmuisti.fi.

Miesten keilailuryhmä

Tullaksesi mukaan toimintaan sinun ei tarvitse olla virallinen omaishoitaja. Riittää, että olet mies, jonka läheisellä on muistisairaus. Ryhmä kokoontuu keran kuukaudessa torstaisin klo 13-14.30 keilaamaan Scandic Laajavuoressa (Laajavuorentie 30). **Päivämäärät: 6.2., 5.3., 2.4., 30.4. ja 28.5.** Omavastuu 5 €/kerta, joka laskutetaan kävijöiltä jälkikäteen. Yhtä aikaa kokoontuu muistinvirkistysryhmä muistisairauteen sairastuneille naisille yhdistyksen tiloissa. Keilailuryhmää vetää vapaaehtoinen ryhmänohjaaja. Lisätiedot: toimisto p. 044 561 4927.

TunTeVa -kurssi

Kurssilla hyödynnetään TunTeVa -menetelmää, joka lisää valmiutta muistisairaahan ihmisen parempaan ymmärtämiseen ja tukemiseen arjessa. Teemoina mm. muistisairaahan kohtaaminen ja vuorovaikutuksen erityispiirteet. **Tapaamiskerrat 31.3., 14.4. ja 28.4. klo 15.30-18 yhdistyksen toimistolla.** Osallistuminen vaatii ilmoittautumisen **25.3. mennessä** p. 044 061 4928/Ulla

Mielen hyvinvoinnin ryhmä

Haluatko tukea mielen hyvinvointiin ja jaksamiseen? Ryhmä on tarkoitettu yli 60 -vuotiaille omaishoitajille. Ryhmää ohjaa psykologi Merja Lappi ja mukana on myös muis-

tiyhdistyksen Ulla. Ryhmä on maksuton, eikä vaadi virallista omaishoitajuutta. **Ilmoittautuminen 15.2. mennessä** p. 044 341 3690/Inka Pakkala, GeroCenter. **Tapaamiset: klo 10-11.45: 10.3., 22.4., 13.5. JA klo 13-14.45: 19.2., 1.4., 4.6.** Huomaathan, että samanlainen kurssi järjestettiin aiemmin jo syksyllä 2019 ja kevään ryhmä on tarkoitettu sellaisille, jotka eivät osallistuneet ryhmään syksyllä.

Kinestetikkakoulutus

Muistisairaahan läheisille suunnatussa kinestetikkakoulutuksessa harjoitellaan liikkumisen avustamista luonnollisia liikemalleja ja aistitoimintoja aktivoiden. Tavoitteena on, että avustettava liikkuu sairaudesta huolimatta voimavarojensa mukaan ja kokee avustamistilanteet mielekkäinä. Maksuton koulutus järjestetään **20.2. ja 5.3. klo 15-17** Kukkulan kampuksen tiloissa (Keskus-sairaalan tie 21, A -talo, luokka A1.229) **Ilmoittautumiset 10.2. mennessä** p. 044 061 4928 tai ulla.halonen@ksmuisti.fi. Koulutus järjestetään yhteistyössä Gadian kanssa.

Jämsä

MUISTISAIRAUTEEN SAIRASTUNEILLE JA HEIDÄN LÄHEISILLEEN Jämsän muistiryhmä

Onko sinulla tai läheiselläsi todettu muistisairaus? Haluatko tavata muita samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia ihmisiä? Tule mukaan muistiryhmään!

Kokoonnumme Jämsän Muistiyhdistyksen tiloissa (Lindemankatu 1) vaihtelevan toiminnan merkeissä kahden viikon välein tiistaisin klo 13-14.30. **Päivämäärät: 21.1., 4.2., 18.2., 3.3., 17.3., 31.3., 14.4., 28.4., 12.5. ja 26.5.** Ilmoittautumista ei tarvita. Vapaaehtoinen kahvimaksu. Lisätiedot: Sini Lehtinen p. 040 847 4650 tai muistiluotsi@ksmuisti.fi.

Kannonkoski

MUISTISAIRAUTEEN SAIRASTUNEILLE JA HEIDÄN LÄHEISILLEEN Kannonkosken muistiryhmä

Onko sinulla tai läheiselläsi todettu muistisairaus? Haluatko tavata muita samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia ihmisiä? Tule mukaan muistiryhmään! Kokoonnumme vaihtelevan toiminnan merkeissä kahden viikon välein maanantaisin klo 9-10.30 Pappilan päivätoiminnan tiloissa (Kirkkotie 1 B). **Päivämäärät: 20.1., 3.2., 17.2., 2.3., 16.3., 30.3., 27.4., 11.5. ja 25.5.** Ryhmä ei kokoonnu viikolla 16 (13.4) Ilmoittautumista ei tarvita. Vapaaehtoinen kahvimaksu. Ryhmä on tarkoitettu muistisairautta sairastaville henkilöille ja heidän läheisilleen. Lisätiedot: Enni Leppänen p. 044 761 4925.

Karstula

KAIKILLE AVOIN TOIMINTA Muistikahvila

Kaikille muistiasioista kiinnostuneille avoin Karstulan Muistikahvila kokoontuu Lounas-Kah-

vila Hertassa (Pylkönmäentie 1).
Kevään 2020 tapaamiset 27.2.,
26.3., 23.4. ja 28.5. klo 14-15.30.

Keuruu

KAIKILLE AVOIN TOIMINTA

Alaosaston tapaamiset

Palvelukeskus Lehtiniemen takkahuoneella, (ellei toisin ole ilmoitettu) Seiponniementie 7, Keuruu. Kevään 2020 tapaamiset klo 16: 5.2., 4.3., 1.4., 6.5. ja 3.6. Lisätietoja: Sari p. 040 727 5390 / Päivi p. 050 034 4313.

OMAISHOITAJILLE, OMAISILLE JA LÄHEISILLE

Hyvinvointi-iltapäivä omaisille ja läheisille

Tervetuloa Keski-Suomen omaistoimijoiden ja Gerocenterin järjestämään omaisten maksuttomaan hyvinvointi-iltapäivään 8.4. klo 13-15 Kulttuuritalo Kimaraan (Koulutie 3). Ohjelmassa keskusteleva hyvinvointiluento, musiikkiesitys ja kahvitarjoilu. Ilmoittautuminen 1.4. mennessä Ulla Haloselle p. 044 061 4928.

Tapaamiset työikäisenä sairastuneiden läheisille

Oletko alle 70 -vuotiaan muistisairauteen sairastuneen läheinen? Järjestämme yhdessä Keuruun kunnan kanssa koulutus/vertaistapaamisia, jotka perustuvat TunTeVa -menetelmään. TunTeVa -menetelmän keskiössä on muistisairaana ihmisen parempi ymmärtäminen ja arjessa tukeminen vuorovaikutuksen keinoin. Kahden kerran ilmainen kokonaisuus järjestetään Lehti-

niemen takkatuvalla 18.3. ja 8.4. klo 16-17.30. Ilmoittautumiset 4.3. mennessä Ulla Haloselle p. 044 061 4928 tai ulla.halonen@ksmuisti.fi.

Kinnula

KAIKILLE AVOIN TOIMINTA

Alaosaston tapaamiset

Kamu-kahvila

20.2., 19.3., 16.4. ja 28.5. klo 10 kirjastolla. Seuraa paikallislehteä muutoksien ja lisätapahtumien varalta. Lisäksi kesäkuussa kesäretki, kohdetoiveita otetaan vastaan.

31.7. Kesäteatterimatka ja Kukkomarkkinat Kivijärvellä.

Laukaa

MUISTISAIRAUTEEN SAIRASTUNEILLE JA HEIDÄN LÄHEISILLEEN Laukaan muistiryhmä

Onko sinulla tai läheiselläsi todettu muistisairaus? Haluatko tavata muita samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia ihmisiä? Tule mukaan muistiryhmään! Kokoonnumme vaihtelevan toiminnan merkeissä kahden viikon välein kirjastolla torstaisin klo 13-14.30. Päivämäärät: 30.1, 13.2, 27.2, 12.3, 26.3, 9.4, 23.4, 7.5, 4.6. (21.5 jää pois). Ilmoittautumista ei tarvita. Lisätiedot: Sini Lehtinen p. 040 847 4650 tai muistiluotsi@ksmuisti.fi.

Multia

KAIKILLE AVOIN TOIMINTA

Alaosaston toiminta

Kerran kuukaudessa Muistipäivät seurakuntakodilla klo 10-

13. Päivämäärät: 5.2., 4.3., 1.4. ja 13.5. Kevään aikana luvassa mm. tietoa aivoterveystien edistämisestä ja ulkoilua.

Muurame

MUISTISAIRAUTEEN SAIRASTUNEILLE JA HEIDÄN LÄHEISILLEEN Muuramen muistiryhmä

Onko sinulla tai läheiselläsi todettu muistisairaus? Haluatko tavata muita samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia ihmisiä? Tule mukaan muistiryhmään! Kokoonnumme vaihtelevan toiminnan merkeissä Muuramen Tasankolassa (Mikkolantie 6) kahden viikon välein keskiviikkoisin klo 13.30-15. Päivämäärät: 22.1., 5.2., 19.2., 4.3., 18.3., 1.4., 15.4., 29.4., 13.5. ja 27.5. Ilmoittautumista ei tarvita. Vapaaehtoinen kahvimaksu. Ryhmä on tarkoitettu muistisairautta sairastaville henkilöille ja heidän läheisilleen. Lisätiedot: Saara Ojala p. 044 561 4926

Petäjävesi

KAIKILLE AVOIN TOIMINTA

Alaosaston tapaamiset

Muistikka

Avoin kaikille muistiasioista kiinnostuneille. Joka kuukauden ensimmäinen tiistai klo 16-18 Perhekeskuksen tiloissa Mii-lussa. Vapaaehtoinen kahvimaksu. Tapaamiset: 4.2., 3.3., 7.4. ja 5.5. Kesäkuun tapaaminen tarkentuu lähempänä.

Hikipisarot!

"Muistikan" väelle oma kuntosalivuoro tiistaisin klo 15-16 Petäjäkodin kuntosalilla. Lisätiedot

ryhmistä p. 044 045 0236/Kati

Pihtipudas

KAIKILLE AVOIN TOIMINTA

Muistikahvila

Muistikahvila Valorinteen kerhuhuoneella klo 14-16. Parittoman viikon torstaisin 30.1. alkaen.

Saarijärvi

MUISTISAIRAUTEEN SAIRASTUNEILLE JA HEIDÄN LÄHEISILLEEN Saarijärven muistiryhmä

Onko sinulla tai läheiselläsi todettu muistisairaus? Haluatko tavata muita samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia ihmisiä? Tule mukaan muistiryhmään! Kokoonnumme vaihtelevan toiminnan merkeissä kahden viikon välein tiistaisin klo 13-14.30 kaupungintalon Rahkola-salissa (Sivulantie 11). Päivämäärät: 21.1., 4.2., 18.2., 3.3., 17.3. (poikkeuksellisesti Mannila-kokous-tila), 31.3., 14.4., 28.4., 12.5. ja 26.5. Ilmoittautumista ei tarvita. Vapaaehtoinen kahvimaksu. Ryhmä on tarkoitettu muistisairautta sairastaville henkilöille ja heidän läheisilleen. Lisätiedot: Enni Leppänen p. 044 761 4925 tai enni.leppanen@ksmuisti.fi

Viitasaari

KAIKILLE AVOIN TOIMINTA

Muistikahvila

Muistikahvila aloittaa keväällä, ilmoitamme päivämäärät paikallislehden seurapalstalla. Lisätiedot Elisa Hämäläinen p. 040 068 1851.

Aivoviikon karaoketosutanssit
11.3. klo 13-16 Viitasaaren vanha yhteiskoulu (Haapasaarentie 3-5). Tervetuloa tanssimaan ja laulamaan SeVen karaoken johdattamana! Ota mukaasi tossut tai muut pehmeät jalkineet sekä iloista tanssimieltä. Tarjolla on tietoa aivoterveystyöstä ja muistisairauksista sekä Niinilahden kyläyhdistyksen aivoterveellinen buffet, jota varten kannattaa varata mukaan käteistä rahaa. **Vapaa pääsy!** Tapahtuman järjestävät yhteistyössä Keski-Suomen Muistiluotsi asiantuntija- ja tukikeskus, Viitasaaren kaupunki ja SeVen Karaoke.

MUISTISAIRAUTEEN SAIRASTUNEILLE JA HEIDÄN LÄHEISILLEEN Viitasaaren muistiryhmä

Onko sinulla tai läheiselläsi todettu muistisairaus? Haluatko tavata muita samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia ihmisiä? Tule mukaan muistiryhmään! Kokoonnumme vaihtelevan toiminnan merkeissä kahden viikon välein torstaisin klo 13.30-15 kaupungintalon lautakuntien huoneessa. Kaksi kevään ensimmäistä tapaamista ovat poikkeuksellisesti kaupungintalon kaupunginhallituksen huoneessa (Keskitie 10). Päivämäärät: 23.1, 6.2, 20.2, 5.3, 19.3, 16.4, 30.4, 14.5 ja 28.5. Ryhmä ei kokoonnu viikolla 14 (2.4). Ilmoittautumista ei tarvita. Ryhmä on tarkoitettu muistisairautta sairastaville henkilöille ja heidän läheisilleen. Lisätiedot: Enni Leppänen p. 044 761 4925 enni.leppanen@ksmuisti.fi

OMAISHOITAJILLE, OMAISILLE JA LÄHEISILLE

Läheisten ryhmä

Muistisairaiden omaishoitajille ja muille läheisille tauko arjen keskellä; kokemustenvaihtoa, tietoa ja virkistystä. Kokoonnumme neljänä tiistaina 11.2., 10.3., 7.4., ja 19.5. kello 10-11.30 kaupungintalon alakerran aulatilassa (Keskitie 10), sisäänkäynti Keskitien puolelta. Ilmoittautumista ei tarvita. Vapaaehtoinen kahvimaksu. Lisätiedot: Enni Leppänen p. 044 761 4925 tai enni.leppanen@ksmuisti.fi. Yhteistyössä: Keski-Suomen Muistiyhdistys ry sekä Viitasaaren kaupunki.

Äänekoski

MUISTISAIRAUTEEN SAIRASTUNEILLE Muistitreeniryhmä

Onko sinulla todettu lähiaikoina muistisairaus? Haluatko tavata muita samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia ihmisiä erilaisten muistiharjoitusten parissa? **Ilmoittaudu** mukaan muistitreeniryhmään! Kokoonnumme kahden viikon välein maanantaisin klo 13-14.30 kaupungintalon kokoushuoneessa 123 (Hallintokatu 4). Päivämäärät: 27.1., 10.2., 24.2., 9.3., 6.4., 20.4., 4.5., 18.5. ja 1.6. Ryhmä ei kokoonnu viikolla 13 (23.3.). Ryhmä on tarkoitettu lähiaikoina muistisairauteen sairastuneille henkilöille. Osallistujia mahtuu mukaan rajallinen määrä. Vapaaehtoinen kahvimaksu. **Lisätiedot ja ilmoittautuminen:** Enni Leppä-

nen p. 044 761 4925 tai enni.leppanen@ksmuisti.fi.

MUISTISAIRAUTEEN SAIRASTUNEILLE JA HEIDÄN LÄHEISILLEEN Suolahden muistiryhmä

Onko sinulla tai läheiselläsi todettu muistisairaus? Haluatko tavata muita samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia ihmisiä? Tule mukaan muistiryhmään! Kokoonnumme vaihtelevan toiminnan merkeissä kahden viikon välein keskiviikkoisin klo 13-14.30 seurakuntatalon salissa (Pajakatu 9). Päivämäärät: 22.1., 5.2., 19.2., 4.3., 18.3., 1.4., 15.4., 29.4., 13.5. ja 27.5. Ilmoittautumista ei tarvita. Vapaaehtoinen kahvimaksu. Ryhmä on tarkoitettu muistisairautta sairastaville henkilöille ja heidän läheisilleen. Lisätiedot: Enni Leppänen p. 044 761 4925 tai enni.leppanen@ksmuisti.fi.

OMAISHOITAJILLE, LÄHEISILLE JA VAPAAEHTOISILLE Äänekosken Muistitietoillat

Kaipaako lisätietoa muistiasioista? Millaisia oireita muistisairaus aiheuttaa? Miten muistisairas ihminen kohdataan? Tule mukaan Muistitietoilloihin! Maksuton valmennus on tarkoitettu muistisairaiden henkilöiden läheisille/tuttaville sekä vapaaehtoisille. Tule kuuntelemaan ja keskustelemaan! Kahden kerran kokonaisuus järjestetään **ti 21.4. ja ke 22.4. klo 17-19** terveystieteiden keskuksen kokoustila 1:ssä (Terveyskatu 8), jos osallistujia on vähintään kuusi. **Ilmoittautuminen (pe 17.4. mennessä)** ja lisätiedot: Enni

Leppänen p. 044 761 4925 tai enni.leppanen@ksmuisti.fi.



UUSI! Jyväskylän Aivotreenikurssi

Ryhmä on kokoontuu kevään aikana yhteensä kuusi kertaa yhdistyksen toimistolla (Rauhankatu 1). **Tapaamiskerrat klo 10-11.30 tiistaisin 21.4., 28.4., 5.5., 12.5., 19.5. ja 26.5.** Ryhmä on tarkoitettu eläkeläisille, joilla **ei ole** muistisairausdiagnoosia, jotka pystyvät sitoutumaan kuuden kerran kokonaisuuteen ja haluavat huolehtia omasta muististaan, aktivoida aivoja uudella tavalla ja oppia muistisairauksien ennaltaehkäisystä. Ryhmä on toiminnallinen ja kokoontumisissa yhdistellään aivotreeniä ja aivoterveellisiä elintapoja. Teemoina mm. ravitsemus, lepo, liikunta ja harrastukset. Ryhmässä on tarjolla aivoterveellinen välipala.

Ryhmän hinta on 40 € ja se laskutetaan osallistujilta etukäteen.

Ryhmän ohjaa muistiluotsikehittäjä Marianna Ikonen. **Lisätiedot ja ilmoittautuminen p. 040 358 8010.** Mukaan mahtuu 10 ensimmäistä ilmoittautunutta. Kysynnän yllättäessä järjestämme toisen ryhmän.

PARASTA MIESMUISTIIN -HANKE 2020-2022

Kevään 2020 aikana käynnistyy uusi hanke, joka keskittyy muisti-sairaiden miesten toimintakyvyn säilyttämiseen ja vahvistamiseen vertaisryhmätoiminnan, liikunnan ja aivotreenien sekä kotiin vietävän juttukaveritoiminnan avulla Keski-Suomessa. Hankkeen työntekijänä aloittaa 16.3. Johanna Lahtinen. Seuraa ilmoittelua ksmuisti.fi!

TUETTU LOMA 8.-13.6.2020

Keski-Suomen Muistiyhdistyksen ja Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry järjestävät tuetun loman Peurungassa 8.-13.6. Loma on tarkoitettu etenevää muistisairautta sairastavalle ja hänen omaiselleen yhdessä. Lomalla tavoitteena on saada vertaistukea ja voimavaroja sekä virkistyä. Lomalle on haettava erikseen ja mukaan mahtuu 20 henkilöä ja hinta 20€/vrk/hlö täyshoidolla. Lomatukea myönnetään taloudellisin, terveydellisin ja sosiaalisin perustein ja tuen voi saada joka toinen vuosi.

Kysy lisää lomasta ja sille hakemisesta meiltä p. 044 761 4925/ muistiluotsi@ksmuisti.fi tai Maaseudun Terveys- ja Lomahuollosta p. 010 219 3460 (ark. klo 9-13)

Hae 8.3. mennessä!

AIVOVIIKKO 9.-15.3.2020 Vuoden 2020 Aivoviikolla vaalitaan aivojamme!



Viikon aikana järjestetään erilaisia tapahtumia ympäri Keski-Suomea, pysyhän kuulolla! Tiedossa mm. täsmäiskuja harrastustoimintaan, päivätanssit ja Muistikummituokio.

Myös **KELA** järjestää **sopeutumisvalmennuskursseja alle 76-vuotiaille** muistisairauteen sairastuneille ja heidän omaisilleen. Näiden lisäksi omaishoitajien kuntoutuskursseja Peurungassa. Lisätiedot KELASTA p. 020 692 205

Omaishoitajaliiton omaishoitajalomat on tarkoitettu Sinulle, joka autat läheistäsi selviytymään arjessa. Osa lomista on tarkoitettu omaishoitajalle ja apua tarvitsevalle läheiselle yhdessä.

Lisätiedot p. 020 780 6533

UUTTA! SÄHKÖINEN TOIMINTA-KALENTERI

Unohtuiko ryhmän seuraava tapaamiskerta tai milloin se kevätretken viimeinen ilmoittautumispäivä olikaan? Nettisivuiltamme löytyy nyt kalenteri, jonne on merkitty koko Keski-Suomen toimintaryhmistä retkiin. Sinne on merkitty myös kaikille avoimet luennot, käyhän tutustumassa!

RETKET KEVÄT 2020

Kevätretki Piispalaan 24.4.

Järjestämme **perjantaina 24.4 klo 11-16 kevätretken** Luonto-, liikunta ja nuorisomatkaile-keskus Piispalaan (Kurssitie 40, Kannonkoski).

Retki on tarkoitettu muistisairautta sairastaville henkilöille ja heidän läheisilleen.

Ohjelmassa on muun muassa lounas, sisä- ja ulkoliikuntaa, pienkotieläinpihavierailu sekä päiväkahvit. Varauduthan säänmukaisella, rennolla vaatetuksella. Valitettavasti kaikki tilat eivät ole esteettömiä. Retkellä siirrytään paikasta toiseen kävellen muutama sata metriä kerrallaan. Kysy estettömyydestä ja liikkumisesta tarvittaessa lisää ilmoittautumisen yhteydessä.

Ilmoittautumiset 16.4 mennessä

Enni Leppäselle joko sähköpostilla enni.leppanen@ksmuisti.fi tai puhelimitse 044 761 4925.

Retken hinta on 30€ (mieluiten pankkikortti, mutta myös tasaraha käy).

Bussikuljetukset:
(molemmissa linja-autoissa on mukana muistiluotsin työntekijä)

Reitti I:

klo 8.35 Muurame (Shell)
klo 8.55 Jyväskylä (Harjukadun tilausajolaituri)
klo 10 Saarijärvi (linja-autoasema)
klo 10.35 Kannonkoski (Seo)

Reitti II:

klo 8.35 Laukaa (linja-autoasema)
klo 9.05 Suolahti (Neste)
klo 9.20 Äänekoski (linja-autoasema)
klo 10.10 Viitasaari (linja-autoasema)

Järjestämme kevään ja kesän aikana myös muita retkiä, joiden yksityiskohdat tarkentuvat myöhemmin kevään aikana.



MYYNITUOTTEET TOIMINNAN TUKEMISEKSI



UUSI: Muistelukortit 20€

Muistelukortteja voi käyttää muistelun virittäjänä yhteisissä hetkissä. Kuvakortteja on yhteensä 57kpl ja aiheet liittyvät muun muassa ruokiin, luontoon ja eläimiin. Kortteja voi hyödyntää kotona muisteluhetkissä tai työn tukena muistisairaiden kanssa.



Pipo 15€

Trikoopipo heijastavalla tekstillä ”Muisti on pääasia”. Väreinä harmaa, musta ja valkoinen. Pipon halkaisija alareunasta mitattuna n. 53,5cm, mutta venyy tarvittaessa reilusti. Materiaali 95% puuvilla ja 5% elastaania.



Muikkulaatikko 70€

Keski-Suomen Muistiyhdistys ry:n Kotihoitoa tukevaa kuntoutusta Keski-Suomen kuntiin projektin 2007-2010 toimesta valmistunut MUIKKU-laatikko (muistikuntoutusmateriaali) on suunniteltu ensisijaisesti muistisairautta sairastavien ja ikääntyvien parissa työskenteleville työkalupakiksi. Materiaalia voidaan käyttää myös kotona tapahtuvien muisteluhetkien virikkeenä. Toiveemme on, että koottu materiaali aktivoi ja innostaa käyttäjiä kehittämään materiaalipaketista omannäköisen, toimivan työkalupakin, josta on hyötyä ja iloa vuosiksi eteenpäin. Materiaali sisältää muistelukortteja, muistipelin ja valtavasti muistelumateriaalia ja tehtäviä sähköisessä muodossa muistitikulla.

Tutustu tuotteisiin toimistollamme tai www.ksmuisti.fi

Tuotteita voi ostaa toimistoltamme käteisellä tai kortilla. Tuotteita voi myös tilata p. 044 5614927 tai toimisto@ksmuisti.fi

SINUSTAKO VAPAAEHTOISTOIMIJA?

Vapaaehtoistoiminta voi olla lähes mitä vain. Meillä vapaaehtoiset toimivat esimerkiksi alaostotoimijoina, Muisti-KaVeReina, leipureina, kuuntelijoina Vertaislinjalla ja toimiston remonttiapuna.

VOISIKO JOKU NÄISTÄ OLLA SINUN JUTTUSI?

Vertaislinja

Muistiliiton vertaislinja tarjoaa kuuntelevan korvan omaishoitajan arjen tilanteisiin. Vertaislinjan vapaaehtoiset ovat itse toimineet omaishoitajina ja saavat koulutuksen tehtävään. Vertaislinjan vapaaehtoisena voi toimia asuinpaikasta riippumatta, sillä vertaislinjaan vastaaminen tapahtuu kotoa käsin parina iltana kuukaudessa klo 17-21. Vertaislinjan vapaaehtoiseksi ryhtyminen vaatii sitoutumista säännölliseen toimintaan.



Muisti-KaVeRi

Muisti-KaVeRi -toiminnan tavoitteena on tukea muistisairaana hyvää elämää ja mielekästä tekemistä. Muisti-KaVeRi voi toimia muun muassa muistisairaana juttu-, elokuva-, kauppa-, lenkki- tai kalakaverina. Kaverit voivat tavata esimerkiksi kerran viikossa. Kaverit kaivataan ympäri Keski-Suomea, erityisesti Jyväskylässä.

Kahvila Hetkisen vetäjä

Maanantaikahvilalla on pitkät perinteet yhdistyksen toiminnassa. Toimistotyöntekijän palkkaukseen liittyvän rahoituksen puuttuminen kuitenkin tuo omat haasteensa kahvilan järjestämiseen. Siksi haemmekin vetäjää Kahvila Hetkiseen. Vetäjän työtehtäviin kuuluu kahvituksen

järjestäminen kuten pöydän kattaus, kahvinkeitto, tarjottavien laittaminen esille ja jälkien korjaaminen sekä läsnäololistan kierrättäminen ryhmässä. Haemme tehtävään luotettavaa ja puheliasta vapaaehtoista.



Alaostotoiminta

Keski-Suomessa toimii useita eri alaostotoimijoita, mutta muutamilta paikkakunnilta puuttuu toiminta kokonaan. Olisitko sinä innostunut pyörittämään esimerkiksi Muisti-Kahvila -toimintaa omalla paikkakunnallasi?

Sisällöntuotanto

Haluaisitko tulla musisoimaan ryhmään tai tapahtumiin, tehdä somepäivityksiä tai ohjata yksittäisen ryhmäkerran esimerkiksi käsitöiden merkeissä? Vapaaehtoistoiminnan ei tarvitse olla aina säännöllistä, olemme kiitollisia myös satunnaisesta avusta!

Kiinnostuitko?

Ota yhteyttä toiminnanjohtaja Ullaan p. 044 061 4928 ja mietitään yhdessä sinulle sopiva vapaaehtoistoiminnan muoto. Kiitos avustasi.

MUISTI TYÖSSÄ – TYÖ MUISTISSA -HANKE

"Laulamme yhdessä usein; aina kun jollain on vähänkin jotain merkkipäivään viittaavaa, luikautamme jonkun hänelle sopivan laulun - se ei ole koskaan "Paljon onnea vaan", vaan aina jotain tuoreempaa ja aivoja virkistävää - kuten jo laulu sinällään on."

Yllä oleva lainaus on satoa Työstä aivovoimaa! -kampanjasta, jonka hanke järjesti vuoden 2019 loppuun. Kampanjan myötä voimme jakaa työyhteisöjen erilaisia aivoystävällisiä tekoja luettavaksi muistiterveys.fi -sivustollamme. Käy tutustumassa, kenties teidänkin työyhteisöönne löytyy vinkki kokeiltavaksi! Kampanja uusitaan tämän vuoden loppupuolella, joten haastamme työyhteisöjä edelleen aivoystävällisiin tekoihin.

Vuonna 2020 hankkeen hyväksi havaitut tutut toiminnat kuten muistinhuoltoillat jatkuvat. Kevään aikana muistinhuoltoilloissa kuullaan esimerkiksi musiikin aivoystävällisistä voimista sekä monesta muusta tärkeästä aivoterveysteen vaikuttavasta asiasta. Muistinhuoltoillat ovat olleet yksi hankkeen tärkeimmistä ja suosituimmista toimintamalleista. Muistinhuoltoillat on tarkoitettu työssäkäyville, jotka ovat huolissaan muististaan tai joilla on syystä tai toisesta muistipuolia.

Totta kai, hankkeelta on tulossa jotain uuttakin - olethan kuulolla!

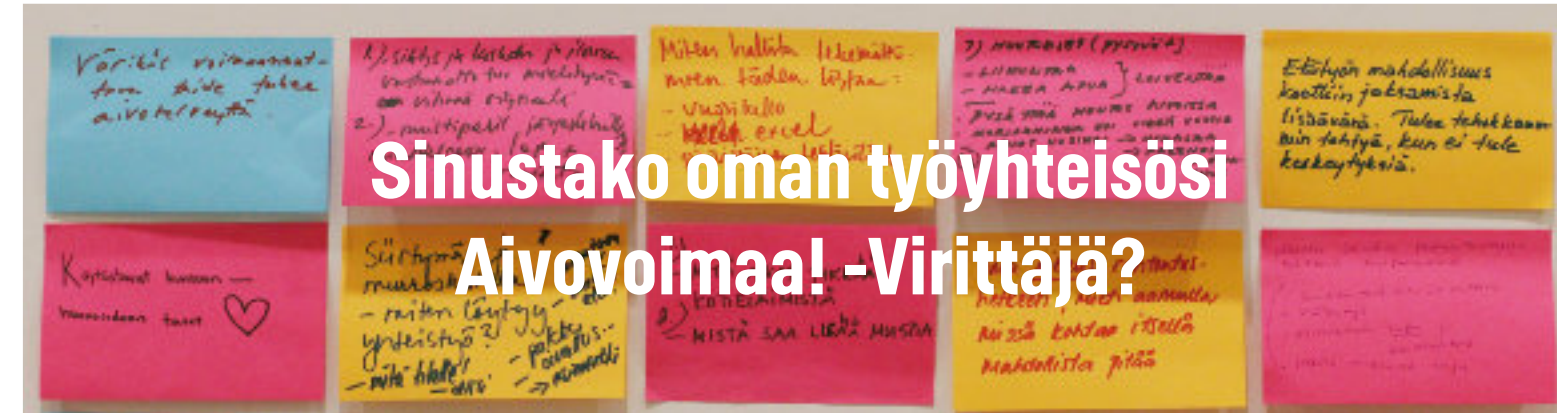
Hankkeen kolmannen vuoden yhtenä tavoitteena on juurruttaa hyväksi havaittuja aivojen hyvinvoinnin tekoja keskisuomalaiseen työelämään. Hankkeen kehittämä Aivovoimaa! -Virittäjäkoulutusta pilotoitiin viime syksynä Jyväskylän kaupungin työsuojelutoimijoiden kanssa. Koulutuksen käynyt Aivovoimaa! -virittäjä toimii omassa työyhteisössään aivoterveysten ja kognitiivisen ergonomian:

- puheeksi ottajana,
- perehdyttäjänä,
- asian vireillä pitäjänä ja
- tekojen kannustajana.

Työtapojen ja työympäristön muokkaaminen sekä omat elämäntavat ovat asioita, joilla voimme vaikuttaa hyvinvointiimme. Koulutuksen avulla työyhteisössä voidaan ottaa keskusteluun ja kokeiluun erilaisia tapoja edistää aivoterveysttä. Koulutuksen aikana käydään läpi hankkeen rakentama koulutuskokonaisuus, joka koostuu neljästä teemasta: Aivovoiman perusta, Hyvä työ aivoille, Keskeytykset - hukkaan heitettyä työaikaa sekä Palautumisen merkitys työssä.

Ensimmäinen kaikille avoin Aivovoimaa! -virittäjä koulutus järjestetään Jyväskylässä keväällä 2020. Voit myös pyytää meiltä koulutusta omalle paikkakunnallesi. Koulutus järjestetään, kun osallistujia on 10 - 15 hlöä. Alle on koottu lisää tietoa Virittäjä -koulutuksesta. Ole rohkeasti meihin yhteydessä - suunnitellaan yhdessä teille sopiva kokonaisuus!

Terveisin, Lea ja Kirsi



Aivoväsymystä
liikkeellä töissä?

Aivovoimaa! -virittäjä

Tuntuuko, että jatkuvat keskeytykset, multitaskaaminen, kiire ja työtehtävien rikkonaisuus kuormittavat aivosi? Aivojen jatkuva kuormitus altistaa virheille, alentaa työtehoa ja heikentää työhyvinvointia. Onneksi tilanteeseen on tarjolla helpotusta! Kiinnittämällä huomiota aivoergonomiaan, aivot voivat hyvin ja työkin sujuu.

Koulutus järjestetään Jyväskylässä Mataralla 23.4. ja 7.5. klo 13-15.30. Kysy lisää ja ilmoittaudu mukaan 21.4. mennessä muistiterveys@ksmuisti.fi tai p. 040 673 0060/Lea Jokela

Aivovoimaa! -Virittäjäkoulutus on tarkoitettu sinulle, joka haluat sujuvoittaa työtä ja vähentää aivokuormaa omassa työyhteisössäsi. Koulutuksessa saat ajankohtaista tietoa ja välineitä aivoergonomian edistämiseen. Koulutuksen käytyäsi voit toimia oman työyhteisösi Aivovoimaa! -Virittäjänä. Maksuton koulutus koostuu kahdesta tapaamisesta.

P.S. Kaikki hankkeen tilaisuuksien esitteet löydät kotisivuiltamme. Sivuilta löydät myös aiheeseen liittyä tietoa sekä hankkeessa kehitettyä materiaalia.



APETTA AIVOILLE - AVAIMIA AIVOTERVEYTEEN -HANKKEEN MATKA

Apetta aivoille – avaimia aivoterveystien -hanke käynnistyi Keski-Suomen Muistiyhdistyksen sekä Keski-Suomen Sydänpiirin yhteistyössä keväällä 2017. Hankkeen tavoitteena oli tavoittaa yli 50 -vuotiaita henkilöitä ympäri Keski-Suomea ja lisätä heidän tietämystään aivo- ja sydänterveyden edistämisestä sekä muistisairauksien ennaltaehkäisystä. Hanke on järjestänyt maksuttomasti monipuolista toimintaa kuten vierailuja ryhmiin, tapahtumia sekä ruoka- ja aivotreeniryhmiä. Apetta aivoille -toiminnassa on aina yhdistynyt sekä aivopulmailu että elintavat; ravitsemus, liikunta, uni ja lepo, sosiaaliset suhteet sekä harrastukset ja mielekäs toiminta. Erilaisten tehtävien, kuten aivopulmailun tai kokkailun kautta osallistujille on annettu tietoa esimerkiksi ikääntyneiden ravitsemussuosituksista. Lisäksi heitä on haastettu pohtimaan omaa terveyttään, löytämään uudenlaista näkökulmaa tuttuihin asioihin sekä viemään opittuja asioita omaan arkeen.

Tämän lisäksi Apetta aivoille – avaimia aivoterveystien -hankkeessa on kehitetty aivo- ja sydänterveysaiheista toiminnallista materiaalia vapaaehtoisten ja ammattilaisten käyttöön sekä perehdytetty heitä hyödyntämään materiaaleja. Tehtävien avulla esimerkiksi vapaaehtoiset voivat viritellä toimintaa ja keskustelua aivo- ja sydänterveysaiheista omilla ryhmissään ja tapahtumissaan, myös hankkeen päättymisen jälkeen. Kuten hankkeessa muutenkin, myös materiaaleissa on painotettu myönteistä näkökulmaa ja kaikki toiminta perustuu tutkittuun tietoon. Aivomatkalaukku valmistui kesällä 2018 ja se päivitetään vielä ennen hankkeen päättymistä. Materiaali tulee jatkossakin olemaan maksuttomasti kaikkien saatavilla Keski-Suomen Muistiyhdistyksen, Vahvikkeen sekä Ryhmäengin sivuilta.



Keski-Suomen Muistiyhdistys ry Keski-Suomen Sydänpiiri ry



Kuva: Katariina Pekkonen

Apetta aivoille – aivopähkinöistä ruokaohjeisiin

Apetta aivoille – avaimia aivoterveystien -hanke päättyy maaliskuussa 2020, mutta ennen sitä valmistuu vielä hankkeen lopputuotos!

”Apetta aivoille – aivopähkinöistä ruokaohjeisiin” -kirja yhdistää hankkeen tyylisiin aivopulmailun ja terveellisen ravitsemuksen. Kirja sisältää 39 erilaista aivotreenitehtävää, jotka ratkaisemalla saat täydennettyä valmiiksi Sydänmerkki-reseptejä. Pysyhän siis kuulolla!

Iso kiitos kaikille, jotka ovat kulkeneet hankkeen matkassa näiden vuosien aikana, niin asiakkaille kuin yhteistyökumppaneille, vapaaehtoisille sekä ammattilaisille!

Terveisin,
Johanna, Marianna ja Kirsi



Kuva: Marko Kauko

Hanke lukuina (2017-2019):

Yli 14 000 kohdattua ihmistä

Yli 300 tapahtumaa

11 järjestettyä ryhmää

14 toteutettua koulutusta

yli 9000 Aivomatkalaukku-
materiaalin tulostuskertaa

Vahvikkeesta

lähes 8000 Aivomatkalaukun
sivuvierailua Ryhmäengissä

Yhdistyksen puheenjohtaja Leena Suonto
puheenjohtaja@ksmuisti.fi, puh. 050 534 8863

Keski-Suomen Muistiyhdistys ry. / Muistiluotsi -aluekeskus

Rauhankatu 1, 40100 Jyväskylä

puh. 044 561 4927

toimisto@ksmuisti.fi

Avoimna arkisin ma–to klo 9–15, pe suljettu (muutokset mahdollisia)



henkilökohtaiset sähköpostiosoitteet etunimi.sukunimi@ksmuisti.fi

Muistiluotsit, muistiluotsi@ksmuisti.fi

Ulla Halonen, toiminnanjohtaja

puh. 044 061 4928

Saara Ojala, muistiluotsikehittäjä

puh. 044 561 4926

Sini Lehtinen, muistiluotsikehittäjä

puh. 040 847 4650

Marianna Ikonen, muistiluotsikehittäjä

puh. 040 358 8010

Muistiluotsi, pohjoinen Keski-Suomi

Säästökeskus, Kauppakatu 5 B 255, 43100 Saarijärvi.

Enni Leppänen, muistiluotsikehittäjä

puh. 044 761 4925

Parasta miesmuistiin -hanke

miesmuisti@ksmuisti.fi

Johanna Lahtinen, projektivastaava

puh. 040 594 0954

Muisti työssä – työ muistissa -hanke

muistiterveys@ksmuisti.fi – www.muistiterveys.fi

Lea Jokela, projektivastaava

puh. 040 673 0060

Kirsi Nieminen, projektityöntekijä

puh. 040 673 0061

Alaosastojen vapaaehtoiset vastuuhenkilöt:

Keuruu: Sari Lehto _____ puh. 040 727 5390

Multia: Inka Jalkanen _____ puh. 040 301 6252

Petäjävesi: Kati Avikainen _____ puh. 044 045 0236

Karstula: Sini Pölkki _____ puh. 045 139 1687

Viitasaari: Elisa Hämäläinen _____ puh. 040 068 1851

Kinnula: Pirkko Leppänen _____ puh. 044 548 5483

Pihtipudas: Mirja Ruotsalainen _____ puh. 044 262 5766

Äänekoski: Pia Laitinen (etsii uusia toimijoita) _____ puh. 045 116 8834