



**Keski-Suomen
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

Jäsenkirje

1/2021



JÄSENKIRJEEN SISÄLTÖ

PUHEENJOHTAJAN TERVEHDYS	3
YHDISTYKSEN TOIMINTA	4
JOUTSA	5
JYVÄSKYLÄ	5
JÄMSÄ	7
KANNONKOSKI	8
KARSTULA	8
KEURUU	8
KINNULA	8
KIVIJÄRVI	8
KYYJÄRVI	9
LAUKAA	9
MULTIA	9
MUURAME	9
PETÄJÄVESI	9
PIHTIPUDAS	10
SAARIJÄRVI	10
VIITASAARI	10
ÄÄNEKOSKI	11
RETKET KEVÄT 2021	12
TOIMINTAA VERKOSSA	12
TUETUT LOMAT 2021	13
AIVOVIKKO 9-15.3.2021	13
MYYNITUOTTEET TOIMINNAN TUKEMISEKSI	14
UUDEN TOIMINNANJOHTAJAN ESITTELY	15
MUISTI TYÖSSÄ – TYÖ MUISTISSA -HANKE	16
TERVEHDYS PARASTA MIESMUISTIIN -HANKKEESTA	18
YHTEYSTIEDOT	20

PUHEENJOHTAJAN TERVEHDYS

Tervehdys,

Vuosi 2020 oli monin tavoin erilainen, koronapandemia muutti monta asiaa, mutta myös opetti meitä monin eri tavoin.

Opimme suojaamaan itsemme ja läheisemme, käsien pesu ja desinfiointi joka välissä on jo rutiinia, kasvomaskit ovat yleistyneet katukuvasa ja rokotukset maassamme ovat jo käynnistyneet.

Elämä kuitenkin jatkuu muuttuvassa maailmassa ja me sopeudumme ja mukaudumme sen mukana tietämättä onko paluuta entiseen, toisaalta voimme mennä vain eteenpäin, luottaen uuteen ”aikaan”. Tänä vuonna vietämme Keski-Suomen Muistiyhdistyksen 30-vuotis juhlavuotta. Juhlistamme vuotta eri tavoin vuoden mittaan.

Vuosi 2021 aloittaa myös Muistiliiton uuden strategiakauden. Tuon nelivuotiskauden teema on ”Hyvää elämää muistiystävällisessä yhteiskunnassa”.

Olethan mukana vaikuttamassa!

Työssäni kohtaan ikäihmisiä päivittäin. Itsenäisyyspäivän jälkeen sain eräältä herralta nämä Esko Salmisen Linnanjuhlissa esittämästä tulkinnasta poimitut sanat:

”Kärsivällisyyttä, uskoa ja rakkautta tähän aikaan. Ajatellaan kauniita, hyviä ja positiivisia asioita.”

Kaikkea hyvää vuoteen 2021, pidetään huolta toisistamme!

t. Leena

Leena Suonto
Keski-Suomen Muistiyhdistys ry:n
puheenjohtaja

YHDISTYKSEN TOIMINTA

Ryhmätoiminta, tapahtumat ja kahvilat paikkakunnittain:

KORONAVIRUKSEN VAIKUTUKSET KEVÄÄN TOIMINTAAN

Ryhmätoimintamme käynnistyy, kun kokoontumiset ovat sallittuja. Osallistujamääriä rajoitetaan turvavälien takaamiseksi. Kaikkiin Muistiluotsi asiantuntija- ja tukikeskuksen järjestämiin kevään ryhmiin tullaan ilmoittautumisen kautta. Pyrimme järjestämään osallistumisen mahdollisimman monelle ja saatamme joutua jakamaan ryhmää siten, että tapaamiskerrat harvenevat osallistujaa kohti. Ohjaajat ovat henkilökohtaisesti yhteydessä aloituspäivämääristä ilmoittautuneille. **Vapaaehtoisemme ohjaama toiminta on myös osin tauolla**, toimintaa käynnistetään kuitenkin alueellisesti, siten kun se voidaan toteuttaa turvallisesti. Usealle paikkakunnalle on suunniteltu ulkona toteutettavia tapaamisia myöhemmälle keväälle, seuraathan paikallista ilmoittelua.

Kahvitarjoilu on toistaiseksi tauolla lähikontaktien välttämiseksi ja oikeaoppisen kasvomaskin käytön mahdollistamiseksi. Muistiluotsien ryhmistä mukaan saa halutessaan pienen välipalan. **Tarjoiluista on vapaaehtoinen kahvimaksu.**

Toimintaan osallistuminen ei vaadi yhdistyksen jäsenyyttä.

Seuraamme tarkasti koronavirus-tilannetta ja noudatamme siihen liittyviä yleisiä ohjeistuksia. Jäsenkirjeessä mainittuihin toimintoihin voi tulla muutoksia. Tiedotamme niistä mm. nettisivuillamme, sosiaalisessa mediassa sekä henkilökohtaisesti ilmoittautuneille.

TÄRKEÄÄ!

- Ethän osallistu toimintaan mikäli sinulla on minkäänlaisia koronavirukseen viittaavia oireita (esim. kurkkukipu, yskä, nuha, kuume, vatsaoireet, päänsärky).
- Pese kädet huolellisesti ennen toimintaa ja sen jälkeen
- Käytä käsidesiä, ellei saippuapesu ole mahdollinen.
- Käytä kasvomaskia (saat maskin meiltä tarvittaessa)
- Säilytä riittävä turvaväli muihin osallistujiin ja ohjaajaan koko toiminnan ajan.
- Emme toistaiseksi halua ja kätele toiminnassamme.
- Yskimishygienia.

Mikäli kokoontumisrajoitukset jatkuvat pidemmälle keväeseen, toteutamme muistia virkistäviä ryhmiä verkossa muistisairauteen sairastuneille ja läheisille sekä muita yhteydenpitotapoja. Näistä ilmoitamme nettisivuillamme, sosiaalisessa mediassa sekä henkilökohtaisesti ryhmiin ilmoittautuneille. Lisätietoja: Enni, p. 044 761 4925.

JOUTSA

KAIKILLE AVOIN TOIMINTA

Muistikahvila

Kaikille muistiasioista kiinnostuneille avoin Muistikahvila joka kuun toinen tiistai Hyvinvointituvan uudella puolella klo 14. Kahvilan käynnistämistä siirretään toistaiseksi, seuraa paikallista ilmoittelua.

Toimintaa ohjaa yhdistyksen vapaaehtoinen.



JYVÄSKYLÄ

KAIKILLE AVOIN TOIMINTA

Kahvila Hetkinen

Kaikille muistiasioista kiinnostuneille avoin kahvila ympäri vuoden joka arkimaanantai klo 13 yhdistyksen tiloissa (Rauhankatu 1). Kahvilassa keskustellaan vapaamuotoisesti eli se ei ole ohjattua ryhmätoimintaa. Ei vaadi ilmoittautumista.

Sääntömääräinen kevätkokous

Tervetuloa kevätkokoukseen 28.4. klo 18 Rauhankadun toimistolle tai etäyhteyksin. Käsitelyssä sääntömääräiset asiat.

Tutustumistunnit

Tutustumistunti on kerran kuukaudessa tiistaisin klo 10 ja se on tarkoitettu muistisairaille ja omaisille, joille muistiyhdistyksen toiminta ei ole ennestään tuttua. Tutustumistunnit pidetään yhdistyksen tiloissa (Rauhankatu 1). Tuokion pitää yhdistyksen työntekijä. Ilmoittautumista ei tarvita, mutta muutokset ovat mahdollisia koronatilan-teen vuoksi. **Lisätiedot:** Marianna, p. 044 561 4926.

Kevään päivämäärät: 26.1., 23.2., 23.3., 20.4. ja 18.5.

Kulttuurikerho

Kulttuurikerho on tarkoitettu kaikille kulttuurista kiinnostuneille. Kerho kokoontuu kerran kuukaudessa keskiviikkoisin klo 13-14.30 Muistiyhdistyksen tiloissa (Rauhankatu 1). Ryhmää ohjaa yhdistyksen vapaaehtoinen. Ilmoittautumista ei tarvita, mutta muutokset ovat mahdollisia koronatilan-teen vuoksi. **Lisätiedot:** Maire, p. 040 744 1462.

Kevään päivämäärät: 27.1., 24.2., 10.3., 21.4. ja 26.5.

MUISTISAIRAUTEEN SAIRASTUNEILLE JA HEIDÄN LÄHEISILLEEN Palokan muistiryhmä

Onko sinulla tai läheiselläsi todettu muistisairaus? Muistiryhmässä tapaat samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia ihmisiä vaihtelevan toiminnan merkeissä. Tapaamiset kahden viikon välein maanantaisin klo 13-14.30 Palokan Visalassa (Visalantie 5). Ryhmää ohjaa muistiluotsi. **Ilmoittautuminen ja lisätiedot:** Marianna, p. 044 561 4926 tai muistiluotsi@ksmuisti.fi.

Kuntosaliryhmä

Kuntosaliryhmä on tarkoitettu muistisairaiden omaisille / läheisille sekä muistisairaille henkilöille, jotka tulevat yhdessä läheistensä kanssa. Ryhmä kokoontuu Väinönkadun palvelukeskuksessa (Väinönkatu 44) tiistaisin klo 17-18.30. Hinta 50 € /kausi. Ryhmää ohjaa yhdistyk-

sen vapaaehtoinen.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot:

Marianna, p. 044 561 4926.

Jyväskylän muistiryhmä

Onko sinulla tai läheiselläsi todettu muistisairaus? Muistiryhmässä tapaat samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia ihmisiä vaihtelevan toiminnan merkeissä. Tapaamiset kahden viikon välein keskiviikkoisin klo 13-14.30 Muistiyhdistyksen tiloissa (Rauhankatu 1). Ryhmää ohjaa muistiluotsi. **Ilmoittautuminen ja lisätiedot:** Marianna, p. 044 561 4926 tai muistiluotsi@ksmuisti.fi.

MUISTISAIRAUTEEN SAIRASTUNEILLE

Työikäisenä sairastuneiden vertaisryhmä

Ryhmä on tarkoitettu alle 70-vuotiaille muistisairaille henkilöille. Se tarjoaa kokemusten vaihtoa, tietoa ja virkistystä vaihtelevan toiminnan merkeissä. Samaan aikaan kokoontuu oma ryhmä läheisille. Tapaamiset kerran kuukaudessa maanantaisin klo 16-17.30 Muistiyhdistyksen tiloissa (Rauhankatu 1). Ryhmää ohjaa muistiluotsi. **Ilmoittautuminen ja lisätiedot:** Marianna, p. 044 561 4926 tai muistiluotsi@ksmuisti.fi.

Naisten muistinvirkistysryhmä

Ryhmä on tarkoitettu alkavaa muistisairautta sairastaville naisille. Se tarjoaa kokemusten vaihtoa, tietoa ja virkistystä vaihtelevan toiminnan merkeissä. Tapaamiset kahden viikon välein torstaisin klo 13-14.30

Muistiyhdistyksen tiloissa (Rauhankatu 1). Ryhmää ohjaa muistiluotsi. **Ilmoittautuminen ja lisätiedot:** Sini, p. 040 847 4650 tai muistiluotsi@ksmuisti.fi.

Miesten muistinvirkistysryhmä

Ryhmä on tarkoitettu alkavaa muistisairautta sairastaville miehille. Se tarjoaa kokemusten vaihtoa, tietoa ja virkistystä vaihtelevan toiminnan merkeissä. Tapaamiset kahden viikon välein tiistaisin klo 13-14.30 Muistiyhdistyksen tiloissa (Rauhankatu 1). Ryhmää ohjaa muistiluotsi. **Ilmoittautuminen ja lisätiedot:** Marianna, p. 044 561 4926 tai muistiluotsi@ksmuisti.fi.

Muistijooga

Ryhmä on tarkoitettu alkavaa muistisairautta sairastaville. Mahdollisuus osallistua myös läheisen kanssa. Muistijoogassa keskitytään aivojen aktivointiin. Harjoitukset sisältävät aivojump-paa, helppoa joogaa ja rentoutusta menetelmään kehitetyn harjoitusmaton päällä. Osallistaksesi sinun tulee päästä mm. istumaan ja makuulle lattialle. Kuuden kerran kokonaisuus tiistaisin 6.4. alkaen klo 17.15-18.45 Sepänkeskuksen Isotooppi-salissa (Kyllikinkatu 1). Ryhmään mahtuu 8 osallistujaa. Ryhmää ohjaa muistijoogaan koulutautunut ohjaaja. **Ilmoittautuminen ja lisätiedot:** Marianna, p. 044 561 4926 tai muistiluotsi@ksmuisti.fi.



OMAISHOITAJILLE, OMAISILLE JA LÄHEISILLE

Omaisklubi

Muistisairaiden omaishoitajille ja muille läheisille tauko arjen keskellä; kokemustenvaihtoa, tietoa ja virkistystä. Tapaamiset tiistaisin kaksi kertaa kuukaudessa klo 14-15.30 Muistiyhdistyksen tiloissa (Rauhankatu 1). Joka toinen kerta on ohjattua toimintaa ja joka toinen vapaata keskustelua. Ryhmää ohjaa muistiluotsi. **Ilmoittautuminen ja lisätiedot:** Minna, p. 044 061 4928 tai muistiluotsi@ksmuisti.fi.

Vertaisryhmä työikäisenä muistisairauteen sairastuneiden läheisille

Ryhmä on tarkoitettu työikäisenä muistisairauteen sairastuneiden läheisille. Se tarjoaa kokemusten vaihtoa, tietoa ja virkistystä toiminnan merkeissä. Samaan aikaan kokoontuu oma ryhmä työikäisenä muistisairauteen sairastuneille. Tapaamiset kerran kuukaudessa maanantaisin klo 16-17.30 Muistiyhdistyksen tiloissa (Rauhankatu 1). Ryhmää ohjaa muistiluotsi. **Ilmoittautuminen ja lisätiedot:** Marianna, p. 044 561 4926 tai muistiluotsi@ksmuisti.fi.

Miesten keilailuryhmä

Ryhmä on tarkoitettu miehille, joiden läheisellä on muistisairaus, osallistuminen ei vaadi virallista omaishoitajuutta. Ryhmä kokoontuu keilaamaan kerran kuukaudessa torstaisin klo 13-14.30 Scandic Laajavuorella (Laajavuorentie 30). Oma-vastuu 5 €/kerta, joka laskute-

taan kävijöiltä kauden loppuksi. Samaan aikaan kokoontuu muistinvirkistysryhmä muistisairautta sairastaville naisille yhdistyksen tiloissa. **Huomaa ilmoittautuminen naisten ryhmään!** Ryhmää ohjaa yhdistyksen vapaaehtoinen. **Lisätiedot:** Marianna, p. 044 561 4926.

Kevään päivämäärät: 4.2., 4.3., 1.4., 29.4. ja 27.5.

Läheisten luontokävelyryhmä

Alkukevästä tulossa luontokävelyryhmä muistisairaiden läheisille yhteistyössä Luontovoimaa! -hankkeen kanssa. Toteutusaika ja -paikka varmistuvat myöhemmin. **Ilmoittautuminen ja lisätiedot:** Sini, p. 040 847 4650.

JÄMSÄ

MUISTISAIRAUTEEN SAIRASTUNEILLE JA HEIDÄN LÄHEISILLEEN

Jämsän muistiryhmä

Onko sinulla tai läheiselläsi todettu muistisairaus? Muistiryhmässä tapaat samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia ihmisiä vaihtelevan toiminnan merkeissä. Tapaamiset kahden viikon välein tiistaisin klo 13-14.30 Jämsän Muistiyhdistyksen tiloissa (Lindemaninkatu 1). Ryhmää ohjaa muistiluotsi. **Ilmoittautuminen ja lisätiedot:** Sini, p. 040 847 4650 tai muistiluotsi@ksmuisti.fi.



KANNONKOSKI

MUISTISAIRAUTEEN SAIRASTU- NEILLE JA HEIDÄN LÄHEISILLEEN

Kevättapaaminen 24.5. klo 13-15.

Paukun Majalla (Peltolantie 75). Kevättapaaminen on tarkoitettu muistisairaille henkilöille ja heidän läheisilleen. Ohjelmassa on yhteistä ajanvietettä (ulkona sään salliessa). Puolivuosittain järjestettävä tilaisuus on maksuton. Tapaamisen ohjaa muistiluotsi. Lisätiedot ja ilmoittautuminen 21.5. mennessä: Enni, p. 044 761 4925 tai Tarja (Saarikka), p. 044 459 8791. Tilaisuus järjestetään yhteistyössä perusturvaliikelaitos Saarikan kanssa. Muutokset mahdollisia koronatilanteen vuoksi!

KARSTULA

KAIKILLE AVOIN TOIMINTA

Muistikahvila

Kaikille muistiasioista kiinnostuneille avoin Muistikahvila kerran kuukaudessa torstaisin Kahvila Hertassa klo 14. Kahvilan käynnistämistä siirretään toistaiseksi, seuraa paikallista ilmoittelua. Toimintaa ohjaa yhdistyksen vapaaehtoinen.

Karstulan muistiryhmä

Onko sinulla tai läheiselläsi todettu muistisairaus? Muistiryhmässä tapaat samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia ihmisiä vaihtelevan toiminnan merkeissä. Tapaamiset kahden viikon välein keskiviikkoisin klo 13-14.30 Evankelisen opiston Rantakabinetissa (Kokkolantie 12). Ryhmää ohjaa

muistiluotsi. Ilmoittautuminen ja lisätiedot: Enni, p. 044 761 4925 tai muistiluotsi@ksmuisti.fi.

KEURUU

KAIKILLE AVOIN TOIMINTA

Alaosaston tapaamiset

Kaikille muistiasioista kiinnostuneille avoimet tapaamiset kerran kuukaudessa tiistaisin Lehtiniemen takahuoneella. Toiminnan käynnistämistä siirretään toistaiseksi, seuraa paikallista ilmoittelua. Toimintaa ohjaavat yhdistyksen vapaaehtoiset. Lisätietoja: Sari, p. 040 727 5390 / Päivi, p. 050 034 4313.

KINNULA

KAIKILLE AVOIN TOIMINTA

Kamu-kahvila

Kaikille muistiasioista kiinnostuneille avoin Kamu-kahvila kerran kuukaudessa torstaisin kirjastolla klo 10. Kahvilan käynnistämistä siirretään toistaiseksi, seuraa paikallista ilmoittelua. Toimintaa ohjaavat yhdistyksen vapaaehtoiset. Lisätiedot: Pirkko, p. 044 548 5483.

KIVIJÄRVI

MUISTISAIRAUTEEN SAIRASTU- NEILLE JA HEIDÄN LÄHEISILLEEN

Kevättapaaminen 26.5. klo 13-15

Kivijärvi-talolla (Keskustie 39). Kevättapaaminen on tarkoitettu muistisairaille henkilöille ja heidän läheisilleen. Ohjelmassa on yhteistä ajanvietettä (ulkona sään salliessa). Puolivuosittain

järjestettävä tilaisuus on maksuton. Tapaamisen ohjaa muistiluotsi. Lisätiedot ja ilmoittautuminen 21.5. mennessä: Enni, p. 044 761 4925 tai Anne (Saarikka), p. 044 459 6422. Tilaisuus järjestetään yhteistyössä perusturvaliikelaitos Saarikan kanssa. Muutokset mahdollisia koronatilanteen vuoksi!

KYYJÄRVI

MUISTISAIRAUTEEN SAIRASTU- NEILLE JA HEIDÄN LÄHEISILLEEN

Kevättapaaminen 27.5. klo 13-15

Hiihtomajalla (Harsunkankaantie 121). Kevättapaaminen on tarkoitettu muistisairaille henkilöille ja heidän läheisilleen. Ohjelmassa on yhteistä ajanvietettä (ulkona sään salliessa). Puolivuosittain järjestettävä tilaisuus on maksuton. Tapaamisen ohjaa muistiluotsi. Lisätiedot ja ilmoittautuminen 21.5. mennessä: Enni, p. 044 761 4925 tai Anne (Saarikka), p. 044 459 642. Tilaisuus järjestetään yhteistyössä perusturvaliikelaitos Saarikan kanssa. Muutokset mahdollisia koronatilanteen vuoksi!

LAUKAA

MUISTISAIRAUTEEN SAIRASTU- NEILLE JA HEIDÄN LÄHEISILLEEN

Laukaan muistiryhmä

Onko sinulla tai läheiselläsi todettu muistisairaus? Muistiryhmässä tapaat samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia ihmisiä vaihtelevan toiminnan merkeissä. Tapaamiset kahden viikon välein torstaisin

klo 13-14.30 Pääkirjastolla (Vuorventie 2). Ryhmää ohjaa muistiluotsi. Ilmoittautuminen ja lisätiedot: Sini, p. 040 847 4650 tai muistiluotsi@ksmuisti.fi.



MULTIA

KAIKILLE AVOIN TOIMINTA

Alaosaston tapaamiset

Kaikille muistiasioista kiinnostuneille avoimet Muistipäivät kerran kuukaudessa seurakuntakodilla klo 10-13. Toiminnan käynnistämistä siirretään toistaiseksi, seuraa paikallista ilmoittelua. Toimintaa ohjaavat yhdistyksen vapaaehtoiset.

MUURAME

MUISTISAIRAUTEEN SAIRASTU- NEILLE JA HEIDÄN LÄHEISILLEEN

Muuramen muistiryhmä

Onko sinulla tai läheiselläsi todettu muistisairaus? Muistiryhmässä tapaat samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia ihmisiä vaihtelevan toiminnan merkeissä. Tapaamiset kahden viikon välein keskiviikkoisin klo 13.30-15 Muuramen Tasankolassa (Mikkolantie 6). Ilmoittautuminen ja lisätiedot: Marianna, p. 044 561 4926 tai muistiluotsi@ksmuisti.fi.

PETÄJÄVESI

KAIKILLE AVOIN TOIMINTA

Muistikka

Kaikille muistiasioista kiinnostuneille avoimet Muistikan tapaamiset kerran kuukaudessa

tiistaisin. Toiminnan käynnistämistä siirretään toistaiseksi, seuraa paikallista ilmoittelua. Toimintaa ohjaavat yhdistyksen vapaaehtoiset.

Hikipisarot!

"Muistikan" väelle oma kuntosalivuoro tiistaisin klo 15-16 Petäjäkodin kuntosalilla. Lisätiedot: Kati, p. 044 045 0236.

PIHTIPUDAS

KAIKILLE AVOIN TOIMINTA

Muistikahvila

Kaikille muistiasioista kiinnostuneille avoin Muistikahvila parittoman viikon torstaisin Valorinteen kerhohuoneella klo 14-16. Kahvilan käynnistämistä siirretään toistaiseksi, seuraa paikallista ilmoittelua. Toimintaa ohjaavat yhdistyksen vapaaehtoiset.

SAARIJÄRVI

MUISTISAIRAUTEEN SAIRASTUNEILLE JA HEIDÄN LÄHEISILLEEN

Saarijärven muistiryhmä

Onko sinulla tai läheiselläsi todettu muistisairaus? Muistiryhmässä tapaat samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia ihmisiä vaihtelevan toiminnan merkeissä. Tapaamiset kahden viikon välein tiistaisin klo 13-14.30 kaupungintalon Rahkolasalissa (Sivulantie 11). Ryhmää ohjaa muistiluotsi.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot:

Enni, p. 044 761 4925 tai muistiluotsi@ksmuisti.fi

VIITASAARI

KAIKILLE AVOIN TOIMINTA

Muistikahvila

Kaikille muistiasioista kiinnostuneille avoin Muistikahvila. Kahvilan käynnistämistä siirretään toistaiseksi, seuraa paikallista ilmoittelua. Toimintaa ohjaa yhdistyksen vapaaehtoinen. Lisätiedot: Elisa, p. 040 0681 851.

MUISTISAIRAUTEEN SAIRASTUNEILLE JA HEIDÄN LÄHEISILLEEN

Viitasaaren muistiryhmä

Onko sinulla tai läheiselläsi todettu muistisairaus? Muistiryhmässä tapaat samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia ihmisiä vaihtelevan toiminnan merkeissä. Tapaamiset kahden viikon välein torstaisin klo 13-14.30 Vanhalla Yhteiskoululla (Haapasaarentie 3-5). Ryhmää ohjaa muistiluotsi.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot:

Enni, p. 044 761 4925
muistiluotsi@ksmuisti.fi.

OMAISHOITAJILLE, OMAISILLE JA LÄHEISILLE

Mielen hyvinvoinnin ryhmä läheisille

(Verkosta voimaa ja vertaistukea) Muistisairasta läheistäsi hoitava – haluatko tukea mielen hyvinvointiin ja jaksamiseen? Ryhmä kokoontuu noin kahden viikon välein, yhteensä 6 kertaa, helmikuusta alkaen Viitasaaren kaupungintalon Valtuustosalissa (Keskitie 10). Tapaamiset siirretään tarvittaessa verkkoon. Ryhmän ohjaajana toimii psykologi Merja Lappi, mukana myös muistiluotsi Enni.

Ryhmässä etsitään yhdessä keinoja lisätä omaa hyvinvointia arjessa sekä mietitään vinkkejä stressin ja kuormituksen hallintaan. **Ilmoittautumiset 21.1. mennessä ja lisätietoja:** Enni, p. 044 761 4925 tai muistiluotsi@ksmuisti.fi. Osallistuminen on maksutonta eikä vaadi virallista omaishoitaajuutta.

ÄÄNEKOSKI

MUISTISAIRAUTEEN SAIRASTUNEILLE

Muistinvirkistysryhmä

Ryhmä on tarkoitettu alkavaa muistisairautta sairastaville henkilöille. Se tarjoaa kokemustenvaihtoa, tietoa ja virkistystä vaihtelevan toiminnan merkeissä. Tapaamiset kahden viikon välein maanantaisin klo 13-14.30 kaupungintalon kokoushuoneessa 123 (Hallintokatu 4). Ryhmää ohjaa muistiluotsi. **Ilmoittautuminen ja lisätiedot:** Enni, p. 044 761 4925 tai muistiluotsi@ksmuisti.fi.

MUISTISAIRAUTEEN SAIRASTUNEILLE JA HEIDÄN LÄHEISILLEEN

Suolahden muistiryhmä

Onko sinulla tai läheiselläsi todettu muistisairaus? Muistiryhmässä tapaat samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia ihmisiä vaihtelevan toiminnan merkeissä. Tapaamiset kahden viikon välein keskiviikkoisin klo 13-14.30 seurakuntatalon salissa (Pajakatu 9). Ryhmää ohjaa muistiluotsi. **Ilmoittautuminen ja**



lisätiedot: Enni, p. 044 761 4925 tai muistiluotsi@ksmuisti.fi.

OMAISHOITAJILLE, OMAISILLE JA LÄHEISILLE

Äänekosken Muistitietoilta

Haluatko oppia lisää muistisairauksista? Miten muistisairas ihminen kohdataan? Ilmoittaudu mukaan Muistitietoilta, joka on tarkoitettu erityisesti muistisairaiden ihmisten läheisille. Iltaan sisältyvän muistikummituokion aikana opit viisi tärkeintä asiaa muistisairauksista ja saat arvokkaita vinkkejä vuorovaikutukseen muistisairaiden henkilöiden kanssa. Muistitietoilta järjestetään **ma 26.4.2021 klo 17-19 kaupungintalon valtuustosalissa (Hallintokatu 4).** **Ilmoittautumiset 24.4. mennessä ja lisätiedot:** Enni, p. 044 761 4925 tai muistiluotsi@ksmuisti.fi.

Keski-Suomen Muistiluotsi toimii maakunnallisena matalan kynnyksen asiantuntija- ja tukikeskuksena muistisairaille ja heidän läheisilleen ja tarjoaa tietoa, tukea ja ohjausta sekä osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksia. Muistiluotsit kiteyttivät viime vuonna toimintaperiaatteensa. Tunnistatko meidät näistä lauseista?

"Kohtaamme ihmiset aidosti kuullen, välittäen ja luottamuksella."

"Järjestämme toimintaa, johon on helppo osallistua omana itsenään."

RETKET

Muistisairaille henkilöille ja heidän läheisilleen on suunnitteilla liikuntapäivä 16.4 ja kesäretki 11.6. Lisäksi 24.4. on tulossa oma päivä työikäisenä sairastuneille ja heidän läheisilleen. Tiedotamme retkien yksityiskohdista niiden varmistuttua mm. nettisivuillamme sekä ryhmissä ja tilaisuuksissa. Voit myös kysyä lisää Sini p. 040 847 4650 tai muistiluotsi@ksmuisti.fi

Nettisivuiltamme löytyy sähköinen toimintakalenteri, jonne lisätään koko Keski-Suomen toiminta ryhmistä retkiin ja kaikille avoimiin luentoihin. Käyhän tutustumassa!

TOIMINTAA VERKOSSA

Läheisten WhatsApp-vertaisryhmät

Yleiseen ja teemoiteltuihin ryhmiin voi jakaa kuulumisia ja omaa arkea sekä kysellä muiden kokemuksia kirjoittamalla, lähettämällä ääniviestejä, videoita tai kuvia. Liittyminen ryhmiin ja lisätietoja muistiluotseilta muistiluotsi@ksmuisti.fi tai 044 761 4925.

Chat

Yhdistyksen kotisivuillamme on myös käytössä chat eli verkkokeskustelupalvelu, jonka kautta voit ottaa yhteyttä työntekijöihimme, jos kaipaat esimerkiksi tietoa ja tukea muistiasioihin liittyen.

Vahvistavan vuorovaikutuksen valmennus muistisairaiden läheisille verkossa

Kommunikointi muistisairaana ihmisen kanssa muuttuu sairauden edetessä. Vuorovaikutus voi olla haastavaa, koska sairaus vaikuttaa ihmiseen monin eri tavoin. Järjestämme kolmiosaisen valmennuksen muistisairaiden henkilöiden läheisille. Valmennuksen tavoitteena on lisätä läheisten valmiutta muistisairaana ihmisen ymmärtämiseen ja tukemiseen vuorovaikutuksellisin keinoin vertaisseurassa.

Osallistumiseen tarvittavat nettiyhteydellä varustetun tietokoneen, mikrofoniin ja kuulokkeet tai tabletin. Tietokoneen kameran tai erillisen web-kameran käyttö on suositeltavaa, mutta ei pakollista.

Valmennus on kolmen kerran kokonaisuus, joka järjestetään verkossa ti 6.6., ke 9.6. ja to 10.6. klo 16-17.30.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset 4.6. mennessä: muistiluotsi@ksmuisti.fi tai puh. 044 761 4925.

Sähköinen uutiskirje

Uutiskirjeet sisältävät mm. aivoja aktivoivia tehtäviä ja vinkkejä arkeen suoraan sähköpostiisi. Käy liittymässä tilaajaksi ja lukemassa uusien uutiskirjeemme osoitteessa www.ksmuisti.fi.

TUETUT LOMAT 2021

Omaishoitajan ja hoidettavan loma Peurungassa, Laukaassa 22.8.2021–27.8.2021.

Hakuaika 22.5.2021 mennessä 12.12.2021–17.12.2021.

Hakuaika 12.9.2021 mennessä

Lomat ovat tarkoitettu etenevää muistisairautta sairastaville henkilöille ja heidän omaisilleen yhdessä. Osallistuminen ei edellytä virallista omaishoitajuutta eikä yhdistyksen jäsenyyttä. Tavoitteena on saada vertaistukea, voimavaroja sekä kokea virkistymistä. Lomalla muistisairautta sairastaville henkilöille ja heidän omaisilleen järjestetään sekä yhteistä että erillistä ohjelmaa. Mukana Peurungan henkilökuntaa sekä Keski-Suomen Muistiluotsin työntekijöitä päiväaikaan.

Osallistujamäärä: 20 henkilöä (10 muistisairasta henkilöä + 10 omaista)

Omapastuuosuus: 20 €/vrk/hlö täysihoidolla.

Hakemukset palautetaan lomajärjestöön joko sähköisesti www.mtlh.fi tai postitse.

AIVOVIIKKO 9.-15.3.2021

Perinteistä Aivoviikkoa vietetään tänä vuonna teemalla Ajattele aivojasi, mieltä mieltä muistiasi. Teema on jaettu viiteen aihealueeseen: mielen hyvinvointi, ravinto, aivojen aktivointi, liikunta sekä uni ja lepo. Nämä asiat ovat merkityksellisiä meille kaikille jokaisessa elämänvaiheessa. Aivoterveystien vaaliminen tukee myös muistisairaiden ihmisten toimintakykyä.

- Hakemus täytetään huolellisesti. Puutteellisesti täytettyjä hakemuksia ei käsitellä.
- Henkilötunnus sekä muut henkilö- ja osoitetiedot ilmoitetaan täydellisenä.
- Tulotiedot ilmoitetaan nettotuloina kuukaudessa ja ne on merkittävä myös puolison osalta.
- Avio-/avoparia kohden riittää 1 hakemus
- Hakemukseen merkitään sille varattuun kohtaan tieto hakeutumisesta K-S Muistiyhdistyksen lomalle.
- Lomatuen tarpeen perustelut ovat välttämättömät.

Lomatukea voidaan myöntää korkeintaan joka toinen vuosi. Myönteisistä lomatukipäätöksistä ilmoitetaan lomatuen saajalle n. 2 kk ennen loman alkamispäivää. Kielteisestä päätöksestä ei ilmoiteta.

Lisätietoja: Keski-Suomen Muistiluotsi asiantuntija- ja tukikeskus p. 044 761 4925 / 044 561 4926 tai muistiluotsi@ksmuisti.fi

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry. p. 010 2193 460 (arkisin klo 9-13) lomat@mtlh.fi www.mtlh.fi

Pohdi erityisesti Aivoviikolla, kuinka Sinä hellit aivojasi?

Muistiliitto rakentaa jokaisen aihealueen alle viikon kestävä haasteen, jolla jokainen voi testata, miten paremmat elämäntavat vaikuttavat omaan hyvinvointiin. Haasteet julkaistaan sosiaalisessa mediassa. Seuraa siis Facebookissa ja Instagramissa @ksmuisti -tilejä ja tunnisteita #ksmuisti ja #aivoviikko.

MYYNITUOTTEET TOIMINNAN TUKEMISEKSI



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 oranssi, harmaa, musta ja valkoinen. Oranssin pipo korkeus n. 26cm, harmaan, valkoisen ja mustan n. 20cm. Materiaali 95% puuvillaa ja 5% elastaania.



UUSI! Kognitiivisen ergonomian korttipakka 25€

Muisti työssä -hankkeen suunnittelema kognitiivinen korttipakka on nyt saatavilla! Korttipakan tavoitteena on edistää aivojen hyvinvointia työelämässä. Korttipakka on jaettu neljään eri teemaan, jokaiseen teemaan kuuluu tehtävä- ja keskustelukortteja.



Apetta Aivoille - aivopähkinöistä ruokaohjeisiin - kirja 18,90€

Apetta aivoille – aivopähkinöistä ruokaohjeisiin -kirja yhdistelee lähes 40 erilaista aivotreenitehtävää aivo- ja sydänterveellisiin Sydänmerkki-resepteihin.

Tuotteita voi ostaa käteisellä tai kortilla toimistoltamme tai tilata p. 044 5614927, toimisto@ksmuisti.fi
Lisää myynnissä olevia tuotteita löydät www.ksmuisti.fi

UUDEN TOIMINNANJOHTAJAN ESITTELY: MINNA WACKER

Hyvää alkanutta vuotta 2021!

Olen Minna Wacker ja toimin Ulla Halosen opintovapaan sijaisena. Olen ollut aiemmin useissa erityisesti ikäihmisten ja omaisten parissa toimivissa yhdistyksissä erilaisissa hanke-, esimies- ja luottamustehtävissä.

Vapaa-ajallani liikun mielelläni luonnossa, kiertelen museoissa ja tutustun vanhoihin kulttuurihistoriallisiin kohteisiin. Mielenkiinnolla ja innostuneena aloittelen uutta vuotta Keski-Suomen Muistiyhdistyksessä ja uudessa tehtävässä.

Ottakaa rohkeasti yhteyttä ja tavataan toiminnassamme. Yhdessä olemme enemmän!



Vuosi 2021 on Keski-Suomen Muistiyhdistyksen juhlavuosi, kun yhdistyksen perustamisesta tulee syyskuussa kuluneeksi 30 vuotta!

Syksyllä tulossa tapahtumia ja tempauksia, joista tiedotamme myöhemmin lisää.

Perinteinen Ystävänpäiväkoulutus siirtyy järjestettäväksi syksyllä 2021!

MUISTI TYÖSSÄ – TYÖ MUISTISSA -HANKKEEN TERVEHDYS

Muisti työssä -hankkeessa on yhteenveton aika

Muisti työssä – Työ muistissa -hanke alkoi vuoden 2017 elokuussa. Kahden työntekijän voimin tavoitteenamme on ollut edistää keskisuomalaisen työssäkäyvän väestön muistiterveyttä ja lisätä kognitiivisen ergonomian osaamista työelämässä. Olemme onnistuneet tavoittamaan keskisuomalaisia työikäisiä laajasti, sillä erilaisten tilaisuuksien, tapahtumien ja vierailujen kautta on tavattu yli 13 000 ihmistä. Tämän lisäksi ovat vielä uutiskirjeen tilaajat, kotisivuilla kävijät, facebookin ja twitterin seuraajat jne. Hankkeen tulokset voisi summata erään yhteistyökumppanin sanoin: ”Hanke on saanut aikaan hyvää pöhinää Keski-Suomessa!”

Hankkeemme tarkoituksena on ollut kokeilla ja kehittää erilaisia tapoja työikäisen väestön tietoisuuden lisäämiseksi muistiterveyden ja kognitiivisen ergonomian teemoista. Vastaavanlaista toimintaa ei ole ollut missään aikaisemmin, joten valmista mallia ei voinut hyödyntää.

Toimintamme keskeisenä osana ovat olleet vierailut työyhteisöihin. Vierailut ovat olleet toteutukseltaan sekä tiedollisia että tietoa ja toimintaa yhdistäviä esim. osana tyhy-päivän ohjelmaa.

Nämä vierailut sekä osallistuminen monenlaisiin tapahtumiin ovat antaneet keskeisen näköalapaikan keskisuomalaiseen työelämään ja avartaneet näkemystä siitä, kuinka työikäisten aivot voivat nykypäivänä ja mitkä asiat kuormittavat aivoja työelämässä. Yhteistyö työterveyshuollon toimijoiden kanssa on antanut lisätietoa työelämän tarpeista ja ollut hankkeen ajan tärkeä tuki kehittämistyöllemme.

Näiden tietojen pohjalta hankkeessa on kehitetty toimintatapoja ja tuotettu materiaalia, joilla vastataan työelämän tarpeisiin sekä voidaan tukea niin työyhteisöjen kuin yksittäisten työntekijöidenkin aivojen hyvinvointia.



Muisti työssä
Työ muistissa

Esimerkkejä toiminnastamme:

- **Muistihuoltoillat**, joilla tuettiin muistipulmaisia sekä muististaan huolestuneita. 273 henkilöä osallistui iltoihin.
- **Aamupalatilaisuudet**, joilla heräteltiin esimiehiä oman työyhteisön kognitiivisen ergonomian edistämiseen. 206 esimiestä osallistui aamupalatilaisuuksiin eri puolilla Keski-Suomea.
- **Vierailut työyhteisöihin**, joilla lisättiin työyhteisöjen tietoisuutta muistitervey-

destä sekä kognitiivisesta ergonomias-ta. Työyhteisöjen valmennusten avulla pääsimme myös tekemään tekoja aivojen hyvinvoinnin edistämiseksi työyhteisöjen kanssa. Olemme vierailleet 111 eri työyhteisössä ja tavoittaneet 2677 työntekijää.

- **Mayday, Mayday! Aivot vaarassa -tapahtuma** kerran vuodessa kokosi yhteen ajankohtaisia ja mielenkiintoisia puhujia aivoterveysten teemoista. Tapahtumilla tavoitimme 267 osallistujaa.

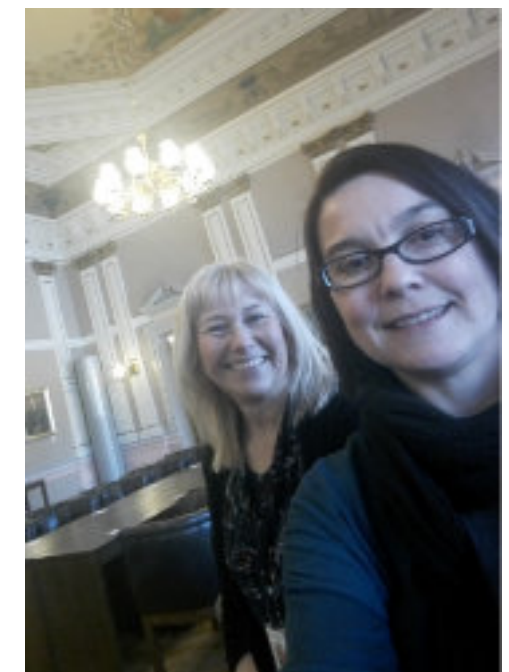
Alkuperäisen hankesuunnitelman toteutuksen lisäksi kehitimme Aivovoimaa! -virittäjäkoulutuksen sekä kognitiivisen ergonomian korttipakan. Nämä materiaalit toimivat konkreettisina työkaluina, joiden avulla työyhteisöt ja yksittäiset työntekijät voivat edistää aivojen hyvinvointia. Materiaalit toimivat myös hankkeemme lopputuotoksena kooten yhteen laajasti hankkeen teemoihin liittyviä materiaaleja ja tietoa.

Kaikki hankkeen materiaalit löytyvät ilmaiseksi osoitteesta www.muistiterveys.fi. Korttipakkaa voi tilata myös valmiiksi painettuna osoitteesta toimisto@ksmuisti.fi, hintaan 25€ +postikulut. Katso myyntituotteet s. 14.

Muisti työssä -hankkeen toiminta päättyy nyt tammikuussa 2021. Hankkeen työntekijät kiittävät lämpimästi kaikkia toimintaan osallistuneita ja kehittämistoimintaa tukeneita yhteistyökumppaneita!

Pidetään huolta aivoistamme!

Terveisin, Kirsi ja Lea



Tervehdys Parasta miesmuistiin -hankkeesta!

Parasta miesmuistiin -hankkeen toiminnoissa kokoontuvat miehet, joilla on alkava, varhaisen vaiheen muistisairaus. Ryhmiin pyritään löytämään henkilöitä, jotka eivät ole vielä osallistuneet muihin muistiryhmiin.

Ensikertalaisen osallistumiskynnystä lasketaan nopealla ovensuukotikäynnillä, jonka vaikutuksesta onkin saatu myönteisiä tuloksia hankkeen alkutaipaleelta.

Hankesuunnitelman mukaisesti toiminnalliset ryhmät aktivoivat miehiä sekä ovat sisällöiltään miehiä kiinnostavia ja innostavia.

Ryhmiin tullaan ilmoittautumisten kautta ja niihin osallistuminen on maksutonta.

Kaikissa ryhmissä osallistumisen edellytyksenä on kyky itsenäiseen toimintaan ohjatussa ryhmässä.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset :
p. 040 594 0954, Johanna Lahtinen



Käynnissä olevat ryhmät:

Liikuntaa ja aivotreeniä Jyväskylän Hippoksella

Liikuntaa ja aivotreeniä Joutsan terveysasemalla

Molemmat ryhmät ovat täynnä.

Tulossa olevat ryhmät:

Muutokset mahdollisia. Seuraamme koronaohjeistuksia.

Laulutreenit Jyväskylässä

Toteutetaan 5-6 miehen pienryhmässä, neljä kertaa, viikon välein huhtikuun 2021 aikana.

Teemaryhmät Jyväskylässä

Neljä kertaa kokoontuvia eri teemaisia toimintaryhmiä tullaan järjestämään vuoden 2021 aikana. Tällä hetkellä toivomuslistalta löytyvät mm. puukäsityöt sekä reipasvauhtinen polkukävely ja retkeily laavuille sekä muihin luontokohteisiin. Yhteen teemaryhmään mahtuu 4-6 miestä.

Talkoot Jyväskylässä

Kokeilimme kertaluontoisesti ja erittäin hyvällä menestyksellä polttopuutalkoita syksyllä 2020.

Kuusi hankkeen toimintaryhmään osallistuvaa miestä auttoi pienoiseen puulaan joutunutta muistiperhettä heidän kotipihassa. Tätä toimintaa jatketaan kerta-apuluontoisesti tarpeen mukaan. Hanketyöntekijän kanssa voi keskustella mahdollisesta avuntarpeesta tai halutessaan ilmoittautua auttavien käsien joukkoon vapaaehtoiseksi.

Toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen: Tavalliset taidot riittävät, emme ryhdy ammattilaisille kuuluviin työtoimiin ja osallistua voi omien mahdollisuuksien mukaisesti. Kiitokseksi työstä saa mukavaa seuraa, hyvän mielen ja talkooväät.



Luontoryhmäryhmä Hankasalmella

Kahdeksan kokoontumisen mielenkiintoinen kokonaisuus yhdistelee aivotreeniä, liikuntaa, luontoliikuntaa ja talkootyötoimintaa.

Toteutetaan keskiviikkoisin 5.5.2021 alkaen klo 13.00 – 15.00 välisenä aikana, kokoontuen eri paikoissa. Mukaan mahtuu 6 kotona asuvaa miestä, joilla on alkava muistisairaus tai epäily siitä/ todetut muistipulmat. Ryhmätouhuissa toisena ohjaajana on muistikoordinaattori Elina Manninen.

Luontotoimintaryhmä Viitasaarella

Kesäkaudella 2021 järjestetään yhteistyössä paikallisten ammattilaisten kanssa. Sisältö ja toteutus tapahtuu samaan tapaan kuin Hankasalmella, viitasaarelaisuutta unohtamatta.

Luontotoimintaryhmä Jyväskylässä

Könkkölän tilalla kesäkaudella 2021. Alkusyksystä 2020 toteutetussa ryhmässä kahdeksan kerran aikana saatiin paidan selät märeksi polttopuutalkoissa, valmistettiin pätkä riukuaitaa perinteisin menetelmin, reippailtiin järvimaisemissa reppukahveille kivennokkaan, tehtiin puukäsityksiä ja saunottiin. Tämä kaikki sai osallistuneilta miehiltä hyvää palautetta, joten toteutamme tämän mielenkiintoisen toimintaryhmän uudelleen Könkkölän viehättävässä miljöössä.

Ryhmään mahtuu 8 miestä.

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

Minna Wacker, toiminnanjohtaja

puh. 044 061 4928

Marianna Ikonen, muistiluotsi,

läntinen Keski-Suomi

puh. 044 561 4926

Sini Lehtinen, muistiluotsi,

itäinen Keski-Suomi

puh. 040 847 4650

Muistiluotsi, pohjoinen Keski-Suomi

Säästökeskus, Kauppakatu 5 B 255, 43100 Saarijärvi

Enni Leppänen, muistiluotsi

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 Jutila _____ puh. 044 045 0236

Joutsa: Helvi Laitinen _____ puh. 040 741 5463

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