



**Keski-Suomen
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

30 *years*

Jäsenkirje

2/2021



JÄSENKIRJEEN SISÄLTÖ

PUHEENJOHTAJAN TERVEHDYS	3
YHDISTYKSEN TOIMINTA	4
JOUTSA	4
JYVÄSKYLÄ	4
JÄMSÄ	7
KANNONKOSKI	7
KARSTULA	8
KEURUU	8
KINNULA	8
KIVIJÄRVI	8
KONNEVESI	9
KYYJÄRVI	9
LAUKAA	9
MULTIA	9
MUURAME	9
PETÄJÄVESI	10
PIHTIPUDAS	10
SAARIJÄRVI	10
VIITASAARI	10
ÄÄNEKOSKI	11
RETKET SYKSY 2021	12
TOIMINTAA VERKOSSA	12
TUETUT LOMAT 2021	13
UUDEN TYÖNTEKIJÄN ESITTÄYTYMINEN	13
MYYNITUOTTEET TOIMINNAN TUKEMISEKSI	14
MUISTIYHDISTYS 30 V. JA MUISTIVIIKKO 20.9.- 26.9.	15
UUSI HANKE: TYÖSTÄ AIVOVOIMAA	16
PARASTA MIESMUISTIIN -HANKKEEN KUULUMISET	18
YHTEYSTIEDOT	20

PUHEENJOHTAJAN TERVEHDYS

Huh hellettä, on varmasti kuulunut monen suusta tänä kesänä. Ja kyllähän tuota lämpöä sitten riittikin. Toivottavasti jopa uuvuttavastakin helteestä huolimatta olette myös nauttineet kesästä. Syksy ja ne tavalliset arjen askareet ovat alkamassa, marjastus ja säilöntäaika ovat parhaillaan menossa. Tutut arjen puuhut antavat sisältöä meidän kaikkien elämään, mutta ovat erityisen tärkeitä muistisairauteen sairastuneille. Harrastusten jatkuminen mahdollisimman pitkään sekä läheisten ja tuttavien tapaaminen, ovat monin tavoin merkityksellisiä ja toimintakykyä tukevia asioita. Koronaepidemian vuoksi tilanne on tällä hetkellä jälleen haastava. Toivottavasti kuitenkin syksyllä pystymme turvallisesti toimintaamme käynnistämään mm. yhdistyksen 30-vuotisjuhlan merkeissä.



Keski-Suomen Muistiyhdistys ry on 30-vuotisen matkansa aikana kulkenut monen ihmisen kanssa samaa polkua, ollut tukena ja turvana, ohjaajana ja oppaana. Kasvanut ja kehittynyt, ollut vahvana vaikuttajana muistisairaiden puolesta puhujana monessa mukana ja viimeisen vuoden aikana tehnyt jopa "digiloikan". Matkalaukkuun on matkan varrella kertynyt tietoa ja taitoa, rohkeutta, nöyryyttä, arvostusta, onnistumisen kokemuksia, kiitollisuutta ja paljon, paljon muuta.

Kaikkein tärkeimpänä mukana kulkee kuitenkin muistot ihmisistä, meistä jokaisesta! Lukuisista kohtaamisista, hetkistä ja retkistä. Sillä ihmiset tekevät yhdistyksen!

Kiitos sinulle mukanaolosta, yhdessä olemme enemmän.

Kuvassa olen Noitatunturin huipulla. Nousu sinne oli haastava, mutta erittäin palkitseva. Huipulta aukeava maisema oli huikea!

Muumipapan sanoin:
Minä tunsin itseni niin onnelliseksi, etten edes pelännyt tämän hetken menevän ohitse".

t. Leena

Leena Suonto
Keski-Suomen Muistiyhdistys ry:n
puheenjohtaja



YHDISTYKSEN TOIMINTA

Ryhmätoiminta, tapahtumat ja kahvilat paikkakunnittain:

Toimintaan osallistuminen ei vaadi yhdistyksen jäsenyyttä.

Toimimme ajankohtaisten kokoontumis- ja hygieniasuositusten mukaisesti. **Muutokset ovat mahdollisia.** Muisti- ja muistinvirkistysryhmien osalta ohjaajat ovat henkilökohtaisesti yhteydessä aloituspäivämääristä ilmoittautuneille.

JOUTSA

KAIKILLE AVOIN TOIMINTA

Muistikahvila

Muistikahvila on tauolla toistaiseksi. Etsimme toimintaan mukaan uusia vapaaehtoisia.

Lisätiedot:

Marianna, p. 044 561 4926 tai muistiluotsi@ksmuisti.fi.



JYVÄSKYLÄ

KAIKILLE AVOIN TOIMINTA

Kahvila Hetkinen

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

Sääntömääräinen syyskokous

Tervetuloa syyskokoukseen **ke 24.11. klo 18** yhdistyksen

toimistolle (Rauhankatu 1). Käsittelyssä sääntömääräiset asiat.

Kulttuurikerho

Kulttuurikerho on tarkoitettu kaikille kulttuurista kiinnostuneille. Kerho kokoontuu kerran kuukaudessa keskiviikkoisin klo 13-14.30 yhdistyksen tiloissa (Rauhankatu 1). Ryhmää ohjaa yhdistyksen vapaaehtoinen. Ei vaadi ilmoittautumista.

Lisätiedot:

Maire, p. 040 744 1462.

Syksyn päivämäärät:

25.8., 22.9., 20.10. ja 17.11.

MUISTISAIRAUTEEN SAIRASTUNEILLE JA HEIDÄN LÄHEISILLEEN

Tutustumistunnit

Tutustumistunnit ovat kerran kuukaudessa tiistaisin klo 10. Ne ovat tarkoitettu muistisairaille ja läheisille, joille muistiyhdistyksen toiminta ei ole ennestään tuttua. Tutustumistunnit pidetään yhdistyksen tiloissa (Rauhankatu 1). Tuokion pitää yhdistyksen työntekijä.

Lisätiedot:

Marianna, p. 044 561 4926.

Syksyn päivämäärät:

7.9., 5.10., 2.11. ja 30.11.

Palokan muistiryhmä

Onko sinulla tai läheiselläsi todettu muistisairaus? Muistiryhmässä tapaat samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia ihmisiä vaihtelevan toiminnan merkeissä. Tapaamiset kerran kuukaudessa 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 31.8. alkaen klo 17-18.30. Hinta 50 € /kausi. Ryhmää ohjaa yhdistyksen vapaaehtoinen.

Ilmoittautuminen:

Marianna, p. 044 561 4926.

Jyväskylän muistiryhmä

Onko sinulla tai läheiselläsi todettu muistisairaus? Muistiryhmässä tapaat samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia ihmisiä vaihtelevan toiminnan merkeissä. Tapaamiset kerran kuukaudessa keskiviikkoisin klo 13-14.30 yhdistyksen 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 kokemustenvaihtoa, tietoa ja virkistystä vaihtelevan toiminnan merkeissä. Samaan aikaan kokoontuu myös läheisten ryhmä. Tapaamiset kerran kuukaudessa maanantaisin klo 16-17.30 yhdistyksen 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 kokemustenvaihtoa, tietoa ja virkistystä vaihtelevan toiminnan merkeissä. Tapaamiset kahden viikon välein torstaisin klo 13-14.30 yhdistyksen 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 kokemustenvaihtoa, tietoa ja virkistystä vaihtelevan toiminnan

merkeissä. Tapaamiset kahden viikon välein tiistaisin klo 13-14.30 yhdistyksen 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 henkilöille. Mahdollisuus osallistua myös läheisen kanssa. Muistijoogassa keskitytään aivojen aktivointiin. Harjoitukset sisältävät aivojumbppaa, helppoa joogaa ja rentoutusta menetelmään kehitetyn harjoitusmaton päällä. Osallistuaksesi sinun tulee päästä mm. istumaan ja makuulle lattialle. Ryhmään mahtuu 8 osallistujaa. Ryhmää ohjaa muistijoogaan kouluttanut ohjaaja. Kuuden kerran kokonaisuus klo 17.15-18.45 Matarassa, Matara-salissa (Matarankatu 4).



Syksyn päivämäärät:

to 9.9., to 16.9., to 23.9.,
ti 28.9., ti 5.10. ja ti 12.10.

Ilmoittautuminen ja

lisätiedot: Marianna, p. 044 561 4926 tai muistiluotsi@ksmuisti.fi.

**OMAISHOITAJILLE,
OMAISILLE JA LÄHEISILLE**
**Vahvistavan vuorovaikutuksen valmennus ti 9.11.,
to 11.11., ti 16.11. ja
ke 17.11.**

Kommunikointi muistisairaahan

ihmisen kanssa muuttuu sairauden edetessä. Vuorovaikutus voi herättää kysymyksiä, koska sairaus vaikuttaa ihmiseen monin eri tavoin. Järjestämme neliosaisen valmennuksen muistisairaiden henkilöiden läheisille. Valmennuksen tavoitteena on lisätä läheisten valmiutta muistisairaahan ihmisen ymmärtämiseen ja tukemiseen vuorovaikutuksellisin keinoin vertaisseurassa. Neljän kerran kokonaisuus järjestetään yhdistyksen tiloissa (Rauhankatu 1).

Ilmoittaminen 5.11. mennessä ja lisätiedot:

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

Jyväskylän Muistitietoilta 6.9. Klo 16-18

Piippurannan Klubilla (Paperitehtaankatu 1). Haluatko oppia lisää muistisairauksista? Miten muistisairas ihminen kohdataan? Muistitietoilta on tarkoitettu erityisesti muistisairaiden ihmisten läheisille, mutta sopii myös muille muistiasioista kiinnostuneille.

Lisätiedot:

Marianna, p. 044 561 4926 tai muistiluotsi@ksmuisti.fi.

Omaisklubi

Muistisairaiden omaishoitajille ja muille läheisille tauko arjen keskellä; kokemustenvaihtoa, tietoa ja virkistystä. Tapaamiset tiistaisin kaksi kertaa kuukaudessa klo 14-15.30 yhdistyksen tiloissa (Rauhankatu 1). Joka toinen kerta on ohjattua

toimintaa ja joka toinen vapaa-
ta keskustelua. Ryhmää ohjaa
muistiluotsi.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot:

Minna, p. 044 061 4928 tai
muistiluotsi@ksmuisti.fi.

Syksyn päivämäärät:

31.8., 28.9., 26.10. ja 23.11.
(ohjattu)
14.9., 12.10., 9.11. ja 7.12.
(omatoiminen)

Vertaisryhmä työikäisenä muistisairauteen sairastuneiden läheisille

Ryhmä on tarkoitettu työikäise-
nä muistisairauteen sairastu-
neiden läheisille. Se tarjoaa
kokemustenvaihtoa, tietoa ja
virkistystä toiminnan merkeis-
sä. Samaan aikaan kokoontuu
työikäisenä muistisairauteen
sairastuneiden ryhmä. Tapaamiset
kerran kuukaudessa
maanantaisin klo 16-17.30
Muistiyhdistyksen tiloissa
(Rauhankatu 1).

Ryhmää ohjaa muistiluotsi.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot:

Sini, p. 040 847 4650 tai
muistiluotsi@ksmuisti.fi.

Läheisten keilailuryhmä

Ryhmä on tarkoitettu omaisille,
joiden läheisellä on muistisai-
raus, osallistuminen ei vaadi
virallista omaishoitajuutta.

Ryhmä kokoontuu keilaamaan
kerran kuukaudessa torstaisin
klo 13-14 Scandic Laajavuore-
ressa (Laajavuorentie 30).
Omavastuu 5 €/kerta, joka
laskutetaan kävijöiltä kauden

lopuksi. Samaan aikaan
kokoontuu muistinvirkistys-
ryhmä muistisairautta sairastaville
naisille yhdistyksen
tiloissa. Huomaa ilmoittautumi-
nen naisten ryhmään!

Ryhmää ohjaa yhdistyksen
vapaaehtoinen.

Lisätiedot:

Marianna, p. 044 561 4926.

Syksyn päivämäärät:

2.9., 30.9., 28.10. ja 25.11.

JÄMSÄ

MUISTISAIRAUTEEN SAIRASTUNEILLE JA HEIDÄN LÄHEISILLEEN

Jämsän muistiryhmä

Onko sinulla tai läheiselläsi
todettu muistisairaus?

Muistiryhmässä tapaat saman-
kaltaisessa elämäntilanteessa
olevia ihmisiä vaihtelevan toi-
minnan merkeissä. Tapaamiset
kerran kuukaudessa 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 SAIRASTUNEILLE JA HEIDÄN LÄHEISILLEEN

**Syystapaaminen 12.10. klo
13-15.** Paikka varmistuu
lähempänä ajankohtaa.
Tapaaminen on tarkoitettu

muistisairaille henkilöille ja heidän läheisilleen. Ohjelmassa on yhteistä ajanvietettä. Puolivuositain järjestettävä tilaisuus on maksuton ja se järjestetään yhteistyössä Saarikan kanssa. **Lisätiedot ja ilmoittautuminen 11.10. mennessä:** Enni, p. 044 761 4925 tai Anne (Saarikka), p. 044 459 6422.

KARSTULA

KAIKILLE AVOIN TOIMINTA

Muistikahvila

Kaikille muistiasioista kiinnostuneille avoin Muistikahvila kerran kuukaudessa torstaisin Kahvila Hertassa klo 14. Toimintaa ohjaa yhdistyksen vapaaehtoinen. *Karstulan alaosaston Muistikahvila-toiminta on toistaiseksi tauolla. Seuraa paikallista ilmoittelua mahdollisten ulkotapaamisten varalta.*

KEURUU

KAIKILLE AVOIN TOIMINTA

Alaosaston tapaamiset

Kaikille muistiasioista kiinnostuneille avoimet tapaamiset kerran kuukaudessa tiistaisin Lehtiniemen takkahuoneella. Toimintaa ohjaavat yhdistyksen vapaaehtoiset.

Syksyn päivämäärät:

1.9., 6.10., 3.11. ja 1.12

Lisätietoja: Sari, p. 040 727 5390 tai Päivi, p. 050 034 4313.

KINNULA

KAIKILLE AVOIN TOIMINTA

Kamu-kahvila

Kaikille muistiasioista kiinnostuneille avoin Kamu-kahvila kerran kuukaudessa torstaisin kirjastolla klo 10-12. Toimintaa ohjaavat yhdistyksen vapaaehtoiset.

Syksyn päivämäärät:

21.10., 18.11. ja 16.12.

Lisätiedot:

Pirkko, p. 044 548 5483.

Muuta Kinnulassa

Terveyspäivä seurakuntatalolla ke 1.9. klo 10-14, muistimessu Kinnulan kirkossa su 19.9. klo 13, muistiviikon tapahtuma K-kaupalla ti 21.9.

KIVIJÄRVI

MUISTISAIRAUTEEN

SAIRASTUNEILLE JA HEIDÄN LÄHEISILLEEN

Syystapaaminen 2.11.

klo 13-15 Kivijärvi-talolla (Keskustie 39).

Tapaaminen on tarkoitettu muistisairaille henkilöille ja heidän läheisilleen.

Ohjelmassa on yhteistä ajanvietettä. Puolivuositain järjestettävä tilaisuus on maksuton ja järjestetään yhteistyössä Saarikan kanssa.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen 1.11. mennessä:

Enni, p. 044 761 4925 tai Anne (Saarikka), p. 044 459 6422.



KONNEVESI

OMAISHOITAJILLE, OMAISILLE JA LÄHEISILLE

Konneveden Muistitietoilta

7.9. Klo 17-19. Konnevesi-
salissa (Kauppatie 25).
Haluatko oppia lisää
muistisairauksista? Miten muis-
tisairas ihminen kohdataan?
Muistitietoilta on tarkoitettu
erityisesti muistisairaiden
ihmisten läheisille, mutta sopii
myös muille muistiasioista
kiinnostuneille. *Huomaa myös
yhdistyksen juhlatilaisuus
klo 16.30 samassa paikassa.*

Ilmoittautuminen 2.9. mennessä ja lisätiedot:

Sini, p. 040 847 4650 tai
muistiluotsi@ksmuisti.fi.

KYYJÄRVI

MUISTISAIRAUTEEN SAIRASTUNEILLE JA HEIDÄN LÄHEISILLEEN

Syystapaaminen 4.11.

klo 13-15 Eräkartanon takka-
tuvalla (Nurmijoentie 296).
Tapaaminen on tarkoitettu
muistisairaille henkilöille ja
heidän läheisilleen.

Ohjelmassa on yhteistä
ajanvietettä. Puolivuositain
järjestettävä tilaisuus on
maksuton ja se järjestetään
yhteistyössä Saarikan kanssa.

Lisätiedot ja ilmoittautu- minen 3.11. mennessä:

Enni, p. 044 761 4925 tai Anne
(Saarikka), p. 044 459 6422.



LAUKAA

MUISTISAIRAUTEEN SAIRASTUNEILLE JA HEIDÄN LÄHEISILLEEN

Laukaan muistiryhmä

Onko sinulla tai läheiselläsi
todettu muistisairaus? Muisti-
ryhmässä tapaat samankal-
taisessa elämäntilanteessa olevia
ihmisiä vaihtelevan toiminnan
merkeissä. Tapaamiset kerran
kuukaudessa torstaisin klo 13-
14.30 pääkirjastolla
(Vuojärventie 2). Ryhmää ohjaa
muistiluotsi.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot:

Sini, p. 040 847 4650 tai
muistiluotsi@ksmuisti.fi.

MULTIA

KAIKILLE AVOIN TOIMINTA

Alaosaston tapaamiset

Kaikille muistiasioista kiin-
nostuneille avoimet Muistipäivät
kerran kuukaudessa seurakun-
takodilla klo 10-13. Toimintaa
ohjaavat yhdistyksen
vapaaehtoiset.

MUURAME

MUISTISAIRAUTEEN SAIRASTUNEILLE JA HEIDÄN LÄHEISILLEEN

Muuramen muistiryhmä

Onko sinulla tai läheiselläsi
todettu muistisairaus? Muisti-
ryhmässä tapaat samankal-
taisessa elämäntilanteessa
olevia ihmisiä vaihtelevan toi-
minnan merkeissä. Tapaamiset
kerran kuukaudessa keskiviik-

koisin 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 kiinnos-
tuneille avoimet Muistikan
tapaamiset kerran kuukau-
dessa tiistaisin klo 16-18.

Toimintaa ohjaavat yhdistyksen
vapaaehtoiset. Tapaamisten
sisällöistä ja paikasta ilmoite-
taan tarkemmin myöhemmin
paikallislehdessä.

Syksyn päivämäärät:

7.9., 5.10., 2.11. ja 7.12.

Hikipisarot!

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

PIHTIPUDAS

KAIKILLE AVOIN TOIMINTA

Muistikahvila

Kaikille muistiasioista kiinnos-
tuneille avoin Muistikahvila
parittoman viikon torstaisin
Valorinteen kerhohuoneella klo
14-16. Toimintaa ohjaavat
yhdistyksen vapaaehtoiset.

Syksyn päivämäärät:

2.9., 16.9., 30.9., 14.10., 28.10.,
11.11., 25.11., 9.12. ja 23.12.



SAARIJÄRVI

MUISTISAIRAUTEEN

SAIRASTUNEILLE JA HEIDÄN LÄHEISILLEEN

Saarijärven muistiryhmä

Onko sinulla tai läheiselläsi
todettu muistisairaus? Muisti-
ryhmässä tapaat samankal-
taisessa elämäntilanteessa olevia
ihmisiä vaihtelevan toiminnan
merkeissä. Tapaamiset kerran
kuukaudessa tiistaisin klo 13-
14.30 kaupungintalon Rahkola-
salissa tai Mannila-
kokoustilassa (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 Muisti-
kahvila. Toimintaa ohjaa
yhdistyksen vapaaehtoinen.
Toiminta toistaiseksi tauolla.
Seuraa kahvilan aloituksen
osalta paikallista ilmoittelua.

Lisätiedot:

Elisa, p. 040 0681 851.

MUISTISAIRAUTEEN

SAIRASTUNEILLE JA HEIDÄN LÄHEISILLEEN

Viitasaaren muistiryhmä

Onko sinulla tai läheiselläsi
todettu muistisairaus? Muisti-
ryhmässä tapaat samankal-
taisessa elämäntilanteessa ole-
via ihmisiä vaihtelevan toimin-

nan merkeissä. Tapaamiset kerran kuukaudessa torstaisin klo 13-14.30 Vanhalla Yhteiskoululla, luokassa A (Haapasaarentie 3-5). Ryhmää ohjaa muistiluotsi.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot:

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

OMAISHOITAJILLE, OMAISILLE JA LÄHEISILLE

Läheisten ryhmä

Muistisairaiden omaishoitajille ja muille läheisille tauko arjen keskellä; kokemustenvaihtoa, tietoa ja virkistystä. Tapaamiset kerran kuukaudessa maanantaisin klo 13-14.30 Turinatuovalla (Urheilutie 26). Ryhmää ohjaa muistiluotsi.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot:

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

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 kerran kuukaudessa 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 20.9.2021 klo 16-18

Kaupungintalon valtuustosalissa (Hallintokatu 4). Haluatko oppia lisää muistisairauksista? Miten muistisairas ihminen kohdetaan? Muistitietoilta on tarkoitettu erityisesti muistisairaiden ihmisten läheisille, mutta sopii myös muille muistiasioista kiinnostuneille.

Ilmoittautuminen 15.9. mennessä ja lisätiedot:

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

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

RETKET

Muistisairaille henkilöille ja heidän läheisilleen on suunnitella **syysretki 15.10. ja jouluretki 3.12.** Tiedotamme retkien yksityiskohdista niiden varmistuttua mm. nettisivuillamme sekä muun toimintamme yhteydessä. **Lisätietoja:** Sini, p. 040 847 4650 tai muistiluotsi@ksmuusti.fi

TOIMINTAA VERKOSSA

Muistinvirkistysryhmä verkossa

Ryhmä on tarkoitettu varhaisen vaiheen muistisairautta sairastaville henkilöille. Se tarjoaa verkossa etäyhteyksin tietoa sekä vaihtelevaa ja virkistävää toimintaa. Noin tunnin mittainen tuokio sisältää musiikkia, liikunnallisen hetken sekä aivopulmailua. Tarvittaessa voit osallistua myös yhdessä läheisesi kanssa.

Osallistumiseen tarvitset nettiyhteydellä varustetun tietokoneen, tabletin tai älypuhelimien. Osallistuminen ei vaadi kameraa tai mikrofonia. Saat tarkemmat

ohjeet ja osallistumislinkin ilmoittautumisen jälkeen.

Tapaamiset Teams-yhteydellä keskiviikkoisin klo 13-14
Syksyn päivämäärät: 18.8., 15.9., 13.10., 17.11. ja 8.12.



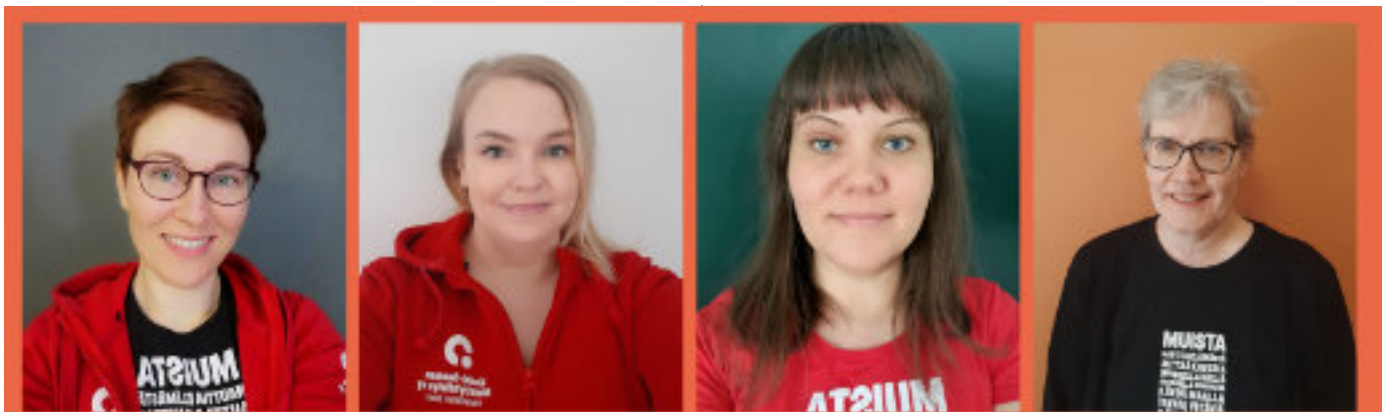
WhatsApp-vertaisryhmät

Yleiseen ja teemoiteltuihin ryhmiin voi jakaa kuulumisia ja omaa arkea sekä kysellä muiden kokemuksia kirjoittamalla, lähettämällä ääniviestejä, videoita tai kuvia. Ryhmiä järjestetään tarpeen mukaan niin varhaisen vaiheen muistisairautta sairastaville kuin läheisillekin.

Liittyminen ja lisätietoja: muistiluotsi@ksmuusti.fi tai p. 044 761 4925.

Sähköinen uutiskirje

Muistiluotsien uutiskirjeet sisältävät mm. aivoja aktivoivia tehtäviä ja vinkkejä arkeen suoraan sähköpostiisi. Käy liittymässä tilaajaksi ja lukemassa uusin uutiskirjeemme osoitteessa **www.ksmuusti.fi**.



Keski-Suomen Muistiluotsi toimii maakunnallisena matalan kynnyksen asiantuntija- ja tukikeskuksena muistisairaille henkilöille ja heidän läheisilleen.

"Kohtaamme ihmiset aidosti kuullen, välittäen ja luottamuksella."

TUETUT LOMAT

Omaishoitajan ja hoidettavan loma Peurungassa, Laukaassa 12.12.2021–17.12.2021.

Hakuaika 12.9.2021 mennessä

Vuoden 2022 tuettujen lomien ajankohdat varmistuvat syksyllä 2021.

Loma on 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.

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

Omavastuuosuus: 20 €/vrk/hlö täysihoidolla.

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

- 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.

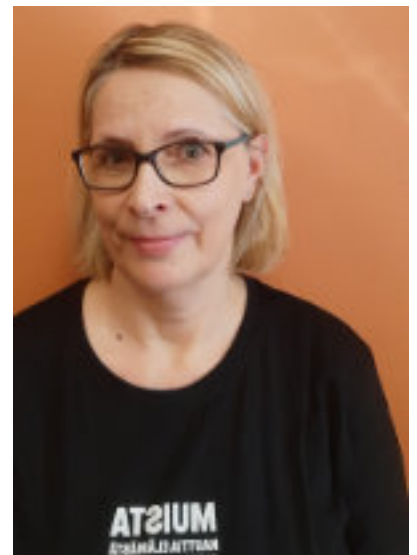
Lisätietoja: Keski-Suomen Muistiluotsi asiantuntija- ja tukikeskus
p. 044 761 4925 / 044 561 4926
tai muistiluotsi@ksmuisti.fi

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry. p. 010 2193 460
lomat@mtlh.fi www.mtlh.fi

UUDEN TYÖNTEKIJÄN ESITTÄYTYMINEN

Mari Raatikainen

Aloitin toimistoassistentin työt yhdistyksessä helmikuussa 2021. Yhdistyksen toimistoon soitettaessa puhelimeen vastailen minä. Tehtäviini kuuluvat myös mm. jäsenrekisterin ylläpito, laskutus ja muut yleiset toimistotehtävät. Minut voi tavata maanantaisin rauhankadulla kokoontuvassa Kahvila Hetkisessä. Tule sinäkin - nähdään kahvilla!



MYYNNTUOTTEET 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.



Kognitiivisen ergonomian korttipakka 25€

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. 044 561 4927, toimisto@ksmuisti.fi
Lisää myynnissä olevia tuotteita löydät www.ksmuisti.fi

KESKI-SUOMEN MUISTIYHDISTYS - KOSKETTANUT JO 30 VUOTTA

KESKI-SUOMEN MUISTIYHDISTYS TÄYTTÄÄ 30 VUOTTA 30.9.2021. JUHLISTAMME TAIVALTAMME MUISTIVIIKON YMPÄRILLÄ SYYS- JA LOKAKUUSSA JÄRJESTETTÄVIEN, KAIKILLE AVOIMIEN TILAISUUKSIEN MERKEISSÄ.

Muistiviikko on Muistiliiton ja sen jäsenyhdistysten tärkein toimintaviikko. Sitä vietetään vuosittain Maailman Alzheimer-päivän (21.9.) yhteydessä, tänä vuonna viikolla 38 (20.-26.9.2021), teemalla Hyvää elämää muistiystävällisessä yhteiskunnassa. Muistiviikolla puhutaan kosketuksesta, läsnäolosta ja läheisyydestä.

JUHLAVIIKON AVAJAISET

Ohjelmassa kahvitarjoilun lisäksi mm. valokuvanäyttely, juhlavideo sekä vapaata keskustelua.

Jyväskylässä ma 20.9 klo 13
yhdistyksen tiloissa (Rauhankatu 1).

JUHLATILAISUUDET

Ohjelmassa kahvitarjoilun lisäksi mm. juhlavideo sekä vapaata keskustelua.

Hankasalmella pe 1.10. klo 14-15
Seniorikeskuksella (Keskustie 55).

Joutsa ma 27.9. klo 10-11
liikuntahallilla (Tapiontie).

Kannonkoskella to 23.9. klo 9.30-10.30, paikka varmistuu.

Keuruulla ke 6.10 klo 16
Lehtiniemessä (Seiponniementie 7).

Kinnulassa to 21.10. klo 10
kirjastolla (Keskustie 27).

Kivijärvellä to 23.9. klo 13-14
Kivijärvi-talon Riviera-kokoustilassa (Keskustie 39).

Konnevedellä ti 7.9. klo 16.30-17
Konnevesi-salissa (Kauppatie 25).

Kyyjärvellä ke 22.9. klo 13-14
Kivirannan palvelukeskuksen salissa (Kivirannantie 4).

Laukaassa to 7.10. klo 14.30-15.30 kirjaston opintosalissa (Vuojärventie 2).

Muuramessa ke 6.10 klo 15-16
Tasankolassa (Mikkolantie 6).

Petäjävedellä ti 5.10 klo 16
Petäjäkodilla Solikkosalissa (Teollisuustie 1).

Pihtiputaalla to 30.9. klo 14-16
Valorinteen kerhohuoneella (Puistotie 15).

Saarijärvellä ti 28.9. klo 14.30-15.30 kaupungintalon Mannila-kokoustilassa (Sivulantie 11).

Äänekoskella ma 20.9 klo 15-16
kaupungintalon valtuustosalissa (Hallintokatu 4).

Juhlatilaisuuksia mahdollisesti myös muilla paikkakunnilla, seuraa paikallista ilmoittelua sekä nettisivujamme.



**Keski-Suomen
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen



UUSI HANKE: TYÖSTÄ AIVOVOIMAA 2021-2023

HANKE LYHYESTI

K-S Muistiyhdistys ry on saanut hankerahoitusta ensimmäistä kertaa Euroopan sosiaalirahastosta (ESR), Suomen rakennerahasto-ohjelmasta.

Työstä aivovoimaa-hanke on suunnattu kaikille keskisuomalaisille yksinyrittäjälle ja pienyrittäjille työyhteisöineen.

Kaikki hankkeen toiminta on kohderyhmälle maksutonta.

Hankeaika 1.2.2021 - 31.8.2023.

Hankkeessa työskentelee hankevastaavana Lea Jokela ja hanketyöntekijänä Tuula Kauppinen.

HANKKEEN TOIMINTA

Hankkeen toimintamuodot:

- Aivovoimaa valmennuspaketti
- Työpajat yrittäjien työyhteisöille
- Aivohuoltamot verkossa
- Sähköisen ja paperisen materiaalin tuottaminen
- Tapahtumia etänä ja paikallisesti

Hankkeen teemoihin liittyvää toimintaa järjestämme ja kehitämme yhdessä yrittäjähdistysten ja kuntien elinkeinokoordinaattoreiden sekä muiden yhteistyötahojen kanssa.

KEVÄT 2021

Hanke alkoi suunnittelulla ja yhteistyöverkosta kokoamalla. Huhtikuussa pääsimme aloittamaan toimintaa kohderyhmälle. Kevään aikana toteutui kolme Aivohuoltamo -tilaisuutta verkossa sekä kaksi Aivovoimaa-perusvalmennusryhmää.

Saimme toiminnastamme myönteistä palautetta, jonka mukaan yrittäjät kokivat hankkeen teemat tärkeinä ja ajankohtaisina.

Vipuvoimaa
EU:lta
2014-2020



HANKKEEN TAVOITTEET

Hankkeen tavoitteena on edistää yrittäjien kognitiivista ergonomiaa ja aivoterveyttä, jotta työhyvinvointi lisääntyy.

Hankkeessa pyritään lisäämään yrittäjien tietoisuutta muun muassa omien työskentelytapojen vaikutuksista kognitiiviseen jaksamiseen sekä elintapoihin liittyvien valintojen merkityksestä aivoterveuteen. Tavoitteena on, että yrittäjät löytävät aivojen hyvinvointia lisääviä toimintatapoja työarkeensa.



SYKSY 2021

Jatkamme syksyn tullen lähikuntien yrittäjien aivovoiman vahvistamista järjestämällä Aivovoimaa-valmennuksia Saarijärvellä, Hankasalmella, Luhangassa ja verkossa.

Tarjoamme mielenkiintoisia kohtaamisia ja asiantuntijaluentoja Aivohuoltamoissa kerran kuukaudessa. Aiheina mm. yrittäjän aivojen kuormitus, uusia näkökulmia työntekemisen tapoihin ja miten onnistua muutoksessa.

Osallistumme yrittäjille suunnattuihin yhteistapaamisiin kuten Toivakan ja Joutsan kuntien yrittäjille järjestämiin aamukahvitilaisuuksiin.

Järjestämme yhteistyössä K-S Yrittäjät ry:n Hyvinvointikartta-hankkeen ja K-S hyvinvoinnin keskittymän (KEHO) kanssa yrittäjien toiminnallisen iltapäivän elokuun lopussa Jyväskylässä. Työstä aivovoimaa -hanke toteuttaa tapahtumassa kaksi työpajaa.

Lisätietoa hankkeesta voit käydä katsomassa www.muistiterveys.fi tai www.facebook.com/aivovoimaa

Terveisin, Lea ja Tuula



UUDEN TYÖNTEKIJÄN ESITTÄYTYMINEN

Tuula Kauppinen



Aloitin Työstä aivovoimaa-hankkeen työntekijänä helmikuussa. Jo pitkään olen toivonut pääseväni tekemään ennaltaehkäisevää työtä hyvinvoinnin ja terveyden puolesta, toiveeni siis toteutui!

Vapaa-ajalla pyrin pitämään aivoterveystäni kunnossa työmatkapyöräilyllä, lukemalla romaaneja sekä opiskelemalla espanjan kieltä. Uudet taidot, ihmiset ja paikat virkistävät.

PARASTA MIESMUISTIIN - HANKKEEN KUULUMISET

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

Ensikertalaisen osallistumiskyn-
nystä lasketaan nopealla
ovensuukotikäynnillä, jonka
vaikutuksesta onkin saatu
myönteisiä tuloksia hankkeen
alkutaipaleelta. Hankesuunni-
telman mukaisesti toiminnalliset
ryhmät aktivoivat miehiä sekä
ovat sisällöiltään miehiä
kiinnostavia ja innostavia.

Ryhmiin tullaan ilmoittautumisten
kautta ja niihin osallistuminen on
maksutonta.

Tällä hetkellä kaikki ryhmät ovat
täynnä.

Lisätiedot:

p. 040 594 0954,
Johanna Lahtinen



KEVÄTKAUSI 2021:

Jyväskylän liikuntaryhmä korvattiin
pienryhmien lenkkitreffeillä. Kuvassa
on tunnelmia -20 asteen pakkasessa
nautituista kuumista kaakaoista
Laajavuoren huipulta.

Uutuutena kokeilimme Metsälaulu -
pienryhmää Jyväskylässä. Kotimaani
ompi Suomi soi hienosti!

Joutsan liikuntaryhmä kokoontui niin
ikään pienryhminä koko kevään.
Kesällä toteutettiin luontoretki,
heittokisat ja retki golfaamaan.

Parasta
MIESMUISTIIN



KESÄKAUSI 2021:

Luontotoimintaryhmä Hankasalmella

Kahdeksassa kokoontumisessa teimme muutamat polttopuutalkoot, lammasaitauksen korjaukset ja luontoretket. Ryhmätouhuissa toisena ohjaajana oli muistikoordinaattori Elna Manninen, jonka mukanaolo takasi piirun verran paremmat retkievääät. Kuvassa olemme muistiperheessä talkoissa, jossa leikattiin pihapiirin heinikot sekä korjattiin liiterin ovi.

Luontotoimintaryhmä Jyväskylässä

Könkkölän tilalla toteutetussa ryhmässä kahdeksan kerran aikana saatiin paidan selät märäksi mm.

polttopuutalkoissa. Lisäksi valmistettiin lammasaitauksen tolppia perinteisin menetelmin, kärrättiin multaa, reippailtiin järvimaisemissa reppukahveille kivennokkaan, tehtiin puukäsitöitä ja saunottiin.

Luontotoimintaryhmä Viitasaarella

Neljä kertaa kokoontuneessa ryhmässä pyrimme olemaan kylälle ja siellä asuville ihmisille hyödyksi -aivan kuten Hankasalmen ryhmässäkin. Viitasaarelaisten onkin hyvä mennä Paniaisniemen laavulle makkaran paistoon, koska täytimme puutallin talkoilla. Toisella kerralla vierailimme muistiperheessä, jossa käsiparimme olivat avuksi puutallin tyhjennyksessä. Sen lisäksi siistimme kirkon kiertävän lenkkipolun ja retkeilimme Tervamäelle.

Ryhmän toiminnassa olivat mukana Viitasaaren muistiyksiköstä koordinaattori-Minna ja toimintaterapeutti-Marja sekä vapaaehtoisena toimi yhdistyksen hallituksestakin tuttu Teuvo.



YHTEYSTIEDOT

www.ksmuisti.fi

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 _____ puh. 044 561 4926

Sini Lehtinen, muistiluotsi _____ 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, hankevastaava _____ puh. 040 594 0954

Työstä aivovoimaa -hanke

aivovoimaa@ksmuisti.fi – www.muistiterveys.fi

Lea Jokela, hankevastaava _____ puh. 040 673 0060

Tuula Kauppinen, hanketyöntekijä _____ 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

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