



Kevät 2024

Toiminta
Jyväskylässä

Tervetuloa mukaan!

YHTEINEN TOIMINTA MUISTISAIRAUTEEN SAIRASTUNEILLE SEKÄ LÄHEISILLE

Toimintaan osallistuminen ei edellytä yhdistyksen jäsenyyttä. Muisti- ja muistinvirkistysryhmien osalta ohjaajat ovat henkilökohtaisesti yhteydessä aloituspäivämääristä ilmoittautuneisiin. **Tervetuloa mukaan!**



Yhdistyksen toimiston osoite: Rauhankatu 1, 40100 Jyväskylä

Muistiyhdistys tutuksi

Kerran kuukaudessa tiistaisin klo 16.30-17.30 yhdistyksen tiloissa.

Muistiyhdistys tutuksi -tuokio on tarkoitettu muistisairauteen sairastuneille ja heidän läheisilleen sekä henkilöille, joille yhdistyksen toiminta ei ole ennestään tuttua. Yhdistyksen työntekijä kertoo toiminnasta.

Kevään 2024 päivämäärät:

16.1., 13.2., 12.3., 9.4. ja 7.5.

Lisätiedot: Minna, p. 044 061 4928

Jyväskylän Muistiryhmä

Kerran kuukaudessa keskiviikkoisin klo 13-14.30 yhdistyksen tiloissa.

Onko sinulla tai läheiselläsi todettu muistisairaus? Muistiryhmässä tapaat samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia ihmisiä vaihtelevan toiminnan merkeissä. Ryhmää ohjaa muistiluotsi.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot:

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

Palokan Muistiryhmä

Kerran kuukaudessa maanantaisin klo 13-14.30 Palokan kirjastolla

(Koivutie 5). Onko sinulla tai läheiselläsi todettu muistisairaus? Muistiryhmässä tapaat samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia ihmisiä vaihtelevan toiminnan merkeissä. Ryhmää ohjaa muistiluotsi.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot:

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

Työikäisenä muistisairauteen sairastuneiden ja läheisten vertaisryhmät

Kerran kuukaudessa maanantaisin klo 16-17.30 yhdistyksen tiloissa.

Kokemusten vaihtoa, tietoa ja virkistystä vaihtelevan toiminnan merkeissä alle 70-vuotiaana muistisairauteen sairastuneille ja heidän läheisilleen. Ryhmään voit tulla yhdessä tai erikseen, yhteisten kahvitteluiden jälkeen muistisairauteen sairastuneet ja läheiset jakaantuvat eri tiloihin keskusteluun ja toimintaan. Ryhmiä ohjaavat muistiluotsit.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot:

Sari, p. 040 847 4650 tai Lea, p. 044 561 4926, tai muistiluotsi@ksmuisti.fi

TOIMINTA MUISTISAIRAUTEEN SAIRASTUNEILLE

Muistinvirkistysryhmä

Kahden viikon välein tiistaisin klo 10-11.30 yhdistyksen tiloissa.

Ryhmä alkavaa muistisairautta sairastaville henkilöille. Kokemusten vaihtoa, tietoa ja virkistystä vaihtelevan toiminnan merkeissä.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot:

Lea p. 044 561 4926 tai muistiluotsi@ksmuisti.fi

Naisten muistinvirkistysryhmät

Kahden viikon välein torstaisin klo 10-11.30 sekä 13-14.30 yhdistyksen tiloissa.

Kokemusten vaihtoa, tietoa ja virkistystä vaihtelevan toiminnan merkeissä muistisairauteen sairastuneille naisille. Ryhmää ohjaa muistiluotsi.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot:

Sini, p. 040 594 0954 tai muistiluotsi@ksmuisti.fi

Miesten muistinvirkistysryhmä

Kahden viikon välein tiistaisin klo 13-14.30 yhdistyksen tiloissa.

Kokemusten vaihtoa, tietoa ja virkistystä vaihtelevan toiminnan merkeissä muistisairauteen sairastuneille miehille. Ryhmää ohjaa muistiluotsi.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot:

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

TOIMINTA OMAISILLE JA LÄHEISILLE

Omaisklubi

Kerran kuukaudessa tiistaisin klo 14-15.30 yhdistyksen tiloissa.

Muistisairaiden omaishoitajille ja muille läheisille tauko arjen keskellä; kokemusten vaihtoa, tietoa ja virkistystä. Ryhmää ohjaa muistiluotsi.

Kevään 2024 päivämäärät:

16.1., 13.2., 12.3., 9.4. ja 7.5.

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

Mielen taitojen ryhmä läheisille

Ryhmä on tarkoitettu muistisairaiden henkilöiden omaishoitajille ja muille läheisille. Sen tavoitteena on vahvistaa läheistään hoitavien mielen hyvinvoinnin taitoja. Ryhmä kokoontuu kahden viikon välein torstaisin klo 16.30-18

Muistiyhdistyksen tiloissa yhteensä 6 kertaa. Ensimmäinen tapaaminen on 21.3.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset 15.3. mennessä:

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

KAIKILLE AVOIN TOIMINTA

Kahvila Hetkinen

Avoin kahvila **arkimaanantaisin klo 13-14.30 yhdistyksen tiloissa (15.1.2024 alkaen)**. Kahvilassa keskustellaan vapaamuotoisesti eli kahvila ei ole ohjattua ryhmätoimintaa. Ei vaadi ilmoittautumista.

Lisätietoja: toimisto, p. 044 561 4927 tai toimisto@ksmuisti.fi

Kulttuurikerho

Kerran kuukaudessa keskiviikkoisin klo 10-11.30 yhdistyksen tiloissa.

Kaikille kulttuurista kiinnostuneille. Ryhmää ohjaa yhdistyksen vapaaehtoinen.

Kevään 2024 päivämäärät: 17.1., 14.2., 6.3. ja 10.4. Toukokuun tapaaminen sovitaan myöhemmin.

Lisätietoja: Maire, p. 040 744 1462

RETKET JA TAPAHTUMAT

Retket

Kevätkauden retket järjestetään touko-kesäkuussa alueellisesti neljällä eri paikkakunnalla. Seuraa tarkempaa tiedotusta retkistä kotisivuiltamme tai kysy lisää työntekijöiltä.

Aivoviikko

Aivoviikkoa vietetään viikolla 11 (11.3.-17.3.) teemalla Aikaa aivoillesi.

Kevätjuhlasta tietoa myöhemmin yhdistyksen kotisivuilla.

YHTEYSTIEDOT

Ohjaus ja neuvonta

Muistiluotseiltamme on mahdollisuus saada maksutonta ohjausta ja neuvontaa muistiasioissa. Yhteyttä voit ottaa puhelimitse, sähköpostitse, kotisivujen chatin tai sähköisen yhteydenottolomakkeen kautta. Voimme sopia myös henkilökohtaisen tapaamisajan yhdistyksen toimistolle tai etäyhteyksin.

Lisätietoja: p. 044 561 4926 tai muistiluotsi@ksmuisti.fi

Rauhankatu 1, 40100 Jyväskylä

Avoinna ma-to klo 9-13, pe suljettu

puh. 044 561 4927 / toimisto

puh. 044 561 4926 / muistiluotsi

puh. 044 061 4928 / toiminnanjohtaja

www.ksmuisti.fi

toimisto@ksmuisti.fi

muistiluotsi@ksmuisti.fi



**Keski-Suomen
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Keski-Suomi