



**Keski-Suomen
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

Jäsenkirje



2/2025

***Seuraava jäsenkirje ilmestyy tammikuussa.
Säilytä tämä kirje siihen asti.***

KIITOS SINULLE JÄSEN!

Keski-Suomen Muistiyhdistys ry:n jäsenenä olet saanut tämän jäsenkirjeen. Jäsenyytesi on meille arvokas, sillä jokainen jäsen vahvistaa yhteisöämme ja tuo siihen oman tärkeän panoksensa. Toivomme, että olet kokenut jäsenyyden merkitykselliseksi ja viihtynyt mukana toiminnassamme myös jatkossa. Jos sinulla on ajatuksia, toiveita tai kysymyksiä, kuulemme niistä mielellämme – yhdessä voimme rakentaa entistä parempaa yhdistystä.

Jäsenenä olet tukijoukoissamme, kun pidämme esillä muistisairaiden ihmisten ja heidän läheistensä hyvän elämän edellytyksiä. Mitä useampia meitä on, sen paremmin äänemme kuuluu.

Yhdessä olemme enemmän! Tule mukaan toimintaan!

Keski-Suomen Muistiyhdistys ry

SYYSKOKOUS

Ke 26.11.2025 klo 18 yhdistyksen tiloissa. Käsiteltävänä sääntömääräiset 11 § asiat. Kahvitus klo 17.30 alkaen.
Lämpimästi tervetuloa kaikki jäsenet!

JOULUJUHLA

**To 4.12.2025 klo 16–17.30 Kansalaistoiminnakeskus
Mataran Matarasalissa (Matarankatu 6 A1, 40100 Jyväskylä)**
Ilmoittautuminen viim. 27.11. ja lisätiedot:
p. 044 061 4928 tai muistiluotsi@ksmuisti.fi

VARAINHANKINTATUOTTEET

Tuotteista voi kysyä ja niitä voi ostaa käteisellä tai kortilla toimistoltamme, p. 044 561 4927 tai toimisto@ksmuisti.fi.
Tietoa myynnissä olevista tuotteista löydät myös kotisivuiltamme www.ksmuisti.fi.

**Vuoden 2026 seinäkalenteri tulossa
myyntiin 15.9. Kalenterin hinta on 15 €**



Toimintamme löytyy myös sähköisestä
tapahtumakalenterista kotisivuiltamme www.ksmuisti.fi.
Muutokset ovat mahdollisia.
Toimintaan osallistuminen ei vaadi yhdistyksen jäsenyyttä.

MUISTIVIIKKO 2025, viikko 38 (15.9.–21.9.)

Muistiviikkoa vietetään teemalla *Kuljemme muistisairaana matkassa*.
Ajankohta määrittyy Maailman Alzheimer-päivän (21.9.) mukaisesti.

MUISTILIITON KAIKILLE AVOIN YLEISÖLUENTO

Muistiliitto järjestää kaikille avoimen Muistiviikon yleisöluennon **ma 15.9. klo 17–18.30**. Aihe tarkentuu myöhemmin. Voit osallistua etäkatsoomoon yhdistyksen tiloissa Jyväskylässä tai seurata webinaaria omalta laitteeltasi. **Ilmoittautuminen etäkatsoomoon 12.9. mennessä:** Sini, p. 040 594 0954 tai muistiluotsi@ksmuisti.fi

MUISTIVIIKON TILAISUUS

Ti 16.9. klo 17–18.30 Hankasalmen seurakuntatalolla (Pappilantie 4, 41520 Hankasalmi). Ohjelma tarkentuu lähempänä ajankohtaa.
Ilmoittautuminen 9.9. mennessä:
Sari, p. 040 847 4650 tai muistiluotsi@ksmuisti.fi

MUISTIVIIKON TAPAHTUMA

Ke 17.9. klo 9–13 Kinnulassa K-Market Kinuskillä (Keskustie 41, 43900 Kinnula). Mukana muistiluotsi.

MUISTIVIIKON AAMUKAHVIT

Pe 19.9. klo 10–12 yhdistyksen tiloissa (Rauhankatu 1, Jyväskylä).
Toiminnan esittelyä, kahvitarjoilu. Ei vaadi ilmoittautumista.
Lisätiedot: Minna, p. 044 061 4928



VAPAAEHTOISTOIMINTA

UUSILLE JA TOIMINNASSA MUKANA OLEVILLE VAPAAEHTOISILLE

Muistikaverikoulutus ti 23.9. ja to 2.10. klo 16–19 Jyväskylässä yhdistyksen tiloissa (Rauhankatu 1).

Kaikille yhdistyksen vapaaehtoisille avoimet **verkkotreffit: ti 9.9. ja to 30.10. klo 16–17.30.**

Kaikille yhdistyksen vapaaehtoisille tarkoitettu **kiitostilaisuus to 11.12. klo 16–17.30 Jyväskylässä yhdistyksen tiloissa.**

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

VERKKOLUENNOT JA ETÄKATSOMOT

Voit osallistua etäkatsomoon yhdistyksen tiloissa Jyväskylässä tai seurata luentoa omalta laitteeltasi Teams-yhteydellä.

TUNTEET JA ITSEMYÖTÄTUNTO

Ke 3.9. klo 16–17.30. Käytännönläheisessä webinaarissa syvennyttään tunteiden merkitykseen, käsittelyyn ja itsemyötätuntoon – taitoon, joka auttaa palautumaan ja vahvistaa jaksamista. Luennoitsijana toimii psykologi Merja Lappi. **Ilmoittautuminen 2.9. mennessä:** Minna, p. 044 061 4928 tai muistiluotsi@ksmuisti.fi

72 TUNTIA VARAUTUMINEN KOTONA

To 18.9. klo 16.30–18. Puhujana kotitalousasiantuntija Tuija Elomäki, Keski-Suomen Martat. **Ilmoittautuminen 17.9. mennessä:** Minna, p. 044 061 4928 tai muistiluotsi@ksmuisti.fi

MUISTISAIRAUTTA SAIRASTAVIEN PERHEHOITO KESKI-SUOMESSA

Ti 11.11. klo 16.30–18. Mitä perhehoito käytännössä tarkoittaa? Millaista perhehoitoa muistisairaille henkilöille on Keski-Suomessa ja miten perhehoitoon hakeudutaan? Näihin kysymyksiin vastaavat asiantuntijat Perhehoitoliitosta ja Keski-Suomen hyvinvointialueelta. Lisäksi kuullaan kokemuspuheenvuorot muistisairautta sairastavien perhehoidosta. **Ilmoittautuminen 10.11. mennessä:** Enni, p. 044 761 4925 tai muistiluotsi@ksmuisti.fi

VERKKOTOIMINTA

VAHVISTAVAN VUOROVAIKUTUKSEN VALMENNUS VERKOSSA

Neliosainen valmennus muistisairautta sairastavien henkilöiden läheisille. Tavoitteena on lisätä läheisten valmiutta muistisairaahan ihmisen ymmärtämiseen ja tukemiseen vuorovaikutuksellisin keinoin. Tapaamiset **ti 18.11., ti 25.11., ke 3.12. ja ti 9.12. klo 16.30–18 verkossa Teams-alustalla. Ilmoittautuminen 14.11. mennessä:** Enni, p. 044 761 4925 tai muistiluotsi@ksmuisti.fi

OMAISHOIDON MUUTOSTILANTEET

Tapaamiset on tarkoitettu läheisille, joilla sairastuneen muutto ympärivuorokautiseen asumiseen on tulossa ajankohtaiseksi tai jo tapahtunut. Voit osallistua yksittäisiin tai kaikkiin tapaamisiin. Tapaamiset toteutetaan Teams-alustalla.
Syksyn päivämäärät: to 28.8., to 16.10. ja ti 9.12. klo 10–11.30. Ilmoittautuminen viimeistään edellisenä päivänä: Sari, p. 040 847 4650 tai muistiluotsi@ksmuisti.fi

LÄHEISTEN VERKKORYHMÄ

Muistisairautta sairastavien läheisille, jotka kaipaavat vertaiskeskustelua toisten samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa. Kokoonnumme **kerran kuukaudessa to klo 10–11.30** Teamsin kautta.
Syksyn päivämäärät: 14.8., 11.9., 9.10., 6.11. ja 4.12. Ilmoittautuminen: Sari, p. 040 847 4650 tai muistiluotsi@ksmuisti.fi

ETÄLÄHEISTEN VERKKORYHMÄ

Tutustu Muistisilta yhdistää -hankkeen tarjoamaan verkkotoimintaan tarkemmin jäsenkirjeen sivulla 19.

MUISTISAIRAUTEEN SAIRASTUNEIDEN HENKILÖIDEN AIKUISILLE LAPSILLE

Sairastaako vanhempasi tai isovanhempasi muistisairautta? Aikuisille lapsille on tarjolla oma **WhatsApp-vertaisryhmä**, jossa voi keskustella samankaltaisessa tilanteessa olevien henkilöiden kanssa.
Ohjattu tapaamisia verkossa to 14.8. ja ma 1.12. klo 16.30–18. Ilmoittautumiset viimeistään edellisenä arkipäivänä: Sari, p. 040 847 4650 tai muistiluotsi@ksmuisti.fi

TOIMINTA PAIKKAKUNNITTAIN

Ryhmiä ja tapaamisia ohjaa muistiluotsi, ellei toisin ole mainittu. Muistiluotsien ohjaamiin toimintoihin voit **ilmoittautua** ryhmäkuvauksen lopussa olevan puhelinnumeron kautta sekä sähköpostitse osoitteeseen muistiluotsi@ksmuisti.fi.

Yhdistyksen toimitilat: Rauhankatu 1, 40100 Jyväskylä

JYVÄSKYLÄ

MUISTIKAHVILA

Kaikille avoin kahvila **arkimaanantaisin klo 13–14.30 yhdistyksen tiloissa 18.8.–15.12.2025**. Kahvilassa keskustellaan vapaamuotoisesti ajankohtaisista asioista ja kuulumisista eli se ei ole ohjattua ryhmätoimintaa. Ei vaadi ilmoittautumista.

TOIVEMUSIIKKITUOKIOT

Ke 1.10. klo 13–14.30, teemana elokuvamusiikki ja ke 10.12. klo 13–14.30, teemana joulumusiikki. Kuunnellaan yhdessä toivekappaleita ja keskustellaan musiikin herättämistä ajatuksista. Tuokiot **yhdistyksen tiloissa**. Mukaan mahtuu 10 osallistujaa. Ilmoittautuessa voit halutessasi kertoa toivekappaleesi. Tuokiot ohjaa yhdistyksen vapaaehtoinen. **Ilmoittautuminen viimeistään viikkoa ennen:**
Lea, p. 044 561 4926

MUISTIYHDISTYS TUTUKSI

Muistiyhdistys tutuksi -tunti on tarkoitettu muistisairautta sairastaville ja heidän läheisilleen sekä henkilöille, joille yhdistyksen toiminta ei ole ennestään tuttua. Tilaisuus järjestetään **yhdistyksen tiloissa kerran kuukaudessa ti klo 16.30–17.30**.

Ilmoittautumista ei tarvita.

Syksyn päivämäärät:

12.8., 9.9., 7.10., 18.11. ja 16.12.

Lisätiedot:

Minna, p. 044 061 4928

KULTTUURIKERHO

Kulttuurikerho on tarkoitettu kaikille kulttuurista kiinnostuneille. Kerho kokoontuu **kerran kuukaudessa ke klo 10–11.30 yhdistyksen tiloissa**. Ryhmää ohjaa yhdistyksen vapaaehtoinen. Ei vaadi ilmoittautumista.

Syksyn päivämäärät:

27.8., 24.9., 29.10., 26.11., joulukuu sovitaan erikseen.

Lisätiedot:

Maire, p. 040 744 1462

TIKKAKOSKEN MUISTIKAHVILA

Tikkakosken kirkon tiloissa
(Kirkkokatu 18) **to 23.10.**

klo 13–15 muistisairautta sairastaville, heidän läheisilleen ja muistiasioista kiinnostuneille. Tule keskustelemaan, virkistymään ja saamaan tietoa kahvittelun lomassa. Kahvila järjestetään, mikäli vähintään neljä henkilöä ilmoittautuu.

Ilmoittautuminen 20.10. mennessä:

Lea, p. 044 561 4926



NAISTEN MUISTINVIRKISTYSRYHMÄT

Ryhmät varhaisen vaiheen muistisairautta sairastaville naisille. Kokemusten vaihtoa, tietoa ja virkistystä vaihtelevan toiminnan merkeissä.

Tapaamiset **kahden viikon välein to klo 10–11.30** (aamupäiväryhmä) **sekä 13–14.30** (iltapäiväryhmä) **yhdistyksen tiloissa.**

Syksyn päivämäärät:
21.8., 4.9., 18.9., 2.10., 16.10., 30.10., 13.11., 27.11. ja 11.12.

Ilmoittautuminen:

Sini, p. 040 594 0954

MIESTEN MUISTINVIRKISTYSRYHMÄ

Ryhmä varhaisen vaiheen muistisairautta sairastaville miehille. Kokemusten vaihtoa, tietoa ja virkistystä vaihtelevan toiminnan merkeissä.

Tapaamiset **kahden viikon välein ti klo 13–14.30 yhdistyksen tiloissa.**

Syksyn päivämäärät:

19.8., 2.9., 16.9., 30.9., 14.10., 28.10., 11.11., 25.11. ja 9.12.

Ilmoittautuminen:

Lea, p. 044 561 4926

MUISTINVIRKISTYSRYHMÄ

Ryhmä varhaisen vaiheen muistisairautta sairastaville. Kokemusten vaihtoa, tietoa ja virkistystä vaihtelevan toiminnan merkeissä.

Tapaamiset **kahden viikon välein ti klo 10–11.30 yhdistyksen tiloissa.**

Syksyn päivämäärät:

19.8., 2.9., 16.9., 30.9., 14.10., 28.10., 11.11., 25.11. ja 9.12.

Ilmoittautuminen:

Lea, p. 044 561 4926

OMAISKLUBI

Muistisairautta sairastavien omaishoitajille ja läheisille tauko arjen keskellä; kokemusten vaihtoa, tietoa ja virkistystä. Tapaamiset **kerran kuukaudessa ti klo 14–15.30 yhdistyksen tiloissa.**

Syksyn päivämäärät:

12.8., 9.9., 7.10., 18.11. ja 16.12.

Ilmoittautuminen:

Minna, p. 044 061 4928

MIELLEN TAITOJEN RYHMÄ

Ryhmä on tarkoitettu muistisairautta sairastavien läheisille. Tapaamisten tavoitteena on vahvistaa läheistään hoitavien mielen hyvinvoinnin taitoja. Ryhmän sisällöt auttavat tunnistamaan itselle tärkeitä asioita sekä käsittelemään ajatuksia ja tunteita joustavalla tavalla. Tapaamiset **yhdistyksen tiloissa Jyväskylässä kahden viikon välein klo 16.30–18:** ke 1.10., ke 15.10., ke 29.10., ke 12.11., to 27.11. ja ke 10.12. **Ilmoittautuminen 22.9. mennessä:** Minna, p. 044 061 4928

TAPAAMINEN OTSA-OHIMOLOHKON SAIRAUKSIA (FTD) SAIRASTAVILLE JA HEIDÄN LÄHEISILLEEN

Vertaistapaaminen **to 6.11. klo 16–17.30 yhdistyksen tiloissa** erilaisia otsa-ohimolohkorappeumia (FTD, etenevä sujumaton afasia, semanttinen dementia, logopeninen etenevä afasia) sairastaville ja heidän läheisilleen. Tapaaminen sopii myös niille, joilla on joku muu muistisairaus otsa-ohimolohko-oirein. **Ilmoittautuminen 31.10. mennessä:** Lea, p. 044 561 4926 tai Sari, p. 040 847 4650

JYVÄSKYLÄN MUISTIRYHMÄ JA LÄHEISTEN RYHMÄ

Muistisairautta sairastaville ja heidän läheisilleen kokemusten vaihtoa, tietoa ja virkistystä vaihtelevan toiminnan merkeissä. Sairastuneille ja läheisille on samaan aikaan erilliset vertaisryhmät. Tapaamiset **kerran kuukaudessa ke klo 13–14.30 yhdistyksen tiloissa.** **Syksyn päivämäärät:** 27.8., 24.9., 22.10., 19.11. ja 17.12. **Ilmoittautuminen:** Lea, p. 044 561 4926

PALOKAN MUISTIRYHMÄ

Muistisairautta sairastaville ja heidän läheisilleen kokemusten vaihtoa, tietoa ja virkistystä vaihtelevan toiminnan merkeissä. Tapaamiset **kerran kuukaudessa ma klo 13–14.30 kirjaston Hilja-tilassa** (Koivutie 5). **Syksyn päivämäärät:** 11.8., 15.9., 6.10., 3.11. ja 1.12. **Ilmoittautuminen:** Lea, p. 044 561 4926

TYÖIKÄISENÄ SAIRASTUNEIDEN VERTAISRYHMÄ

Ryhmä alle 70-vuotiaana muistisairauteen sairastuneille. Kokemusten vaihtoa, tietoa ja virkistystä vaihtelevan toiminnan merkeissä. Samaan aikaan kokoontuu läheisten ryhmä. Tapaamiset **kerran kuukaudessa ma klo 16–17.30 yhdistyksen tiloissa. Syksyn päivämäärät:** 1.9., 29.9., 27.10., 24.11. ja 15.12.

Ilmoittautuminen:
Sari, p. 040 847 4650

VERTAISRYHMÄ TYÖIKÄISENÄ SAIRASTUNEIDEN LÄHEISILLE

Ryhmä työikäisenä muistisairauteen sairastuneiden läheisille. Kokemusten vaihtoa, tietoa ja virkistystä. Samaan aikaan kokoontuu työikäisenä muistisairauteen sairastuneiden ryhmä. Tapaamiset **kerran kuukaudessa ma klo 16–17.30 yhdistyksen tiloissa. Syksyn päivämäärät:** 1.9., 29.9., 27.10., 24.11. ja 15.12.

Ilmoittautuminen:
Lea, p. 044 561 4926

HANKASALMI

MUISTIKAHVILA

Seniorituvalla (Keskustie 53 A) **pe 5.9. ja pe 28.11. klo 10–12** muistisairautta sairastaville, heidän läheisilleen ja muistiasioista kiinnostuneille. Tule keskustelemaan, virkistymään ja saamaan tietoa kahvittelun lomassa. Kahvilat järjestetään, mikäli vähintään neljä henkilöä ilmoittautuu. **Ilmoittautuminen edelliseen keskiviikkoon mennessä:**
Sari, p. 040 847 4650

JOUTSA

MUISTIRYHMÄ

Muistisairautta sairastaville kokemusten vaihtoa, tietoa ja virkistystä vaihtelevan toiminnan merkeissä. Tapaamiset **kerran kuukaudessa ti klo 13–14.30 Hyvinvointituvalla** (Jousitie 40). Ryhmä kokoontuu samaan aikaan läheisten ryhmän kanssa. **Syksyn päivämäärät:** 19.8., 23.9., 21.10., 25.11. ja 16.12. **Ilmoittautuminen:**
Sari, p. 040 847 4650

OMAISHOITAJIEN JA LÄHEISTEN RYHMÄ

Samaan aikaan muistiryhmän kanssa **Hyvinvointituval**la (Jousitie 40) kokoontuu K-S Omaishoitajien työntekijän ohjaama ryhmä omaishoitajille ja läheisille.

Syksyn päivämäärät:

19.8., 23.9., 21.10., 25.11. ja 16.12.

Ilmoittautuminen:

Inka, p. 050 409 6975 tai keskisuomenomaishoitajat@gmail.com

MUISTIRYHMÄ

Muistisairautta sairastaville kokemusten vaihtoa, tietoa ja virkistystä vaihtelevan toiminnan merkeissä.

Tapaamiset **kerran kuukaudessa ti klo 13–14.30**

Jämsän Muistiyhdistyksen tiloissa (Lindemaninkatu 1).

Ryhmä kokoontuu samaan aikaan läheisten ryhmän kanssa.

Syksyn päivämäärät:

12.8., 9.9., 7.10., 4.11. ja 2.12.

Ilmoittautuminen:

Sari, p. 040 847 4650

JÄMSÄ

MUISTINVIRKISTYSRYHMÄ

Ryhmä varhaisen vaiheen muistisairautta sairastaville. Kokemusten vaihtoa, tietoa ja virkistystä vaihtelevan toiminnan merkeissä.

Tapaamiset **kahden viikon välein ti klo 10–11.30 Jämsän Muistiyhdistyksen tiloissa**

(Lindemaninkatu 1).

Joka toisella kerralla ryhmä kokoontuu samaan aikaan läheisten ryhmän kanssa.

Syksyn päivämäärät:

12.8., 26.8., 9.9., 23.9., 7.10., 21.10., 4.11., 18.11. ja 2.12.

Ilmoittautuminen:

Sini, p. 040 594 0954

RYHMÄ



LÄHEISTEN RYHMÄT

Samaan aikaan muistinvirkistysryhmän (klo 10–11.30) ja muistiryhmän (klo 13–14.30) kanssa **Jämsän Muistiyhdistyksen tiloissa** (Lindemaninkatu 1) kokoontuu kerran kuukaudessa ryhmät muistisairautta sairastavien omaishoitajille ja muille läheisille. Tauko arjen keskellä; kokemusten vaihtoa, tietoa ja virkistystä.

Syksyn päivämäärät:

12.8., 9.9., 7.10., 4.11. ja 2.12.

Ilmoittautuminen:

Sari, p. 040 847 4650 tai Sini, p. 040 594 0954

KANNONKOSKI

MUISTITAPAAMINEN

Kylätalolla (Nappulakuja 3)

ti 28.10. klo 14–16

muistisairautta sairastaville ja muistiasioista kiinnostuneille.

Tule keskustelemaan,

virkestymään ja saamaan

tietoa kahvittelun lomassa.

Samanaikaisesti kokoontuu

K-S Omaishoitajien

omaishahvila. Tilaisuudet

järjestetään, mikäli vähintään

neljä henkilöä ilmoittautuu.

Ilmoittautuminen

edelliseen arkipäivään

mennessä:

Enni, p. 044 761 4925

MUISTIKAHVILA

Kaikille muistiasioista

kiinnostuneille avoin

muistikahvila käynnistyy

syksyllä **Kylätalolla**

(Nappulakuja 3). Toimintaa

ohjaavat yhdistyksen

vapaaehtoiset. Seuraa

paikallista ilmoittelua

päivämäärien osalta.

Lisätiedot:

Hilkka, p. 045 176 5948

KARSTULA

MUISTIKAHVILA

Heikin Tuvalla (Virastotie 3)

to 28.8. klo 14–16 ja ma 1.12.

klo 14–16 muistisairautta

sairastaville ja muistiasioista

kiinnostuneille. Tule

keskustelemaan, virkestymään ja

saamaan tietoa kahvittelun

lomassa. Samanaikaisesti

kokoontuu K-S Omaishoitajien

omaishahvila. Kahvilat

järjestetään, mikäli vähintään

neljä henkilöä ilmoittautuu.

Ilmoittautuminen edelliseen

arkipäivään mennessä:

Enni, p. 044 761 4925

KEURUU

MUISTIRYHMÄ

Muistisairautta sairastaville

kokemusten vaihtoa, tietoa ja

virkestystä vaihtelevan

toiminnan merkeissä.

Tapaamiset **kerran**

kuukaudessa ke klo 13–14.30

kulttuuritalo Kimaran

Lämpö-tilassa (Koulutie 3 C)

samaan aikaan läheisten

ryhmän kanssa.

Syksyn päivämäärät:

3.9., 1.10., 5.11. ja 3.12.

Ilmoittautuminen:

Sari, p. 040 847 4650

LÄHEISTEN RYHMÄ

Muistisairautta sairastavien omaishoitajille ja läheisille tauko arjen keskellä; kokemusten vaihtoa, tietoa ja virkistystä. Tapaamiset **kerran kuukaudessa ke klo 13–14.30 kulttuuritalo Kimaran Lämpö-tilassa** (Koulutie 3 C) samaan aikaan muistiryhmän kanssa.

Syksyn päivämäärät: 3.9., 1.10., 5.11. ja 3.12.

Ilmoittautuminen:

Sini, p. 040 594 0954

MUISTI-
KAHVILA



KINNULA

MUISTIKAHVILA

Kaikille muistiasioista kiinnostuneille avoin muisti-kahvila **kirjastolla** (Keskustie 27) **kerran kuukaudessa klo 10–12**. Toimintaa ohjaavat yhdistyksen vapaaehtoiset.

Syksyn päivämäärät:

To 16.10., to 13.11. ja ti 2.12.

Joulukuun muistikahvila klo 17 alkaen.

Lisätiedot:

Pirkko, p. 044 548 5483

KIVIJÄRVI

MUISTIKAHVILA

Kivijärvi-talon Riviera-tilassa (Keskustie 39) **ti 28.10. klo 10–12** muistisairautta sairastaville ja muistiasioista kiinnostuneille. Tule keskustelemaan, virkistymään ja saamaan tietoa kahvittelun lomassa. Samanaikaisesti kokoontuu K-S Omaishoitajien omaiskahvila. Kahvilat järjestetään, mikäli vähintään neljä henkilöä ilmoittautuu.

Ilmoittautuminen edelliseen arkipäivään mennessä:

Enni, p. 044 761 4925

KYYJÄRVI

MUISTIKAHVILA

Kirjaston kokoustilassa (Tuliharjuntie 43) **to 28.8. klo 10–12 ja ma 1.12. klo 10–12** muistisairautta sairastaville ja muistiasioista kiinnostuneille. Tule keskustelemaan, virkistymään ja saamaan tietoa kahvittelun lomassa. Samanaikaisesti kokoontuu K-S Omaishoitajien omaiskahvila. Kahvilat järjestetään, mikäli vähintään neljä henkilöä ilmoittautuu.

Ilmoittautuminen edelliseen arkipäivään mennessä:

Enni, p. 044 761 4925

LAUKAA

MUISTIRYHMÄ

Muistisairautta sairastaville ja heidän läheisilleen kokemusten vaihtoa, tietoa ja virkistystä vaihtelevan toiminnan merkeissä. Tapaamiset **kerran kuukaudessa ke klo 10–11.30 Laukaan kirjastolla** (Vuojärventie 2). Läheisille on mahdollisuus omaan vertaiskeskusteluun toisessa tilassa.

Syksyn päivämäärät:

20.8., 17.9., 15.10., 12.11. ja 10.12.

Ilmoittautuminen:

Sari, p. 040 847 4650

LUHANKA

MUISTIRYHMÄ

Muistisairautta sairastaville kokemusten vaihtoa, tietoa ja virkistystä vaihtelevan toiminnan merkeissä. Tapaamiset **kerran kuukaudessa ti klo 10–11.30 Kylätalolla** (Kotipellontie 1). Ryhmä kokoontuu samaan aikaan läheisten ryhmän kanssa.

Syksyn päivämäärät:

19.8., 23.9., 21.10., 25.11. ja 16.12.

Ilmoittautuminen:

Sari, p. 040 847 4650

OMAISHOITAJIEN JA LÄHEISTEN RYHMÄ

Samaan aikaan muistiryhmän kanssa **Kylätalolla** (Kotipellontie 1) kokoontuu K-S Omaishoitajien työntekijän ohjaama ryhmä omaishoitajille ja läheisille.

Syksyn päivämäärät:

19.8., 23.9., 21.10., 25.11. ja 16.12.

Ilmoittautuminen:

Inka, p. 050 409 6975 tai keskisuomenomaishoitajat@gmail.com

MULTIA

MUISTIKAHVILA

Kirjaston monitoimitilassa

(Pihlajatie 1) **keskiviikkona 17.9. klo 14–16** muistisairautta sairastaville, heidän läheisilleen ja muistiasioista kiinnostuneille. Tule keskustelemaan, virkistymään ja saamaan tietoa kahvittelun lomassa. Kahvila järjestetään, mikäli vähintään neljä henkilöä ilmoittautuu.

Ilmoittautuminen 15.9.

mennessä:

Sini, p. 040 594 0954

MUURAME

MUISTIRYHMÄ

Muistisairautta sairastaville kokemusten vaihtoa, tietoa ja virkistystä vaihtelevan toiminnan merkeissä.
Tapaamiset **kerran kuukaudessa ke klo 13–14.30 Tasankolassa** (Mikkolantie 6). Ryhmä kokoontuu samaan aikaan läheisten ryhmän kanssa.
Syksyn päivämäärät: 13.8., 10.9., 8.10., 5.11. ja 3.12.
Ilmoittautuminen: Lea, p. 044 561 4926

OMAISHOITAJIEN JA LÄHEISTEN RYHMÄ

Samaan aikaan muistiryhmän kanssa **Tasankolassa** (Mikkolantie 6) kokoontuu K-S Omaishoitajien työntekijän ohjaama ryhmä omaishoitajille ja läheisille.
Syksyn päivämäärät: 13.8., 10.9., 8.10., 5.11. ja 3.12.
Ilmoittautuminen: Inka, p. 050 409 6975 tai keskisuomenomaishoitajat@gmail.com

PETÄJÄVESI

MUISTIRYHMÄ

Muistisairautta sairastaville kokemusten vaihtoa, tietoa ja virkistystä vaihtelevan toiminnan merkeissä.
Tapaamiset **kerran kuukaudessa ma klo 13–14.30 Petäjäkodin Solikkosalissa** (Teollisuustie 1). Ryhmä kokoontuu samaan aikaan läheisten ryhmän kanssa.
Syksyn päivämäärät: 18.8., 15.9., 13.10., 10.11. ja 8.12.
Ilmoittautuminen: Sini, p. 040 594 0954

OMAISHOITAJIEN JA LÄHEISTEN RYHMÄ

Samaan aikaan muistiryhmän kanssa **Petäjäkodin Solikkosalissa** (Teollisuustie 1) kokoontuu K-S Omaishoitajien työntekijän ohjaama ryhmä omaishoitajille ja läheisille.
Syksyn päivämäärät: 18.8., 15.9., 13.10., 10.11. ja 8.12.
Ilmoittautuminen: Inka, p. 050 409 6975 tai keskisuomenomaishoitajat@gmail.com

PIHTIPUDAS

MUISTIKAHVILA VALORINNE

Kaikille muistiasioista kiinnostuneille avoin muistikahvila **parittoman viikon to klo 14–16** **Valorinteen kerhohuoneella** (Puistotie 15). Toimintaa ohjaavat yhdistyksen vapaaehtoiset.

Syksyn päivämäärät:

14.8., 28.8., 11.9., 25.9., 9.10., 23.10., 6.11., 20.11., 4.12. ja 18.12. Kauden viimeisenä kahvilapäivänä vietetään muisti- ja seniorikahvilan sekä Valorinteen yhteistä puurojuhlaa.

Lisätiedot:

Mirja, p. 044 262 5766

MUISTIKAHVILA ELÄMÄJÄRVI

Kaikille muistiasioista kiinnostuneille avoin muistikahvila **kerran kuukaudessa tiistaisin Mäntypirtillä klo 13–15**. Toimintaa ohjaa yhdistyksen vapaaehtoinen.

Syksyn päivämäärät:

9.9., 7.10., 11.11. ja 9.12.

Lisätiedot:

Riina, p. 044 572 5986

SAARIJÄRVI

MUISTIRYHMÄ

Muistisairautta sairastaville kokemusten vaihtoa, tietoa ja virkistystä vaihtelevan toiminnan merkeissä.

Tapaamiset **kerran kuukaudessa ti klo 13–14.30 kaupungintalon Rahkolasalissa** (Sivulantie 11). Ryhmä kokoontuu samaan aikaan läheisten ryhmän kanssa.

Syksyn päivämäärät:

12.8., 9.9., 7.10., 4.11. ja 2.12.

Ilmoittautuminen:

Enni, p. 044 761 4925

OMAISHOITAJIEN JA LÄHEISTEN RYHMÄ

Samaan aikaan muistiryhmän kanssa **kaupungintalolla** (Sivulantie 11) kokoontuu K-S Omaishoitajien työntekijän ohjaama ryhmä omaishoitajille ja läheisille.

Syksyn päivämäärät:

12.8., 9.9., 7.10., 4.11. ja 2.12.

Ilmoittautuminen:

Inka, p. 050 409 6975 tai keskisuomenomaishoitajat@gmail.com

TOIVAKKA

MUISTIKAHVILA

Toivakka-talon tiloissa
(Iltaruskontie 2) **to 25.9. klo 13–15 ja to 27.11. klo 13–15**

muistisairautta sairastaville ja muistiasioista kiinnostuneille. Tule keskustelemaan, virkistymään ja saamaan tietoa kahvittelun lomassa.

Samanaikaisesti kokoontuu K-S Omaishoitajien omaiskahvila.

Kahvilat järjestetään, mikäli vähintään neljä henkilöä ilmoittautuu.

Ilmoittautuminen saman viikon maanantaihin mennessä:

Sari, p. 040 847 4650

UURAINEN

MUISTIKAHVILA

Seurakuntakodilla (Topintie 1) **ma 1.9. ja ma 3.11. klo 13–15** muistisairautta sairastaville ja muistiasioista kiinnostuneille. Tule keskustelemaan, virkistymään ja saamaan tietoa kahvittelun lomassa. Samanaikaisesti kokoontuu K-S Omaishoitajien omaiskahvila. Kahvilat järjestetään, mikäli vähintään neljä henkilöä ilmoittautuu.

Ilmoittautuminen edeltävään torstaihin mennessä:

Sini, p. 040 594 0954

VIITASAARI

MUISTIKAHVILA

Kaikille muistiasioista kiinnostuneille avoin muistikahvila **kerran kuukaudessa ma klo 12–14 seurakuntatalon Takataskussa** (Pappilantie 6). Toimintaa ohjaa yhdistyksen vapaaehtoinen.

Syksyn päivämäärät:
6.10., 3.11. ja 1.12.

Lisätiedot:

Elisa, p. 0400 681 851



MUISTIRYHMÄ KLO 12

Muistisairautta sairastaville kokemusten vaihtoa, tietoa ja virkistystä vaihtelevan toiminnan merkeissä. Tapaamiset **kerran kuukaudessa to klo 12–13.30 kaupungintalon lautakuntien huoneessa** (Keskitie 10). Ryhmä kokoontuu samaan aikaan läheisten ryhmän kanssa.

Syksyn päivämäärät:
21.8., 18.9., 23.10., 20.11. ja 11.12.

Ilmoittautuminen:
Enni, p. 044 761 4925

LÄHEISTEN RYHMÄ KLO 12

Läheisten ryhmä muistisairautta sairastavien omaishoitajille ja muille läheisille. Tauko arjen keskellä; kokemusten vaihtoa, tietoa ja virkistystä. Tapaamiset **kerran kuukaudessa to klo 12–13.30 kaupungintalon kaupunginhallituksen huoneessa** (Keskitie 10). Ryhmä kokoontuu samaan aikaan muistiryhmän kanssa.

Syksyn päivämäärät:

21.8., 18.9., 23.10., 20.11. ja 11.12.

Ilmoittautuminen:

Sari, p. 040 847 4650



MUISTIRYHMÄ KLO 15

Muistisairautta sairastaville kokemusten vaihtoa, tietoa ja virkistystä vaihtelevan toiminnan merkeissä.

Tapaamiset **kerran kuukaudessa to klo 15–16.30 kaupungintalon lautakuntien huoneessa** (Keskitie 10).

Ryhmä kokoontuu samaan aikaan läheisten ryhmän kanssa.

Syksyn päivämäärät:

21.8., 18.9., 23.10., 20.11. ja 11.12.

Ilmoittautuminen:

Sari, p. 040 847 4650

LÄHEISTEN RYHMÄ KLO 15

Läheisten ryhmä muistisairautta sairastavien omaishoitajille ja muille läheisille. Tauko arjen keskellä; kokemusten vaihtoa, tietoa ja virkistystä. Tapaamiset **kerran kuukaudessa to klo 15–16.30 kaupungintalon kaupunginhallituksen huoneessa** (Keskitie 10). Ryhmä kokoontuu samaan aikaan muistiryhmän kanssa.

Syksyn päivämäärät:

21.8., 18.9., 23.10., 20.11. ja 11.12.

Ilmoittautuminen:

Enni, p. 044 761 4925

ÄÄNEKOSKI

MUISTINVIRKISTYSRYHMÄ

Ryhmä varhaisen vaiheen muistisairautta sairastaville. Kokemusten vaihtoa, tietoa ja virkistystä vaihtelevan toiminnan merkeissä.

Tapaamiset **kahden viikon välein ma klo 13–14.30 kaupungintalon kokous-huoneessa 123** (Hallintokatu 4).

Ryhmää ohjaa muistiluotsi.

Syksyn päivämäärät:

18.8., 1.9., 15.9., 29.9., 13.10., 27.10., 10.11., 24.11. ja 8.12.

Ilmoittautuminen:

Enni, p. 044 761 4925

MUISTIRYHMÄ

Muistisairautta sairastaville kokemusten vaihtoa, tietoa ja virkistystä vaihtelevan toiminnan merkeissä. Tapaamiset kerran kuukaudessa **ke klo 13–14.30**

kaupungintalon kokoushuoneessa 123 (Hallintokatu 4).

Ryhmä kokoontuu samaan aikaan läheisten ryhmän kanssa.

Syksyn päivämäärät:

27.8., 24.9., 22.10., 26.11. ja 17.12.

Ilmoittautuminen:

Enni, p. 044 761 4925

OMAISHOITAJIEN JA LÄHEISTEN RYHMÄ

Samaan aikaan muistiryhmän kanssa **Rinkelissä** (Kauppakatu 23) kokoontuu Ääneseudun Omaishoitajien vapaaehtoisen ohjaama ryhmä omaishoitajille ja läheisille.

Syksyn päivämäärät:

27.8., 24.9., 22.10., 26.11. ja 17.12.

Ilmoittautuminen:

Enni, p. 044 761 4925

SUOLAHDEN MUISTIRYHMÄ

Muistisairautta sairastaville ja heidän läheisilleen kokemusten vaihtoa, tietoa ja virkistystä vaihtelevan toiminnan merkeissä. Tapaamiset **kerran kuukaudessa to klo 13–14.30 Suopungin kokoussalissa** (Riihijärvenkatu 2 A).

Ryhmä kokoontuu samaan aikaan läheisten ryhmän kanssa.

Syksyn päivämäärät:

14.8., 11.9., 9.10., 6.11. ja 4.12.

Ilmoittautuminen:

Enni, p. 044 761 4925

SUOLAHDEN OMAISHOITAJIEN JA LÄHEISTEN RYHMÄ

Samaan aikaan muistiryhmän kanssa **Suopungissa** (Riihijärvenkatu 2 A) kokoontuu K-S Omaishoitajien työntekijän ohjaama ryhmä omaishoitajille ja läheisille.

Syksyn päivämäärät:

14.8., 11.9., 9.10., 6.11. ja 4.12.

Ilmoittautuminen:

Inka, p. 050 409 6975 tai keskisuomenomaishoitajat@gmail.com

KONGINKAAN MUISTIKAHVILA

Seurakuntakodilla (Kirkkotie 10) **to 30.10. klo 13–15**

muistisairautta sairastaville, heidän läheisilleen ja muistiasioista kiinnostuneille.

Tule keskustelemaan, virkistymään ja saamaan tietoa kahvittelun lomassa. Kahvila järjestetään, mikäli vähintään neljä henkilöä ilmoittautuu.

Ilmoittautuminen viimeistään edellisenä arkipäivänä:

Enni, p. 044 761 4925

MUISTISILTA YHDISTÄÄ -HANKE 2024-2026

Muistisairauden varhaisessa vaiheessa oleva voi kohdata monia omaan hyvinvointiin liittyviä kysymyksiä erityisesti asuessaan yksin. Samalla etäläheiset saattavat kokea kuormittumista huolehtiessaan sairastuneen tukemisesta ja arjen sujuvuudesta. Muistisilta yhdistää -hankkeen tavoitteena on parantaa sairastuneen elämänlaatua ja osallisuutta sekä lisätä etäläheisten hyvinvointia uudessa tilanteessa.

Muistisairaiden osalta toiminta kohdennetaan Jyväskylässä, Jämsässä ja Saarijärvellä asuville. Etäläheisten ryhmään voi osallistua, jos sairastunut ja/ tai etäläheinen asuu Keski-Suomessa. Etäläheinen voi tulla ryhmään, vaikka muistisairas läheinen ei osallistu toimintaan.

SYKSYN 2025 SILTA-RYHMÄT VARHAISEN VAIHEEN YKSIN ASUVILLE MUISTISAIRAILLE

Silta-ryhmä tarjoaa

- yksilö- ja ryhmämuotoista toimintaa
- tukea oman elämän ja arjen toimintojen tarkasteluun
- rohkaisua terveyttä edistäviin ja merkityksellisiin toimiin

Jämsän ryhmä **keskiviikkoisin 13.8.-29.10. klo 13-15** Jämsän Muistiyhdistyksellä (Lindemaninkatu 1).

Saarijärven ryhmän paikka ja aika tarkentuvat myöhemmin.

Jyväskylän ryhmän paikka ja aika tarkentuvat myöhemmin.

Silta- ja Etäsilta-ryhmät ovat suljettuja ryhmiä ja niihin on **ilmoittauduttava ennakoon**. Kysy lisää ja tule mukaan!

Piia Altti
0400 422 203
piia.altti@ksmuisti.fi



SYKSYN 2025 ETÄSILTA-RYHMÄ ETÄLÄHEISILLE

Etäläheinen voi olla kuka tahansa omainen, naapuri tai ystävä – kuitenkin sellainen henkilö, joka ei asu sairastuneen kanssa samassa osoitteessa. Läheisille suunnatulla tuella ja tiedolla voidaan lisätä läheisten voimavaroja, tukea muistisairaahan rinnalla kulkemista mahdollisesta välimatkasta huolimatta ja sitä kautta parantaa myös muistisairaahan elämänlaatua.

Seuraava etäläheisten ryhmä toteutetaan Teams-alustalla **tiistaisin 26.8.-14.10. klo 16.45-18.**

Belinda Troger
0400 422 564
belinda.troger@ksmuisti.fi

YHTEYSTIEDOT

www.ksmuisti.fi

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



Keski-Suomen Muistiyhdistys ry / Muistiluotsi asiantuntija- ja tukikeskus

Rauhankatu 1, 40100 Jyväskylä

puh. 044 561 4927 / toimisto@ksmuisti.fi

Toimisto avoinna jäsenasioissa ja tuotemyyntiä varten ma klo 10–15
(muutokset mahdollisia).

Henkilökohtaiset sähköpostiosoitteet etunimi.sukunimi@ksmuisti.fi

Muistiluotsit, muistiluotsi@ksmuisti.fi

Minna Wacker, toiminnanjohtaja.....puh. 044 061 4928

Jyväskylä ja Muurame:

Lea Jokela, muistiluotsi.....puh. 044 561 4926

Jämsä, Keuruu, Multia, Petäjävesi ja Uurainen:

Sini Sanaslahti, muistiluotsi.....puh. 040 594 0954

Hankasalmi, Joutsa, Konnevesi, Laukaa, Luhanka ja Toivakka:

Sari Sutela, muistiluotsi.....puh. 040 847 4650

Kannonkoski, Karstula, Kinnula, Kivijärvi, Kyyjärvi, Pihtipudas, Saarijärvi, Viitasaari ja Äänekoski:

Enni Leppänen, muistiluotsi.....puh. 044 761 4925

HUOM! HENKILÖKOHTAINEN NEUVONTA MUISTILUOTSEILTA AJANVARAUKSELLA!

Muistisilta yhdistää -hanke:

Piia Altti, hankevastaava..... puh. 040 042 2203

Belinda Troger, hanketyöntekijä..... puh. 040 042 2564

Muistikahviloiden vapaaehtoiset yhteyshenkilöt:

Kannonkoski: Hilkka Kiesilä..... puh. 045 176 5948

Kinnula: Pirkko Leppänen..... puh. 040 548 5483

Pihtipudas: Mirja Ruotsalainen..... puh. 044 262 5766

Viitasaari: Elisa Hämäläinen..... puh. 040 068 1851