



**Keski-Suomen
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

Jäsenkirje



1/2026

***Seuraava jäsenkirje ilmestyy elokuussa.
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!

KEVÄTKOKOUS

Keskiviikkona 22.4.2026 klo 18 yhdistyksen tiloissa.

Käsiteltävänä sääntömääräiset 10 § asiat. Kahvitus klo 17.30 alkaen.

Lämpimästi tervetuloa kaikki jäsenet!

KEVÄTJUHLA

Keskiviikkona 6.5.2026 klo 16–17.30

Kansalaistoiminnankeskus Mataran Matara-salissa

(Matarankatu 6 A1, 40100 Jyväskylä)

Ilmoittautuminen 28.4. mennessä: Minna, 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.

YHDISTYKSELLE UUSI PUHEENJOHTAJA



Aiemman puheenjohtajan, Leena Suonnon terveiset:

Keski-Suomen Muistiyhdistys ry:n puheenjohtaja vaihtui.

On aika jäähyväisten ja kiitosten. Tärkeänä viestinä teille kaikille tahdon vielä sanoa: "Jäsenyytesi on tärkeää!" Ilman jäseniä ei ole yhdistystä. Siksi toivoisin jokaisen kannustavan toisiaan liittymään jäseneksi. Lämpimästi kiitän kaikkia näistä vuosista ja kohtaamisista sekä toivotan kaikkea hyvää jokaiseen kotiin. Luottavaisena jätän yhdistyksen puheenjohtajuuden Millalle. "Ja muutut tämänkin matkan varrella, kuin savi työstön kautta, upeaksi ruukuksi. Niin tämäkin aika kasvattaa, elämän valitsemalla tavalla. Sillä onhan savellakin muisti." **Kiittäen, Leena**

Uusi puheenjohtaja, Milla Saajanaho esittäytyy:

Olen terveystieteiden tohtori gerontologian ja kansanterveyden alalta ja työskentelin kymmenisen vuotta vanhenemisen tutkijana ennen nykyistä toimeani tutkimuskoordinaattorina Jyväskylän yliopistossa. Keski-Suomen Muistiyhdistyksen hallituksen puheenjohtajana haluan tukea yhdistyksen äärimmäisen arvokasta työtä muistisairaiden ja heidän läheistensä hyväksi.

Omalta osaltani haluan olla luomassa muistiystävällistä yhteiskuntaa, jossa jokainen voi sairaudestaan huolimatta elää arvokasta ja merkityksellistä elämää. **Milla**

TYÖNTEKIJÄN ESITTÄYTYMINEN

Tervehdys kaikille!

Olen Sini Lehtinen ja toimin

Muistiluotsissa

vanhempainvapaan sijaisena
tammikuusta 2026 alkaen. Teen

paluun Keski-Suomen
Muistiyhdistykselle, sillä

työskentelin täällä jo muutama
vuosi sitten. On todella

mukavaa tulla takaisin.

Koulutukseltani olen

toimintaterapeutti ja

työskennellyt erilaisissa

luontoaiheisissa hankkeissa sekä kuntoutuksen parissa. Vapaa-
ajallani viihdyn parhaiten perheen ja koiran kanssa puuhastellen.

Tavataan toiminnan parissa!



JÄSENEDET

Kaikki valtakunnalliset ja paikalliset jäsenedet päivittyvät kotisivuillemme. Poiminto jäseneduistamme:

Jäsenet voivat ostaa muutamia Keski-Suomen Muistiyhdistyksen tuotteita jäsenhintaan:

Adressi: jäsenhinta 10 € (normaalisti 12 €).

Apetta aivoille – aivopätkinöistä ruokaohjeisiin -kirja:

jäsenhinta 8 € (normaalisti 10 €).



VAPAAEHTOISTOIMINTA

UUSILLE JA TOIMINNASSA MUKANA OLEVILLE VAPAAEHTOISILLE

Muistikaverikoulutus **to 12.2. ja ke 18.2. klo 16–19 Jyväskylässä yhdistyksen tiloissa** (Rauhankatu 1).

Kaikille yhdistyksen vapaaehtoisille avoimet verkkotreffit:
keskiviikkona 4.2. ja 29.4. klo 16–17.30.

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

KURKISTUS VAPAAEHTOISTOIMINTAAN

Olen Marja Immonen.
Aloitin Keski-Suomen
Muistiyhdistyksen
vapaaehtoistyössä jäädessäni
eläkkeelle. Aluksi toimin
aivoterveyslähettiläänä, mutta
nykyisin käyn ohjaamassa
toivemusiikkituokioita
muistisairauteen sairastuneille
ja heidän läheisilleen erilaisilla
teemoilla muutaman kerran
vuodessa.



Vapaaehtoistyö lisää elämääni merkityksellisyyttä ja yhteisöllisyyttä.
Saan viettää aikaa hyvässä seurassa musiikista nauttien ja kohdata
upeita ihmisiä. Koen myös aina olevani tervetullut ja olen tullut
ideoineni kannustavasti kuulluksi. Ilmapiiri yhdistyksessä on lämmin
ja kodikas. Erityisesti minua joka kerta ilahduttaa aistia musiikin
herättämiä tunnetiloja ja kuulla toivekappaleisiin liittyviä tarinoita ja
muistoja. Kotiin vietäväksi jää aina lämmin olo ja hymy huulille.

Toimintamme löytyy myös sähköisestä
tapahtumakalenterista kotisivuiltamme www.ksmuisti.fi.
Muutokset ovat mahdollisia.

AIVOVIIKKO 2026, viikko 11 (9.–15.3.)

Aivoviikkoa vietetään teemalla *Pääsi parhaaksi*.

MUISTILIITON KAIKILLE AVOIN YLEISÖLUENTO

Muistiliitto järjestää yleisöluennon **maanantaina 9.3.** Kellonaika ja aihe tarkentuvat myöhemmin. Voit osallistua katsomoon yhdistyksen tiloissa Jyväskylässä tai seurata luentoa omalta laitteeltasi.

AIVOVIIKON TAPAHTUMA

Aivoviikon tapahtuma ”Musiikkia aivoille”, järjestetään **keskiviikkona 11.3. klo 14-15.30 Kansalaistoiminnankeskus Mataran Matara-salissa** (Matarankatu 6 A1, 40100 Jyväskylä).
Ilmoittautuminen 8.5. mennessä: Minna, p. 044 061 4928 tai muistiluotsi@ksmuisti.fi.

LUENNOT JA ETÄKATSOMOT

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

MUISTISAIRAAN IHMISEN KOHTAAMINEN

Keskiviikkona 4.3.2026 klo 16.30–18. Tule kuuntelemaan ja keskustelemaan muistisairautta sairastavan ihmisen tarpeisiin vastaavan vuorovaikutuksen kulmakivistä.

Ilmoittautuminen 2.3. mennessä:

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

PARISUHDE JA MUISTISAIRAUS

Maanantaina 27.4.2026 klo 16.30–18. Aiheesta puhumassa toimintaterapeutti, parisuhde- ja seksuaalineuvoja Maaret Meriläinen.

Ilmoittautuminen 24.4. mennessä:

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

VERTAISTOIMINTA VERKOSSA

LÄHEISENÄ EDELLEEN -RYHMÄ

Tapaamiset on tarkoitettu läheisille, joilla muistisairautta sairastava läheinen asuu hoivakodissa tai paikan hakeminen alkaa olla ajankohtaista. Tapaamiset toteutetaan Teams-alustalla kerran kuukaudessa.

Kevään päivämäärät: **ma 26.1., ti 24.2., ti 24.3., ti 28.4. ja ti 26.5. klo 10–11.30.**

Ilmoittautuminen: 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.

Kevään päivämäärät: **29.1., 26.2., 26.3., 30.4. ja 28.5.**

Ilmoittautuminen: Sari, p. 040 847 4650 tai muistiluotsi@ksmuisti.fi

FTD-LÄHEISTEN VERKKORYHMÄ

Ryhmä on tarkoitettu otsa-ohimolohkosairauksia sairastavien henkilöiden läheisille, jotka kaipaavat vertaiskeskustelua toisten samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa. Kokoonnumme **kerran kuukaudessa ti klo 15–16.30** Teamsin kautta.

Kevään päivämäärät: **27.1., 24.2., 24.3., 28.4. ja 26.5.**

Ilmoittautuminen: Sari, p. 040 847 4650 tai muistiluotsi@ksmuisti.fi

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.

Ohjattuja tapaamisia verkossa to 5.2., ke 29.4. ja ti 9.6. klo 16.30–18. Ilmoittautumiset viimeistään edellisenä arkipäivänä: Sari, p. 040 847 4650 tai muistiluotsi@ksmuisti.fi

KURSSIT JA VALMENNUKSET

VAHVISTAVAN VUOROVAIKUTUKSEN VALMENNUS

Neliosainen valmennus muistisairautta sairastavien henkilöiden läheisille. Tavoitteena on lisätä läheisten valmiutta muistisairaanhoidon ymmärtämiseen ja tukemiseen vuorovaikutuksellisin keinoin. Tapaamiset **ke 25.3., ke 1.4., ke 8.4. ja to 16.4. klo 16–18 Jyväskylässä yhdistyksen tiloissa** (Rauhankatu 1).

Ilmoittautuminen 20.3. mennessä:

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

MUISTIOVET-VALMENNUS

Valmennus tarjoaa tietoa, taitoa ja vertaistukea sinulle, jonka läheinen on sairastunut muistisairauteen. Valmennus **koostuu neljästä tapaamisesta kahden viikon välein klo 13–16.**

21.4. Omaishoito osana elämää, **5.5.** Palvelut omaishoitajan tukena, **19.5.** Muutos osana elämää, **2.6.** Voimaa vertaistuesta

Valmennus järjestetään yhteistyössä Keski-Suomen Omaishoitajien kanssa, **vuoroviikoin kummankin yhdistyksen tiloissa.** Mukaan mahtuu 8 osallistujaa. Valmennus on tarkoitettu ensisijaisesti niille läheisille, joilla ei ole virallista omaishoitosopimusta.

Ilmoittautuminen 17.4. mennessä:

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

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

VERTAISTAPAAMISET

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

Vertaistapaaminen **ke 27.5. klo 15–17.** Paikka tarkentuu lähempänä ajankohtaa. 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 22.5. mennessä:

Lea, p. 044 561 4926 tai Sari, p. 040 847 4650

TAPAAMINEN TYÖIKÄISENÄ MUISTISAIRAUTEEN SAIRASTUNEILLE JA HEIDÄN LÄHEISILLEEN, POHJOINEN KESKI-SUOMI

Vertaistapaaminen **to 21.5. klo 16.30–18.30 Viitasaarella**. Paikka tarkentuu lähempänä ajankohtaa. Tapaaminen on tarkoitettu alle 70-vuotiaille muistisairauteen sairastuneille ja heidän läheisilleen.

Ilmoittautuminen 18.5. mennessä:

Enni, p. 044 761 4925 tai Sari, p. 040 847 4650

MUU TOIMINTA

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. Kevään päivämäärät: **13.1, 10.2., 10.3., 21.4., 19.5.**

Lisätiedot: Minna, p. 044 061 4928

TOIVEMUSIIKKITUOKIOT

To 5.2. klo 13–14.30, teemana rakkaus- ja ystävyyslaulut ja **to 16.4. klo 13–14.30** teema tarkentuu myöhemmin. 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



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.

Kevään päivämäärät: **21.1., 18.2., 18.3., 22.4. ja 20.5.**

Lisätiedot: Maire, p. 040 744 1462

MUISTIRYHMÄT

Muistiryhmä on tarkoitettu muistisairauteen sairastuneille henkilöille. Se tarjoaa kokemusten vaihtoa, tietoa ja virkistystä vaihtelevan toiminnan ja tehtävien merkeissä. Muistiryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa, samaan aikaan läheisten ryhmän kanssa (lukuun ottamatta Palokan ryhmää). Muistiryhmää ohjaa muistiluotsi, läheisten ryhmiä muistiluotsi tai Keski-Suomen Omaishoitajien työntekijä tai Ääneseudun Omaishoitajien vapaaehtoinen. Ryhmän osallistujamäärä on rajattu. **Ryhmään hakeudutaan ottamalla yhteyttä ohjaajaan** puhelimitse tai sähköpostilla osoitteeseen muistiluotsi@ksmuisti.fi.

JYVÄSKYLÄ

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

Muistiyhdistyksen tiloissa (Rauhankatu 1).

Kevään päivämäärät:
28.1., 25.2., 25.3., 22.4. ja 20.5.

Lisätiedot: Lea, p. 044 561 4926

JYVÄSKYLÄ, PALOKKA

Tapaamiset **kerran kuukaudessa maanantaisin klo 13–14.30** Palokan kirjastolla Hilja-tilassa (Koivutie 5).

Kevään päivämäärät:
26.1., 23.2., 23.3., 27.4. ja 25.5.

Lisätiedot: Lea, p. 044 561 4926

JYVÄSKYLÄ, TYÖIKÄISET

Tapaamiset **kerran kuukaudessa maanantaisin klo 16–17.30 Muistiyhdistyksen tiloissa** (Rauhankatu 1).
Kevään päivämäärät:
12.1., 9.2., 9.3., 13.4. ja 11.5.
Lisätiedot: Sari, p. 040 847 4650

JÄMSÄ

Tapaamiset **kerran kuukaudessa tiistaisin klo 13–14.30 Jämsän Muistiyhdistyksen tiloissa** (Lindemaninkatu 1).
Kevään päivämäärät:
20.1., 17.2., 17.3., 14.4. ja 12.5.
Lisätiedot: Sari, p. 040 847 4650

KEURUU

Tapaamiset **kerran kuukaudessa keskiviikkoisin klo 13–14.30 kirjaston Peräkammari-tilassa** (Pitäjäntuvantie 5).
Kevään päivämäärät:
11.2., 4.3., 1.4. ja 6.5. Kesäkuun kerta sovitaan myöhemmin.
Lisätiedot: Sari, p. 040 847 4650

LAUKAA

Tapaamiset **kerran kuukaudessa keskiviikkoisin klo 10–11.30 Laukaan kirjastolla** (Vuojärventie 2).
Kevään päivämäärät:
14.1., 4.2., 18.3., 15.4. ja 13.5.
Lisätiedot: Sari, p. 040 847 4650

LUHANKA

Tapaamiset **kerran kuukaudessa tiistaisin klo 10–11.30 Luhangan kylätalolla** (Kotipellontie 1).
Kevään päivämäärät:
13.1., 10.2., 10.3., 7.4. ja 5.5.
Lisätiedot: Sari, p. 040 847 4650

MUURAME

Tapaamiset **kerran kuukaudessa keskiviikkoisin klo 13–14.30 Nuorisoseurantalo Tasankolassa** (Mikkolantie 6).
Kevään päivämäärät:
21.1., 18.2., 18.3., 15.4. ja 13.5.
Lisätiedot: Lea, p. 044 561 4926

PETÄJÄVESI

Tapaamiset **kerran kuukaudessa maanantaisin klo 13–14.30 Petäjäkodin Solikkosalissa** (Teollisuustie 1).
Kevään päivämäärät:
12.1., 16.2., 16.3., 13.4. ja 11.5.
Lisätiedot: Sini, p. 040 594 0954

SAARIJÄRVI

Tapaamiset **kerran kuukaudessa tiistaisin klo 13–14.30 Saarijärven kaupungintalon Rahkolasalissa** (Sivulantie 11).
Kevään päivämäärät:
20.1., 17.2., 17.3., 14.4. ja 12.5.
Lisätiedot: Enni, p. 044 761 4925

TOIVAKKA

Tapaamiset **kerran kuukaudessa tiistaisin klo 14-15.30 Toivakka-talon tiloissa** (Iltaruskontie 2).
Kevään päivämäärät:
13.1., 10.2., 10.3., 7.4. ja 5.5.
Lisätiedot: Sari, p. 040 847 4650

VIITASAARI

Tapaamiset **kerran kuukaudessa torstaisin klo 13-14.30 Viitasaaren kaupungintalon lautakuntien huoneessa** (Keskitie 10)
Kevään päivämäärät:
22.1., 19.2., 19.3., 23.4. ja 21.5.
Lisätiedot: Enni, p. 044 761 4925

ÄÄNEKOSKI

Tapaamiset **kerran kuukaudessa keskiviikkoisin klo 13-14.30 Äänekosken kaupungintalon kokoustilassa 123** (Hallintokatu 4).
Kevään päivämäärät:
21.1., 18.2., 18.3., 15.4. ja 13.5.
Lisätiedot: Enni, p. 044 761 4925

ÄÄNEKOSKI, SUOLAHTI

Tapaamiset **kerran kuukaudessa torstaisin klo 13-14.30 Suopungin kokoussalissa** (Riihijärvenkatu 2 A).
Kevään päivämäärät:
15.1., 12.2., 12.3., 9.4. ja 7.5.
Lisätiedot: Enni, p. 044 761 4925

MUISTINVIRKISTYSRYHMÄT

Muistinvirkistysryhmä on tarkoitettu varhaisen vaiheen muistisairautta sairastaville henkilöille. Se tarjoaa kokemusten vaihtoa, tietoa ja virkistystä vaihtelevan toiminnan ja tehtävien merkeissä. Muistinvirkistysryhmä kokoontuu kahden viikon välein. Ryhmää ohjaa muistiluotsi. Ryhmän osallistujamäärä on rajattu. **Ryhmään hakeudutaan ottamalla yhteyttä ohjaajaan** puhelimitse tai sähköpostilla osoitteeseen muistiluotsi@ksmuisti.fi.

JYVÄSKYLÄ, muistinvirkistysryhmä

Tapaamiset **kahden viikon välein tiistaisin klo 10-11.30 Muistiyhdistyksen tiloissa** (Rauhankatu 1).
Kevään päivämäärät:
20.1., 3.2., 17.2., 3.3., 17.3., 31.3., 14.4., 28.4., 12.5. ja 26.5.
Lisätiedot: Lea, p. 044 561 4926

JYVÄSKYLÄ, miesten muistinvirkistysryhmä

Tapaamiset **kahden viikon välein tiistaisin klo 13-14.30 Muistiyhdistyksen tiloissa** (Rauhankatu 1).
Kevään päivämäärät:
20.1., 3.2., 17.2., 3.3., 17.3., 31.3., 14.4., 28.4., 12.5. ja 26.5.
Lisätiedot: Lea, p. 044 561 4926

JYVÄSKYLÄ, naisten muistinvirkistysryhmä, aamupäivä

Tapaamiset **kahden viikon
välein torstaisin klo 10–11.30**
Muistiyhdistyksen tiloissa
(Rauhankatu 1).
Kevään päivämäärät:
**15.1., 29.1., 12.2., 26.2., 12.3.,
26.3., 9.4., 23.4., 7.5. ja 21.5.**
Lisätiedot: Sini, p. 040 594 0954

JYVÄSKYLÄ, naisten muistinvirkistysryhmä, iltapäivä

Tapaamiset **kahden viikon
välein torstaisin klo 13–14.30**
Muistiyhdistyksen tiloissa
(Rauhankatu 1).
Kevään päivämäärät:
**15.1., 29.1., 12.2., 26.2., 12.3.,
26.3., 9.4., 23.4., 7.5. ja 21.5.**
Lisätiedot: Sini, p. 040 594 0954

JYVÄSKYLÄ, työikäisten muistinvirkistysryhmä

Tapaamiset **kahden viikon
välein torstaisin klo 13–14.30**
Muistiyhdistyksen tiloissa
(Rauhankatu 1).
Kevään päivämäärät:
**22.1., 5.2., 19.2., 5.3., 19.3., 2.4.,
16.4., 30.4. ja 28.5.**
Lisätiedot: Sini, p. 040 594 0954

JÄMSÄ

Tapaamiset **kahden viikon
välein tiistaisin klo 10–11.30**
**Jämsän Muistiyhdistyksen
tiloissa** (Lindemaninkatu 1).
Kevään päivämäärät:
**20.1., 3.2., 17.2., 3.3., 17.3.,
31.3., 14.4., 28.4., 12.5. ja 26.5.**
Lisätiedot: Sini, p. 040 594 0954

ÄÄNEKOSKI

Tapaamiset **kahden viikon
välein maanantaisin klo 13–
14.30 kaupungintalon
kokoustilassa 123** (Hallintokatu
4).
Kevään päivämäärät:
**19.1., 2.2., 16.2., 2.3., 16.3.,
30.3., 13.4., 27.4., 11.5. ja 25.5.**
Lisätiedot: Enni, p. 044 761 4925

Osallistujien palautetta vertaisryhmätoiminnasta

*“Ryhmään
osallistuminen
auttaa
ymmärtämään
muistisairauden
ongelmia ja
helpottaa
sairauden
kanssa
selviämistä!
Kiitos!”*

*“Toiminta on
tarpeellista,
lasken päiviä
milloin on
seuraava
kerta.”*

*“Todella
tärkeä ja
hyödyllinen,
saa hyvää
tietoa ja
vertaistukea.
Toiminta on
erittäin
hyödyllistä.”*

*“Täällä on aina
mukava tavata
tätä ihanaa
ohjaajaa ja
mukavia
kavereita,
meillä on aina
niin hauskaa.”*

LÄHEISTEN RYHMÄT

Läheisten ryhmät ovat tarkoitettu muistisairauteen sairastuneiden omaishoitajille ja muille läheisille. Ryhmä tarjoaa tauon arjen keskelle; kokemusten vaihtoa, tietoa ja virkistystä. Läheisten ryhmät kokoontuvat samanaikaisesti muistiryhmän kanssa (lukuun ottamatta omaisklubia). Ryhmän osallistujamäärä on rajattu. **Ryhmään hakeudutaan ottamalla yhteyttä ohjaajaan** puhelimitse tai sähköpostilla osoitteeseen muistiluotsi@ksmuisti.fi.

JYVÄSKYLÄ, Omaisklubi

Tapaamiset **kerran kuukaudessa tiistaisin klo 14–15.30 Muistiyhdistyksen tiloissa** (Rauhankatu 1).
Kevään päivämäärät:
13.1., 10.2., 10.3., 21.4. ja 19.5.
Lisätiedot: Minna, p. 044 061 4928

JYVÄSKYLÄ, läheisten ryhmä

Tapaamiset **kerran kuukaudessa keskiviikkoisin klo 13–14.30 Muistiyhdistyksen tiloissa** (Rauhankatu 1).
Kevään päivämäärät:
28.1., 25.2., 25.3., 22.4. ja 20.5.
Lisätiedot: Lea, p. 044 561 4926

JYVÄSKYLÄ, vertaisryhmä työikäisenä muistisairauteen sairastuneiden läheisille

Tapaamiset **kerran kuukaudessa maanantaisin klo 16–17.30 Muistiyhdistyksen tiloissa** (Rauhankatu 1).
Kevään päivämäärät:
12.1., 9.2., 9.3., 13.4. ja 11.5.
Lisätiedot: Lea, p. 044 561 4926

JÄMSÄ, läheisten ryhmä klo 10

Tapaamiset **kerran kuukaudessa tiistaisin klo 10–11.30 Jämsän Muistiyhdistyksen tiloissa** (Lindemaninkatu 1).
Kevään päivämäärät:
20.1., 17.2., 17.3., 14.4. ja 12.5.
Lisätiedot: Sari, p. 040 847 4650

JÄMSÄ, läheisten ryhmä klo 13

Tapaamiset **kerran kuukaudessa tiistaisin klo 13–14.30 Jämsän Muistiyhdistyksen tiloissa** (Lindemaninkatu 1).
Kevään päivämäärät:
20.1., 17.2., 17.3., 14.4. ja 12.5.
Lisätiedot: Sini, p. 040 594 0954

KEURUU

Tapaamiset **kerran kuukaudessa keskiviikkoisin klo 13–14.30 Keuruun kirjastolla** (Pitäjäntuvantie 5).
Kevään päivämäärät:
11.2., 4.3., 1.4. ja 6.5. Kesäkuun kerta sovitaan erikseen.
Lisätiedot: Sini, p. 040 594 0954

LAUKAA

Tapaamiset **kerran kuukaudessa keskiviikkoisin klo 10–11.30 Laukaan kirjastolla** (Vuojärventie 2). Ryhmää ohjaa yhdistyksen vapaaehtoinen. Kevään päivämäärät: **14.1., 4.2., 18.3., 15.4. ja 13.5.** Lisätiedot: Sari, p. 040 847 4650

VIITASAARI

Tapaamiset **kerran kuukaudessa tiistaisin klo 13–14.30 kaupungintalon kaupunginhallituksen huoneessa** (Keskitie 10). Kevään päivämäärät: **22.1., 19.2., 19.3., 23.4. ja 21.5.** Lisätiedot: Sari, p. 040 847 4650

MUISTIKAHVILAT

Muistikahvila on tarkoitettu muistisairauteen sairastuneille, heidän läheisilleen sekä kaikille muistiasioista kiinnostuneille henkilöille. Tule keskustelemaan, virkistymään ja saamaan tietoa kahvittelun lomassa. Muistikahvilaa ohjaa muistiluotsi tai yhdistyksen vapaaehtoinen. **Muistiluotsien ohjaamiin muistikahviloihin ilmoittautuminen viimeistään kolme vuorokautta ennen kahvilaa** puhelimitse tai sähköpostilla osoitteeseen muistiluotsi@ksmuisti.fi. Vapaaehtoisten ohjaamiin muistikahviloihin ei tarvitse ilmoittautua ennakoon.

HANKASALMI

Perjantaina 6.3. klo 10–12 ja perjantaina 29.5. klo 10–12 Seniorituvalla (Keskustie 53 A). Ilmoittautuminen: Sari, p. 040 847 4650

JYVÄSKYLÄ

Arkimaanantaisin klo 13–14.30 Muistiyhdistyksen tiloissa (Rauhankatu 1). Kevätkausi **käynnistyy 12.1.** Kahvilassa keskustellaan vapaamuotoisesti ajankohtaisista asioista eli se ei ole ohjattua ryhmätoimintaa. Lisätiedot: Minna, p. 044 061 4928

JYVÄSKYLÄ, TIKKAKOSKI

Torstaina 26.3. klo 13–15 Tikkakosken kirkon tiloissa (Kirkkokatu 18). Ilmoittautuminen: Lea, p. 044 561 4926

JOUTSA

Maanantaina 2.3. klo 12–14 ja maanantaina 25.5. klo 12–14 Hyvinvointituvalla (Jousitie 40). Kahvilat järjestetään yhteistyössä Keski-Suomen Omaishoitajien kanssa. Ilmoittautuminen: Sari, p. 040 847 4650

KANNONKOSKI

Kerran kuukaudessa maanantaisin klo 13–14.30 Kylätalolla (Nappulakuja 3). Kahvilaa ohjaa yhdistyksen vapaaehtoinen. Kevään päivämäärät: **12.1., 9.2. ja 9.3.** Lisätiedot: Hilkka, p. 045 176 5948

KARSTULA

Maanantaina 26.1. ja torstaina 28.5. klo 14–16 Heikin Tuvalla (Virastotie 3). Kahvila järjestetään yhteistyössä Keski-Suomen Omaishoitajien kanssa. Ilmoittautuminen: Enni, p. 044 761 4925

KINNULA

Kerran kuukaudessa tiistaina tai torstaina klo 10–11.30 kirjastolla (Keskustie 27). Kahvilaa ohjaa yhdistyksen vapaaehtoinen. Kevään päivämäärät: **22.1., 19.2., 19.3., 9.4. ja 28.5.** Lisätiedot: Pirkko, p. 044 548 5483

KYYJÄRVI

Maanantaina 26.1. ja torstaina 28.5. klo 10–12 Kyyjärven kunnankirjaston kokoustilassa (Tuliharjuntie 43). Kahvilat järjestetään yhteistyössä Keski-Suomen Omaishoitajien kanssa. Ilmoittautuminen: Enni, p. 044 761 4925

PIHTIPUDAS, VALORINNE

Joka toinen torstai klo 14–16 Valorinteen kerhohuoneella (Puistotie 15) Kahvilaa ohjaa yhdistyksen vapaaehtoinen. Kevään päivämäärät: **29.1., 12.2., 26.2., 12.3., 26.3., 9.4., 23.4., 7.5. ja 21.5.** Lisätiedot: Mirja, p. 044 262 5766

PIHTIPUDAS, ELÄMÄJÄRVI

Kerran kuukaudessa tiistaisin klo 13–15 Mäntypirtillä (Elämäjärventie 339). Kahvilaa ohjaa yhdistyksen vapaaehtoinen. Kevään päivämäärät: **13.1., 10.2., 10.3., 7.4. ja 12.5.**

Lisätiedot: Riina, p. 044 572 5986

UURAINEN

Maanantaina 9.2. klo 13–15 ja maanantaina 27.4. klo 13–15 seurakuntakodilla (Topintie 1). Kahvilat järjestetään yhteistyössä Keski-Suomen Omaishoitajien kanssa. Ilmoittautuminen: Sini, p. 040 594 0954



**Kerran kuukaudessa
maanantaisin klo 12–14
seurakuntatalon
Takataskussa** (Pappilantie 6).
Kahvilaa ohjaa yhdistyksen
vapaaehtoinen.
Kevään päivämäärät:
12.1., 2.2., 2.3., 13.4. ja 4.5.
Lisätiedot: Elisa, p. 0400 681 851

**Maanantaina 23.3. klo 13–
14.30 seurakuntakodilla**
(Kirkkotie 10).
Ilmoittautuminen: Enni, p. 044
761 4925

MUISTISILTA YHDISTÄÄ -HANKE 2024–2026

Muistisairauden varhaisessa vaiheessa oleva voi kohdata monia omaan hyvinvointiin liittyviä kysymyksiä erityisesti asuessaan yksin. Samaan aikaan etäläheiset voivat kuormittua huolehtiessaan sairastuneen tukemisesta ja arjen järjestymisestä välimatkasta huolimatta. Hankkeessa pyrimme vahvistamaan sairastuneen hyvää arkea ja osallisuutta sekä tukemaan etäläheisten hyvinvointia elämäntilanteen muuttuessa.

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.



SILTA-RYHMÄT YKSIN ASUVILLE VARHAISEN VAIHEEN MUISTISAIRAILLE

Silta-ryhmä tarjoaa

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

Kysy tarkemmat tiedot Jämsän, Jyväskylän sekä Saarijärven ryhmien sijainnista ja ajankohdasta!

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 vahvistaa heidän voimavarojaan, tukea muistisairaahan rinnalla kulkemista välimatkasta huolimatta ja sitä kautta parantaa myös muistisairaahan elämänlaatua.

Seuraava etäläheisten ryhmä toteutetaan Teams-alustalla **tiistaisin 10.3.-28.4.26 klo 16.45-18.**

**Hankkeen ryhmiin on ilmoittauduttava ennakkoon.
Ota yhteyttä!**

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

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



YHTEYSTIEDOT

www.ksmuisti.fi

Yhdistyksen puheenjohtaja Milla Saajanaho
milla.saajanaho@gmail.com, puh. 040 833 4190



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 sopimuksen mukaan.

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 Lehtinen, 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