

Toiminta Jyväskylässä kevät 2026



Tervetuloa mukaan!



**Keski-Suomen
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Keski-Suomi

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 toimitilat: Rauhankatu 1, 40100 Jyväskylä

Muistiyhdistys tutuksi

Kerran kuukaudessa tiistaisin klo 16.30–17.30 yhdistyksen tiloissa.

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

Kevät 2026 päivämäärät: 13.1, 10.2., 10.3., 21.4., 19.5.

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. **Muistisairauteen sairastuneille ja läheisille erilliset ryhmät.**

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

Tikkakosken muistikahvila

To 26.3. klo 13–15 kirkon tiloissa (Kirkkokatu 18).

Tule keskustelemaan, virkistymään ja saamaan tietoa kahvittelun lomassa.

Mukana muistiluotsi. **Ilmoittautuminen 23.3. mennessä:**

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

Toivemusiikkituokiot

Kuunnellaan yhdessä toivekappaleita ja keskustellaan musiikin herättämistä ajatuksista. **Tuokiot yhdistyksen tiloissa. To 5.2. klo 13–14.30 ja to 16.4. klo 13–14.30.** Mukaan mahtuu 10 osallistujaa.

Ilmoittautuminen viimeistään viikkoa ennen tuokiota:

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

TOIMINTA MUISTISAIRAUTEEN SAIRASTUNEILLE

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**

Jyväskylän muistinvirkistysryhmä

Kahden viikon välein tiistaisin klo 10–11.30 yhdistyksen tiloissa.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: Lea p. 044 561 4926 tai muistiluotsi@ksmuisti.fi

Miesten muistinvirkistysryhmä

Kahden viikon välein tiistaisin klo 13–14.30 yhdistyksen tiloissa.

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. Ilmoittautuminen ja lisätiedot:

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

Työikäisten muistinvirkistysryhmä (alle 70 vuotiaille)

Kahden viikon välein torstaisin 13–14.30 yhdistyksen tiloissa.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: Sini, p. 040 594 0954 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 2026 päivämäärät: 13.1., 10.2., 10.3., 21.4., 19.5.

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

KAIKILLE AVOIN TOIMINTA

Muistikahvila

Kaikille avoin kahvila **arkimaanantaisin klo 13–14.30 yhdistyksen tiloissa 12.1. - 11.5.2026**. Kahvilassa keskustellaan vapaamuotoisesti, kahvila ei ole ohjattua ryhmätoimintaa. **Ei vaadi ilmoittautumista.**

Lisätietoja: 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.

Kevät 2026: 21.1., 18.2., 18.3., 22.4., 20.5.

Lisätietoja: Maire, p. 040 744 1462

TAPAHTUMAT JA VALMENNUS

Luennot

Voit osallistua etäkatsomoon yhdistyksen tiloissa Jyväskylässä tai seurata luentoa omalta laitteeltasi Teams-yhteydellä. **Ilmoittautuminen viimeistään luentoa edeltävänä arkipäivänä:** p. 044 061 4928 tai muistiluotsi@ksmuisti.fi

- **Muistisairaanhoidon kohtaaminen 4.3. klo 16.30-18**
- **Parisuhde ja muistisairaus 27.4. klo 16.30-18**

Aivoviikon tapahtuma: Musiikkia aivoille

Ke 11.3. klo 14-15.30 Kansalaistoiminnakeskus Mataran Matara-salissa (Matarankatu 6 A1, 40100 Jyväskylä). **Ilmoittautuminen 8.5. mennessä:** Minna, p. 044 061 4928 tai muistiluotsi@ksmuisti.fi

Vahvistavan vuorovaikutuksen valmennus muistisairaiden läheisille

Valmennuksen tavoitteena lisätä läheisten valmiutta muistisairaanhoidon kohtaamiseen ja tukemiseen. **Tapaamiset: 25.3., 1.4. 8.4. ja 16.4. klo 16-18.** **Ilmoittautuminen 20.3. mennessä:** p. 044 761 4925 tai muistiluotsi@ksmuisti.fi

Kevätjuhla

Ke 6.5. klo 16-17.30 Kansalaistoiminnakeskus Mataran Matara-salissa (Matarankatu 6 A1, 40100 Jyväskylä). **Ilmoittautuminen 28.4. mennessä:** Minna p. 044 061 4928 tai muistiluotsi@ksmuisti.fi

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 tiloihin tai etäyhteyksin.

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

Rauhankatu 1, 40100 Jyväskylä

puh. 044 561 4926 / muistiluotsi

puh. 044 061 4928 / toiminnanjohtaja

www.ksmuisti.fi

muistiluotsi@ksmuisti.fi