



**Keski-Suomen
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

Jäsenkirje



2/2026

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

HALLITUKSEN TERVEHDYS

Hyvää alkavaa syyskautta hyvä yhdistyksemme jäsen!

Keski-Suomen Muistiyhdistys ry:n hallitus haluaa kiittää juuri sinua siitä, että olet osa yhdistystämme ja siten mahdollistat sen äärimmäisen arvokasta ja monipuolista toimintaa keskisuomalaisen muistisairaiden ja heidän läheistensä hyväksi.

Jotta pystyisimme enemmän kohtaamaan myös teitä jäseniämme, järjestämme tänä syksynä kaksi jäsenillemme suunnattua tilaisuutta – ensimmäisessä pääsemme yhdessä suuntaamaan katseemme kohti tulevaa ja jokaisen omia, pieniä ja suuria unelmia!

Syksyn aikana myös juhlimme 35-vuotista Keski-Suomen Muistiyhdistys ry:tä. Tarkemmat tiedot tilaisuuksista löydät tästä jäsenkirjeestä. Toivottavasti tapaamme siis jatkossa jäsentilaisuuksiemme merkeissä!

Lämpimin terveisin,
Milla Saajanaho,
Keski-Suomen Muistiyhdistys ry:n puheenjohtaja



Yhdistyksemme työntekijöitä, vapaaehtoisia, jäseniä sekä hallituksen jäseniä osallistui toukokuussa Jyväskylän ja Viitasaaren rollaattorimarsseille. Mielenilmaisun tarkoituksena oli tuoda esille jokaisen oikeus hyvään ja arvokkaaseen vanhuuteen.

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!

JÄSENTILAISUUDET

UNELMIEN ILTAPÄIVÄ

Keskiviikkona 9.9.2026 klo 15-17 Sepänkeskuksen Molekyyli-salissa (Kyllikinkatu 1, 40100 Jyväskylä).

Keskitytään tulevaisuuden isoihin & pieniin asioihin ja tehdään oma unelmakartta.

Kahvitarjoilu.

Ilmoittautuminen 3.9. mennessä: Minna, p. 044 061 4928 tai toimisto@ksmuisti.fi



AIVOTERVEYTTÄ KAIKEN IKÄÄ

**Keskiviikkona 21.10.2026 klo 17-18.30, Sepänkeskuksen
Reaktori-salissa, 1.krs (Kyllikinkatu 1, 40100 Jyväskylä)**

Tule kuulemaan mitä voit tehdä aivojesi hyvinvoinnin eteen.

Aivoterveellinen iltapala.

Ilmoittautuminen 15.10. mennessä: Minna puh. 044 061 4928 tai
toimisto@ksmuisti.fi

YHDISTYKSEN 35-VUOTISJUHLA

**Lauantaina 26.9.2026 klo 13.30–15.30 Sepänkeskuksen
Reaktori -salissa, 1.krs (Kyllikinkatu 1, 40100 Jyväskylä).**

Kahvitarjoilu klo 13 alkaen.

Juhlapuhe Muistiliiton toiminnanjohtaja Katariina Suomu

Naiskuoro Pulssi

Trio Kolmen Sointu

Ilmoittautuminen 18.9. mennessä: Minna, p. 044 061 4928
tai toimisto@ksmuisti.fi.

SYYSKOKOUS

Keskiviikkona 25.11.2026 klo 18 yhdistyksen tiloissa.

Käsiteltävänä sääntömääräiset (10 §) asiat.

Kahvitus klo 17.30 alkaen.

Lämpimästi tervetuloa kaikki jäsenet!

Hallitus

JOULUJUHLA

**Keskiviikkona 2.12.2026 klo 16.30–18 Sepänkeskuksen
Reaktori-salissa, 1.krs. (Kyllikinkatu 1, 40100 Jyväskylä)**

Ohjelma tarkentuu myöhemmin.

Ilmoittautuminen 25.11. mennessä: Minna, p. 044 061 4928 tai
toimisto@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.

JÄSENPOSTITUS

Jäsenmaksulasku ja jäsenkirje (uutiskirje) voidaan lähettää myös sähköpostiisi ja samalla vähentää postituskuluja sekä tulostettavan paperin määrää. Jos haluat jatkossa laskun/ jäsenkirjeen sähköpostiisi tai et halua jäsenkirjettä ollenkaan, niin ilmoita siitä ja kaikista jäsenasioihin liittyvissä asioista toimisto@ksmuisti.fi tai puh. 040 061 4928/ Minna.

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 – aivopähkinöistä ruokaohjeisiin -kirja:
jäsenhinta 8 € (normaalisti 10 €).



Kotisivuiltamme www.ksmuisti.fi löytyy toimintaa kohdasta
sähköinen tapahtumakalenteri.
Muutokset ovat mahdollisia.

MUISTIVIIKKO 2026, viikko 39 (21.–27.9.)

Muistiviikkoa vietetään teemalla *Kysy muistisairauksista*.

MUISTILIITON KAIKILLE AVOIN YLEISÖLUENTO

Muistiliitto järjestää yleisöluennon **maanantaina 21.9. klo 17-18.30**. Aihe tarkentuu myöhemmin. Voit osallistua katsomoon yhdistyksen tiloissa Jyväskylässä tai seurata luentoa omalta laitteeltasi.

MUISTIVIIKON TILAISUUS

Muistiviikon tilaisuus **keskiviikkona 23.9. klo 17-18.30 Keuruun Kulttuuritalo Kimarassa** (Koulutie 3 C, 42700 Keuruu). Musiikkia, yhteislaulua ja kokemuspuheenvuoro. Kahvitarjoilu!
Ilmoittautuminen 15.9. mennessä: Minna, p. 044 061 4928 tai muistiluotsi@ksmuisti.fi.

MUISTIVIIKON AVOIMET OVET

Perjantaina 25.9. klo 10–12 yhdistyksen tiloissa (Rauhankatu 1, Jyväskylä). Tervetuloa tutustumaan tiloihin ja toimintaamme. Kahvitarjoilu.
Ei vaadi ilmoittautumista. Lisätiedot: Minna, p. 044 061 4928

VAPAAEHTOISTOIMINTA

UUSILLE JA TOIMINNASSA MUKANA OLEVILLE VAPAAEHTOISILLE

Muistikaverikoulutus **torstaina 17.9. ja torstaina 24.9. klo 16–19 Jyväskylässä yhdistyksen tiloissa** (Rauhankatu 1).

Kaikille yhdistyksen vapaaehtoisille avoimet verkkotreffit: **torstaina 3.9. ja torstaina 22.10. klo 16–17.30**.

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

LUENNOT JA ETÄKATSOMOT

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

MUISTISAIRAAN LIIKKUMINEN JA LIIKUNTAHARJOITTELU

Keskiviikkona 2.9. klo 16.30–18. Aiheesta puhumassa Liikkeelle-hankkeen asiantuntija Pinja Greijus, Muistiliitto.

Ilmoittautuminen 31.8. mennessä:

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

MUISTISAIRAUS JA KOMMUNIKOINNIN TUKEMINEN

Maanantaina 2.11. klo 16.30–18. Tule kuulemaan vinkkejä ja tietoa vuorovaikutuksen tukemisesta mm. kuvilla ja kosketusviestein.

Ilmoittautuminen 29.10. mennessä: Sari, p. 040 847 4650 tai muistiluotsi@ksmuisti.fi.

VERTAISTOIMINTA VERKOSSA

LÄHEISENÄ EDELLEEN -RYHMÄ

Tapaamiset heille, joilla muistisairautta sairastava läheinen asuu hoivakodissa tai paikan hakeminen on ajankohtaista. Tapaamiset toteutetaan Teams-alustalla kerran kuukaudessa **ti klo 10–11.30**.

Syksyn päivämäärät: **25.8., 22.9., 20.10., 17.11. ja 15.12.**

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. Syksyllä: **6.8., 3.9., 1.10., 5.11. ja 10.12.**

Ilmoittautuminen: Sari, p. 040 847 4650, 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 klo 15–16.30** Teamsin kautta.

Syksyllä: **25.8., 22.9., 20.10., 17.11. ja 10.12.**

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 27.8., 1.10. ja 26.11. 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 ihmisen ymmärtämiseen ja tukemiseen vuorovaikutuksellisin keinoin. Tapaamiset **28.10., 4.11., 11.11. ja 18.11. klo 16–18**

verkossa Teams-alustalla. Ilmoittautuminen 23.10. 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**.

6.10. Omaishoito osana elämää, **20.10.** Palvelut omaishoitajan tukena, **3.11.** Muutos osana elämää, **19.11.** 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 omaishoitotosopimusta.

Ilmoittautuminen 1.10. mennessä:

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

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

VERTAISTAPAAMISET

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

Vertaistapaaminen **29.10. 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 26.10. mennessä:

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



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**.

Syksyllä: **25.8., 22.9., 20.10., 17.11. ja 15.12.**

Ilmoittautumista ei tarvita.

Lisätiedot: Minna, p. 044 061 4928

HYVÄN MIELEN MUISTIKÄVELYT

Muistikävelyillä kävelemme yhdessä leppoisan lenkin yhdistyksen toimiston lähiympäristössä. Kokoonnumme yhdistyksen tiloissa (Rauhankatu 1, Jyväskylä), josta lähdemme noin tunnin kävelylle. Kävelyt **elokuun keskiviikkoisin 5.8., 12.8., 19.8. ja 26.8. klo 12-13**. Muistikävelyille ei tarvitse ilmoittautua etukäteen.

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

OHJATTU SAUVAKÄVELY

Jyväskylän kaupungin liikunnanohjaaja antaa vinkkejä sauvakävelyyn **tiistaina 8.9. klo 13-14.30**. Kokoonnumme muistiyhdistykselle (Rauhankatu 1, Jyväskylä), josta suuntaamme liikkumaan lähiympäristöön. Voit ottaa mukaan omat sauvat tai lainata sauvoja liikunnanohjaajalta. Mehutarjoilu.

Ilmoittautuminen 4.9. mennessä: Sini, p. 040 594 0954 tai muistiluotsi@ksmuisti.fi



MUISTIRYHMÄT

Muistisairauteen sairastuneiden ryhmä tarjoaa vertaiskokemusten vaihtoa, tietoa sekä vaihtelevaa toimintaa. Tapaamiset ovat kerran kuukaudessa, samaan aikaan läheisten ryhmän kanssa (paitsi Palokan ryhmä). Ryhmää ohjaa muistiluotsi. Osallistujamäärä on rajattu ja **ryhmään hakeudutaan ottamalla yhteyttä ohjaajaan** puhelimitse tai muistiluotsi@ksmuisti.fi.

JYVÄSKYLÄ

Tapaamiset kerran kuukaudessa
keskiviikkoisin klo 13–14.30
Muistiyhdistyksen tiloissa
(Rauhankatu 1).
Syksyllä: **19.8., 16.9., 7.10.,**
11.11. ja 2.12.
Lisätiedot: Sari, p. 040 847 4650

JYVÄSKYLÄ, PALOKKA

Tapaamiset kerran kuukaudessa
maanantaisin klo 13–14.30
Palokan kirjastolla Hilja-
tilassa (Koivutie 5).
Syksyllä: **10.8., 7.9., 5.10., 2.11.**
ja 7.12.
Lisätiedot: Lea, p. 044 561 4926

JYVÄSKYLÄ, TYÖIKÄISET

Tapaamiset kerran kuukaudessa
maanantaisin klo 16.30–18
Muistiyhdistyksen tiloissa
(Rauhankatu 1).
Syksyllä: **31.8., 28.9., 26.10.,**
23.11. ja 14.12.
Lisätiedot: Sari, p. 040 847 4650

JÄMSÄ

Tapaamiset kerran kuukaudessa
tiistaisin klo 13–14.30 Jämsän
Muistiyhdistyksen tiloissa
(Lindemaninkatu 1).
Syksyllä: **18.8., 15.9., 13.10.**
10.11. ja 8.12.
Lisätiedot: Sari, p. 040 847 4650

KEURUU

Tapaamiset kerran kuukaudessa
keskiviikkoisin klo 13–14.30
kirjaston Peräkammari-tilassa
(Pitäjäntuvantie 5).
Syksyllä: **12.8., 9.9., 14.10., 4.11.**
ja 9.12.
Lisätiedot: Sari, p. 040 847 4650

LAUKAA

Tapaamiset kerran kuukaudessa
torstaisin klo 14–15.30
Laukaan kirjastolla
(Vuojärventie 2).
Syksyllä: **27.8., 24.9., 22.10.,**
26.11. ja 17.12.
Lisätiedot: Sari, p. 040 847 4650

LUHANKA

Tapaamiset kerran kuukaudessa
tiistaisin klo 10–11.30

Luhangan kylätalolla

(Kotipellontie 1).

Syksyllä: **11.8., 8.9., 6.10., 3.11.**

ja 1.12.

Lisätiedot: Sari, p. 040 847 4650

MUURAME

Tapaamiset kerran kuukaudessa
keskiviikkoisin klo 13–14.30

Nuorisoseurantalo

Tasankolassa (Mikkolantie 6).

Syksyllä: **26.8., 23.9., 21.10.,**

18.11. ja 16.12.

Lisätiedot: Lea, p. 044 561 4926

PETÄJÄVESI

Tapaamiset kerran kuukaudessa
maanantaisin klo 13–14.30

Petjäkodin Solikkosalissa

(Teollisuustie 1).

Syksyllä: **24.8., 21.9., 19.10,**

16.11. ja 14.12.

Lisätiedot: Sini, p. 040 594 0954

SAARIJÄRVI

Tapaamiset kerran kuukaudessa
tiistaisin klo 13–14.30

Saarijärven kaupungintalon

Rahkola-salissa (Sivulantie 11).

Syksyllä: **25.8., 22.9., 20.10.,**

17.11. ja 15.12.

Lisätiedot: Enni, p. 044 761 4925

TOIVAKKA

Tapaamiset kerran kuukaudessa
tiistaisin klo 14–15.30

Toivakka-talon tiloissa

(Iltaruskontie 2).

Syksyllä: **11.8., 8.9., 6.10., 3.11.**

ja 1.12.

Lisätiedot: Sari, p. 040 847 4650

VIITASAARI

Tapaamiset kerran kuukaudessa
torstaisin klo 13–14.30

Viitasaaren kaupungintalon

lautakuntien huoneessa

(Keskitie 10)

Syksyllä: **13.8., 10.9., 8.10., 5.11.**

ja 10.12.

Lisätiedot: Enni, p. 044 761 4925

ÄÄNEKOSKI

Tapaamiset kerran kuukaudessa
keskiviikkoisin klo 13–14.30

Äänekosken kaupungintalon

kokoustilassa 123

(Hallintokatu 4).

Syksyllä: **18.8., 15.9., 6.10., 3.11.**

ja 8.12.

Lisätiedot: Enni, p. 044 761 4925

ÄÄNEKOSKI, SUOLAHTI

Tapaamiset kerran kuukaudessa
torstaisin klo 13–14.30

Suopungin kokoussalissa

(Riihijärvenkatu 2 A).

Syksyllä: **20.8., 17.9., 22.10.,**

12.11. ja 17.12.

Lisätiedot: Enni, p. 044 761 4925

MUISTINVIRKISTYSRYHMÄT

Varhaisen vaiheen muistisairautta sairastaville henkilöille.

Ryhmä tarjoaa vertaiskokemusten vaihtoa, tietoa sekä vaihtelevaa toimintaa. Tapaamiset ovat kahden viikon välein ja ryhmää ohjaa muistiluotsi. Osallistujamäärä on rajattu ja **ryhmään hakeudutaan ottamalla yhteyttä ohjaajaan** puhelimitse tai muistiluotsi@ksmuisti.fi.

JYVÄSKYLÄ, muistinvirkistysryhmä

Tapaamiset kahden viikon välein
tiistaisin klo 10–11.30
Muistiyhdistyksen tiloissa
(Rauhankatu 1).

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

Lisätiedot: Lea, p. 044 561 4926

JYVÄSKYLÄ, miesten muistinvirkistysryhmä

Tapaamiset kahden viikon välein
tiistaisin klo 13–14.30
Muistiyhdistyksen tiloissa
(Rauhankatu 1).

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

Lisätiedot: Lea, p. 044 561 4926

JYVÄSKYLÄ, naisten muistinvirkistysryhmä, aamupäivä

Tapaamiset kahden viikon välein
torstaisin klo 10–11.30
Muistiyhdistyksen tiloissa
(Rauhankatu 1).

Syksyllä: **13.8., 27.8., 10.9., 24.9., 8.10., 22.10., 5.11., 19.11. ja 3.12.**

Lisätiedot: Sini, p. 040 594 0954

JYVÄSKYLÄ, naisten muistinvirkistysryhmä, iltapäivä

Tapaamiset kahden viikon välein
torstaisin klo 13–14.30
Muistiyhdistyksen tiloissa
(Rauhankatu 1).

Syksyllä: **13.8., 27.8., 10.9., 24.9., 8.10., 22.10., 5.11., 19.11. ja 3.12.**

Lisätiedot: Sini, p. 040 594 0954



JYVÄSKYLÄ, työikäisten muistinvirkistysryhmä

Tapaamiset kahden viikon välein
torstaisin klo 13–14.30

Muistiyhdistyksen tiloissa

(Rauhankatu 1).

Syksyllä: **20.8., 3.9., 17.9., 1.10.,
15.10., 29.10., 12.11., 26.11. ja
10.12.**

Lisätiedot: Sini, p. 040 594 0954

JÄMSÄ

Tapaamiset kahden viikon välein
tiistaisin klo 10–11.30 Jämsän

Muistiyhdistyksen tiloissa

(Lindemaninkatu 1).

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

Lisätiedot: Sini, p. 040 594 0954

ÄÄNEKOSKI

Tapaamiset kahden viikon välein
**maanantaisin klo 13–14.30
kaupungintalon kokoustilassa
123** (Hallintokatu 4).

Syksyllä: **17.8., 31.8., 14.9.,
28.9., 12.10., 26.10., 9.11.,
23.11. ja 7.12.**

Lisätiedot: Enni, p. 044 761 4925

**Osallistujien palautetta
vertaisryhmätoiminnasta**

*“Mieli on pirteämpi,
kun tulen kotiin ryhmän
jälkeen.”*

*“Ryhmä on hyvin tärkeä.
Tapaa samanlaisessa
elämäntilanteessa olevia
ihmisiä.”*

LÄHEISTEN RYHMÄT

Muistisairauteen sairastuneiden läheisten ryhmä tuo tauon arjen keskelle, vertaiskokemusten vaihtoa sekä tietoa. Kokoontuminen samanaikaisesti muistiryhmän kanssa (paitsi omaisklubi).

Osallistujamäärä on rajattu ja **ryhmään hakeudutaan ottamalla yhteyttä ohjaajaan** puhelimitse tai muistiluotsi@ksmuisti.fi.

JYVÄSKYLÄ, Omaisklubi

Tapaamiset kerran kuukaudessa
tiistaisin klo 14–15.30

Muistiyhdistyksen tiloissa

(Rauhankatu 1).

Syksyllä: **25.8., 22.9., 20.10.,
17.11. ja 15.12.** Lisätiedot:

Minna, p. 044 061 4928

JYVÄSKYLÄ, läheisten ryhmä

Tapaamiset kerran kuukaudessa
keskiviikkoisin klo 13–14.30

Muistiyhdistyksen tiloissa

(Rauhankatu 1).

Syksyllä: **19.8., 16.9., 7.10.,
11.11. ja 2.12.**

Lisätiedot: Lea, p. 044 561 4926

JYVÄSKYLÄ, vertaisryhmä työikäisenä muistisairauteen sairastuneiden läheisille

Tapaamiset kerran kuukaudessa
maanantaisin klo 16.30–18.00

Muistiyhdistyksen tiloissa

(Rauhankatu 1).

Syksyllä: **31.8., 28.9., 26.10.,
23.11. ja 14.12.**

Lisätiedot: Lea, p. 044 561 4926

JÄMSÄ, läheisten ryhmä klo 10

Tapaamiset kerran kuukaudessa

tiistaisin klo 10–11.30 Jämsän

Muistiyhdistyksen tiloissa

(Lindemaninkatu 1).

Syksyllä: **18.8., 15.9., 13.10.**

10.11. ja 8.12.

Lisätiedot: Sari, p. 040 847 4650

JÄMSÄ, läheisten ryhmä klo 13

Tapaamiset kerran kuukaudessa

tiistaisin klo 13–14.30 Jämsän

Muistiyhdistyksen tiloissa

(Lindemaninkatu 1).

Syksyllä: **18.8., 15.9., 13.10.**

10.11. ja 8.12.

Lisätiedot: Sini, p. 040 594 0954

KEURUU

Tapaamiset kerran kuukaudessa

keskiviikkoisin klo 13–14.30

Keuruun kirjastolla

(Pitäjäntuvantie 5).

Syksyllä: **12.8., 9.9., 14.10., 4.11.**

ja 9.12.

Lisätiedot: Sini, p. 040 594 0954

LAUKAA

Tapaamiset kerran kuukaudessa

torstaisin klo 14–15.30

Laukaan kirjastolla

(Vuojärventie 2).

Ryhmää ohjaa yhdistyksen

vapaaehtoinen.

Syksyllä: **27.8., 24.9., 22.10.,**

26.11. ja 17.12.

Lisätiedot: Sari, p. 040 847 4650

**Osallistujien palautetta
läheisten
vertaisryhmätoiminnasta**

*“Alkuvaiheessa erittäin
tärkeää, saa paljon tietoa ja
innostusta etsiä tietoa.
Käytännön kokemuksia omaan
tilanteeseen ja vertaistukea.”*

*“Tärkeää toimintaa!
Hyvä keskustelufoorumi
muistisaira-an läheisille.*

*“Kiitos, on hyvä!
Aina mieli piristyy.”*

*“Tarpeellinen ja
hyödyllinen ryhmä.”*

MUISTIKAHVILAT

Muistikahvila on tarkoitettu muistisairauteen sairastuneille, heidän läheisilleen sekä muistiasioista kiinnostuneille henkilöille. Keskustelua ja tietoa kahvittelun lomassa. Ohjaajana muistiluotsi tai yhdistyksen vapaaehtoinen. **Muistiluotsien ohjaamiin kahviloihin ilmoittautuminen viimeistään kolme vuorokautta ennen kahvilaa** puhelimitse tai muistiluotsi@ksmuisti.fi. Vapaaehtoisten ohjaamiin kahviloihin ei ole ennakkoilmoittautumista.

HANKASALMI

Perjantaina 4.9. klo 10–12 ja 27.11. klo 10–12 Seniorituvalla (Keskustie 53 A).
Ilmoittautuminen:
Sari, p. 040 847 4650

JYVÄSKYLÄ, TIKKAKOSKI

Torstaina 10.9. ja 26.11. klo 13–15 Tikkakosken kirkon tiloissa (Kirkkokatu 18).
Ilmoittautuminen:
Lea, p. 044 561 4926

JOUTSA

Maanantaina 24.8. klo 12–14 Pohvinpuistossa (Koulutie 3).
Säänmukainen pukeutuminen. Kahvila 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.
Syksyllä: **7.9., 5.10., 2.11. ja 14.12.** Lisätiedot:
Hilkka, p. 045 176 5948

JYVÄSKYLÄ

Arkimaanantaisin 17.8.-14.12. klo 13–14.30 Muistiyhdistyksen tiloissa (Rauhankatu 1). Kahvilassa keskustellaan vapaamuotoisesti ajankohtaisista asioista eli se ei ole ohjattua ryhmätoimintaa. Lisätiedot:
Minna, p. 044 061 4928

KARSTULA

Torstaina 3.9. ja 19.11. klo 14–16 Heikin Tuvalla (Virastotie 3).
Kahvila järjestetään yhteistyössä Keski-Suomen Omaishoitajien kanssa.
Ilmoittautuminen:
Enni, p. 044 761 4925

KINNULA

Kerran kuukaudessa **kirjastolla** (Keskustie 27). Kahvilaa ohjaa yhdistyksen vapaaehtoinen.
Seuraa paikallista ilmoittelua.

KIVIJÄRVI

Tiistaina 29.9. klo 13–15
Kivijärvi-talolla (Keskustie 39).
Kahvila järjestetään yhteistyössä Keski-Suomen Omaishoitajien kanssa.
Ilmoittautuminen:
Enni, p. 044 761 4925

KYYJÄRVI

Torstaina 3.9. ja 19.11. klo 10–12 Kyyjärven kunnankirjaston **kokoustilassa** (Tuliharjuntie 43).
Kahvilat järjestetään yhteistyössä Keski-Suomen Omaishoitajien kanssa.
Ilmoittautuminen:
Enni, p. 044 761 4925

PIHTIPUDAS, ELÄMÄJÄRVI

Kerran kuukaudessa **tiistaisin klo 13–15** Mäntypirtillä (Elämäjärventie 339). Kahvilaa ohjaa yhdistyksen vapaaehtoinen.
Syksyllä: **8.9., 6.10., 3.11. ja 8.12.**
Lisätiedot: Riina, p. 044 572 5986

PIHTIPUDAS, VALORINNE

Joka toinen **torstai klo 14–16**
Valorinteen kerhohuoneella (Puistotie 15) Kahvilaa ohjaa yhdistyksen vapaaehtoinen.
Syksyllä: **27.8., 10.9., 24.9., 8.10., 22.10., 5.11., 19.11., 3.12. ja 17.12.**
Lisätiedot: Mirja, p. 044 262 5766

UURAINEN

Maanantaina 5.10. klo 13–15
seurakuntakodilla (Topintie 1).
Kahvila järjestetään yhteistyössä Keski-Suomen Omaishoitajien kanssa.
Ilmoittautuminen:
Sini, p. 040 594 0954

VIITASAARI

Kerran kuukaudessa **maanantaisin klo 12–14**
seurakuntatalon Takataskussa (Pappilantie 6).
Kahvilaa ohjaa yhdistyksen vapaaehtoinen.
Syksyllä: **5.10., 2.11. ja 7.12.**
Lisätiedot: Elisa, p. 0400 681 851

ÄÄNEKOSKI, KONGINKANGAS

Maanantaina 5.10. klo 13–14.30 seurakuntakodilla (Kirkkotie 10).
Ilmoittautuminen:
Enni, p. 044 761 4925

MUISTISILTA YHDISTÄÄ -HANKE 2024–2026

Kaipaatko tukea arkeen muistisairauden varhaisessa vaiheessa – joko itsellesi tai läheisenä?

Muistisairauden alkuvaihe herättää usein monia kysymyksiä arjesta, hyvinvoinnista ja tulevaisuudesta – erityisesti silloin, kun sairastunut asuu yksin. Myös etäläheiset voivat kuormittua tukiessaan ja auttaessaan sairastunutta läheistä.

Hankkeessa pyrimme vahvistamaan muistisairaana hyvää arkea ja osallisuutta sekä tuemme etäläheisten jaksamista muuttuvassa elämäntilanteessa.

Kenelle toiminta on tarkoitettu?

Sairastuneiden ryhmät on suunnattu Jyväskylässä, Jämsässä ja Keuruulla asuville. Voit osallistua, vaikka etäläheisesi ei olisi mukana toiminnassa.

Etäläheisten ryhmään voi osallistua, jos sairastunut ja/tai läheinen asuu Keski-Suomessa. Voit osallistua, vaikka läheisesi ei olisi mukana toiminnassa.



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
- vertaiskeskustelua

Seuraava Jyväskylän Silta-ryhmä toteutetaan **Kuokkalan keskustassa torstaisin 10.9.-26.11.2026 klo 13-15 osoitteessa Polttolinja 39, Lähivoimala Kotikaaressa.**

Kysy tarkemmat tiedot Jämsän ja Keuruun ryhmien sijainnista ja ajankohdasta!

ETÄSILTA-RYHMÄ ETÄLÄHEISILLE

Etäläheinen voi olla omainen, ystävä tai naapuri – kuka tahansa, joka tukee muistisairasta eri osoitteesta käsin.

Ryhmässä saat:

- tietoa ja käytännön vinkkejä
- tukea omaan jaksamiseen
- mahdollisuuden jakaa kokemuksia muiden samassa tilanteessa olevien kanssa

Seuraava etäläheisten ryhmä toteutetaan Teams-alustalla **tiistaisin 6.10.-24.11. klo 16.45-18.**

***Ilmoittautuminen ryhmiin tapahtuu ennakkoon.
Ota yhteyttä – niin kerromme lisää!***

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

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: Paula Kinnunen.....puh. 040 772 1950

Pihtipudas/ Elämäjärvi: Riina Pasanen.....puh. 044 572 5986

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

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