



Toiminta Jyväskylässä syksy 2026



Tervetuloa mukaan!



**Keski-Suomen
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Keski-Suomi

YHTEINEN TOIMINTA MUISTISAIRAUTEEN SAIRASTUNEILLE SEKÄ LÄHEISILLE

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.

Syksyn 2026 päivämäärät: 25.8., 22.9., 20.10., 17.11, 15.12.

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.** Ryhmiä ohjaavat muistiluotsit.

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 16.30–18.00 yhdistyksen tiloissa.

Kokemusten vaihtoa, tietoa ja virkistystä vaihtelevan toiminnan merkeissä alle 70-vuotiaana muistisairauteen sairastuneille ja heidän läheisilleen. Ryhmään voit tulla yhdessä tai erikseen. **Muistisairauteen sairastuneille ja läheisille erilliset ryhmät.** Ryhmiä ohjaavat muistiluotsit.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot:

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

Tikkakosken muistikahvila

To 10.9. ja to 26.11 klo 13–15 kirkon tiloissa (Kirkkokatu 18).

Tule keskustelemaan ja saamaan tietoa kahvittelun lomassa. Mukana muistiluotsi. **Ilmoittautuminen viimeistään saman viikon maanantaina:** Lea, p. 044 561 4926 tai muistiluotsi@ksmuisti.fi

TOIMINTA MUISTISAIRAUTEEN SAIRASTUNEILLE

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. 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 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.

Syksyn 2026 päivämäärät: 25.8., 22.9., 20.10., 17.11., 15.12.

Ilmoittautuminen: Minna, p. 044 061 4928 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. **Tapaamiset:** 6.10. 20.10., 3.11. ja 19.11. Tapaamiset vuorotellen Muistiyhdistyksen ja K-S Omaishoitajien yhdistyksen tiloissa. Valmennus toteutetaan ryhmämuotoisena, mukaan mahtuu 8 osallistujaa.

Ilmoittautuminen 1.10. mennessä: Lea, p.044 561 4926 tai muistiluotsi@ksmuisti.fi

KAIKILLE AVOIN TOIMINTA

Muistikahvila

Kaikille avoin kahvila **arkimaanantaisin klo 13-14.30 yhdistyksen tiloissa 17.8.-14.12.2026**. Kahvilassa keskustellaan vapaamuotoisesti, kahvila ei ole ohjattua ryhmätoimintaa. **Ei vaadi ilmoittautumista.**

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

LUENNOT JA TAPAHTUMAT

Luennot

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

Ilmoittautuminen: p. 040 594 0954 tai muistiluotsi@ksmuisti.fi

- **Muistisairaalan liikkuminen ja liikuntaharjoittelu ke 2.9. klo 16.30-18**
- **Muistisairaalan kommunikoinnin tukeminen ma 2.11. klo 16.30-18**

Muistiviikon avoimet ovet

Pe 25.9. klo 10-12 yhdistyksen tiloissa (Rauhankatu 1, 40100 Jyväskylä).

Ei vaadi ilmoittautumista. **Lisätiedot:** Minna, p. 044 061 4928 tai muistiluotsi@ksmuisti.fi

Ohjattu sauvakävely

Ti 8.9. klo 13-14.30 lähtö yhdistyksen tiloista (Rauhankatu 1, Jyväskylä). Voit ottaa mukaan omat sauvat tai lainata liikunnanohjaajalta. **Ilmoittautuminen 4.9. mennessä:** Sini, p. 040 594 0954 tai muistiluotsi@ksmuisti.fi

Joulujuhla

Ke 2.12. ko 16.30-18, Sepänkeskuksen Reaktori-salissa (Kyllikinkatu 1, 40100 Jyväskylä). **Ilmoittautuminen 25.11. 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