

Uudenmaan Muistiluotsi Tapahtumakooste Vantaa-Kerava kevät 2024



Uudenmaan Muistiluotsi järjestää matalan kynnyksen tiedollista tukea ja vertaistoimintaa muistisairaille ihmisille ja heidän läheisilleen sekä kaikille muististaan ja muistin huoltamisesta kiinnostuneille. Toimintaamme osallistuminen on maksutonta.

Muistisairauteen sairastuneille ja heidän läheisilleen:

Muistitreeni- ja vertaisryhmät

Toiminnalliset ryhmät

Vapaaehtoisille:

Monipuolista koulutusta ja toimintaa

Avoin toiminta kaikille muistista ja muistinhuollosta kiinnostuneille:

Muistikahvilat

Muistitreeniryhmät

Yleisöluennot

Tapahtumat

Tilausluentoja eri järjestöille, yhteisöille ja toimijoille:

Muistin toimintaan, muistin huoltoon ja aivojen hyvinvoinnin teemoista laaja-alaisesti sekä oikeudellisesta ennakoinnista ja muistisairaahan kohtaamisen keinoista.

Verksamhet på svenska hittar du på s. 9.

Muistitreeni- ja vertaistukiryhmät

Uudenmaan Muistiluotsi tarjoaa kotona asuville muistisairaille ihmisille ja heidän läheisilleen suunnattuja vertaistukiryhmiä. Muistitreeniryhmissä harjoitetaan toimintakykyä muistia aktivoiden. Läheisten vertaisryhmissä jaetaan käytännön kokemuksia ja tietoa luottamuksellisessa ilmapiirissä.

Ryhmiin on ennakoilmoittautuminen:

viviane.azema@espoonmuisti.fi	040 516 3351
asta.koskinen@espoonmuisti.fi	040 542 5253
lotta.parkkola@espoonmuisti.fi	040 743 3158

Kerava, muistitreeni- ja vertaisryhmä
keskiviikot klo 10–11.30
24.1., 21.2., 20.3. ja 17.4.

Korso, muistitreeni- ja vertaisryhmä
torstait klo 14–15.30
1.2., 22.2., 21.3., 18.4. ja 16.5.

Myyrmäki keskiviikko, muistitreeni- ja vertaisryhmä
keskiviikot klo 14–15.30
24.1., 21.2., 20.3., 17.4., 15.5. ja 12.6.

Myyrmäki torstai, muistitreeni- ja vertaisryhmä
torstait klo 13.30–15
11.1., 8.2., 7.3., 4.4., 2.5. ja 30.5.

Simonkylä, muistitreeni- ja vertaisryhmä
torstait klo 10.30–12
1.2., 15.2., 21.3., 18.4., 16.5. ja 13.6.

Tikkurila, muistitreeni- ja vertaisryhmä
maanantait klo 13–14.30
8.1., 5.2., 4.3., 8.4., 6.5. ja 3.6.

Työikäisille suunnattua toimintaa:

Kerava, vertaisryhmä työikäisille muistisairaille
torstait klo 14.00–15.30
11.1., 8.2., 7.3., 4.4. ja 2.5.

Tikkurila, vertaisryhmä muistisairaana aikuisille lapsille
maanantait klo 17.30–19
8.1., 5.2., 4.3., 8.4., 6.5., 3.6.

Etäryhmät

Kaikki etäryhmämme kokoontuvat Teams-etäyhteydellä. Muistiohjaajamme auttavat mielellään yhteyksien kanssa!

Avoim etämuistitreeniryhmä

Ryhmä sopii kaikille muistin treenaamisesta kiinnostuneille. Ryhmään tarvitset kynän ja paperin.

Perjantait klo 13–14.00

19.1., 16.2., 15.3., 26.4. ja 17.5.2024

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

pia.kuusinen@espoonmuisti.fi

040 739 5146 tai

anu.keranen@espoonmuisti.fi

040 136 7977

Muistisairaiden alle 30-vuotiaiden lasten etävertaisryhmä

Ryhmä on suunnattu alle 30-vuotiaille, joiden vanhemmalla on todettu muistisairaus. Keskustelemme ryhmässä vertaistuellisesti mielessä olevista asioista ja teemojen mukaan. Ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa klo 17–18.30 torstaisin 18.1., 15.2., 14.3., 11.4., 2.5. ja 30.5.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

lotta.parkkola@espoonmuisti.fi

040 743 3158

Etävertaisryhmä läheisille

Muistisairaiden omaisille/läheisille suunnatussa vertaisryhmässä jaetaan käytännön kokemuksia sekä keskustellaan niistä asioista, jotka kulloinkin mietityttävät.

Keskiviikot klo 10.30–11.30

17.1., 7.2., 13.3., 10.4. ja 8.5.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

anu.keranen@espoonmuisti.fi

040 136 7977

Etävertaisryhmä muistisairaiden aikuisille lapsille

Ryhmä on suunnattu läheisille, joiden vanhempi on sairastunut muistisairauteen.

Tiistait klo 17.30–19.00

9.1., 13.2., 12.3., 9.4. ja 14.5.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

eija.kyllonen@espoonmuisti.fi tai

p. 040 7527 866

Etävertaisryhmä muistisairaiden aikuisille lapsille

Ryhmä on suunnattu läheisille, joiden vanhempi on sairastunut muistisairauteen.

Tiistait klo 17.30–19.00

30.1., 27.2., 26.3., 23.4. ja 28.5.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

pia.kuusinen@espoonmuisti.fi tai

p. 040 739 5146

Kurssit

Mielen hyvinvoinnin silta – keskusteluryhmä omaisille ja läheisille etänä

Tavoitteena tässä ryhmässä on vahvistaa elämäntaitoja ja tarjota tila ajatusten vaihtamiselle sekä oppimiselle. Tämä voi olla väylä voimavaralähtöisten ja myönteisten näkökulmien löytämiseen elämään.

Keskusteluryhmä toteutetaan etänä Teamsin välityksellä.

Torstait klo 11–12.30

1.2., 15.2., 29.2., 14.3. (huom! klo 10.00-11.30), 28.3., 11.4., 25.4. ja 2.5.2024

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

pia.kuusinen@espoonmuisti.fi

040 739 5146

Ahaa! Aivotreeniryhmä

Ahaa! Aivotreeniryhmässä treenataan nimensä mukaisesti aivoja monipuolisten kynä-paperitehtävien avulla. Tehtävät tehdään ohjatusti, rennossa ilmapiirissä vailla suorituspaineita. Aivojen haastaminen ja harjoittaminen huoltaa aivoja ja voi auttaa myös arjen pulmissa. Ryhmää ohjaavat vapaaehtoiset. Ennakkoilmoittautuminen.

Aivotreeniryhmä kokoontuu yhteensä 10 kertaa maanantaisin 26.2. alkaen Hakunilan asukastila Skormarsin torpassa (Ratsumiehenpolku 1). Ryhmä kokoontuu ensimmäisellä kerralla klo 10–11.30 ja muilla kerroilla klo 10.30–11.30.

Ryhmäkerrat:

26.2., 4.3., 11.3., 18.3., 25.3., 8.4., 15.4., 22.4., 29.4. ja 6.5.2024

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

krista.asmala@espoonmuisti.fi

040 483 0139

Toiminnalliset ryhmät

Tikkurilan muistitreeniryhmä

joka toinen tiistai alkaen 9.1.
klo 10–11.15

Asolan muistitreeniryhmä

joka toinen keskiviikko alkaen 10.1.
klo 10.30–12

Pähkinärinteen muistitreeniryhmä

torstait 15.2., 21.3., 18.4 ja 16.5.
Klo 13.00–14.30

Muistitreeneissä pääset harjoittamaan muistiasi vaihtelevan ohjelman avulla sekä saat samalla hyödyllistä tietoa muistiin ja aivoterveysteen vaikuttavista tekijöistä mukavassa ja rennossa seurassa. Ryhmää ohjaa vapaaehtoinen. Osallistujamäärä on rajattu. Ryhmään tulee ilmoittautua etukäteen.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

asta.koskinen@espoonmuisti.fi
040 542 5253

Arkin kultakurkut, Myyrmäki

joka toinen torstai alkaen 18.1.
klo 11–12.30

Yhteislaulua säästyksen kera rennossa porukassa. Laulamme pääasiassa tuttuja kotimaisia kappaleita. Aiempaa musiikkitaustaa ei tarvitse olla vaan lauluinto riittää! Lauluryhmä on suunnattu muistisairaille ja heidän läheisilleen. Mukaan laulamaan voit tulla yksin tai yhdessä läheisen kanssa. Mukaan voit tulla satunnaisesti tai vaikkapa joka kerralla. Ryhmään tulee ilmoittautua etukäteen.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

asta.koskinen@espoonmuisti.fi
040 542 5253

Aivoviikko 2024 / Hjärnveckan 2024

Aivoviikkoa vietetään viikolla 11 (11.–17.3.) ja tämän vuoden teemana on *Aikaa aivoillesi*. Tutkimusten mukaan jopa 40 % muistisairauksista olisi ehkäistävissä tai sairauden puhkeamista voitaisiin ainakin viivyttää. Riskiin voi vaikuttaa aivoterveellisillä elintavoilla. Myös muistisairauksiin sairastuneiden on tärkeää kiinnittää huomiota aivoterveysteen, jotta toimintakyky pysyy hyvänä mahdollisimman pitkään. Aivoterveystestä huolehtiminen on siis tärkeää kaikille!

Aivoviikon ohjelma tulee myöhemmin – seuraathan nettisivujamme ja sosiaalista mediaamme! Facebook: Uudenmaan Muistiluotsi, Instagram: uudenmaanmuistiluotsi

Hjärnveckan firas under vecka 11 (11–17.3) och årets tema är *Ge tid till din hjärna*. Enligt studier kan t.o.m. 40 % av minnessjukdomar hindras eller den möjliga diagnosen fördröjas med hjälp av hjärnvänliga levnadsvanor. Att ta hand om sin hjärnhälsa kan också stöda att funktionsförmågan hålls bra så länge som möjligt hos personer med minnessjukdom. Att ta hand om sin hjärnhälsa är viktigt för alla!

Hjärnveckans program kommer senare – följ med våra nätsidor och sociala media!

Facebook: Uudenmaan Muistiluotsi, Instagram: uudenmaanmuistiluotsi

Muistikahvilat ja Muisti-infot

Muistikahvilat ovat kaikille avoimia tilaisuuksia, joihin ovat kaikki muististaan ja sen huoltamisesta kiinnostuneet tervetulleita. Muistikahviloihin voi tulla kuuntelemaan luentoja kahvin äärelle ja keskustelemaan mieltään askarruttavista asioista muistin ja sen toiminnan suhteen.

Martinlaakso, Martinlaakson kirjasto,

Laajaniityntie 3

Ma 26.2 klo 13.00–14.30 Kodin turvallisuus, mukana korjausneuvoja Nina Leino Vanhustyön keskusliitolta.

Ma 25.3 klo 13.00–14.30 Muistinhuolto ja muistitreeniä

Ma 22.4. klo 13.00–14.30 Muisti ja mielenhyvinvointi

Tikkurila, Tikkurilan asukastila,

Lummetie 2 b A

Ke 17.1 klo 10.30–11.30 Muistinhuoltoa ja muistitreeniä

Ke 28.2. klo 10.30–11.30 Kodin turvallisuus, korjausneuvoja Nina Leino

Ke 10.4. klo 10.30–11.30 Muisti ja liikunta

Korso, Muisti-info

Lumon kirjasto, Urpiaisentie 14.

Ma 20.5. klo 12-13:30 Muistisairaudet ja muistin huolto.

Hakunila, Muisti-info

Hakunilan kirjasto, Kimokuja 5

Ke 14.2. klo 11.30–13.00 Muistinhuolto ja sosiaaliset suhteet – ystävänpäivän muistitreeniä

Ke 27.3. klo 10.30–12.00 Muisti ja muistelu

Ke 24.4 klo 10.30–12.00 Muistinhuolto ja aistit

Ke 22.5 klo 10.30–12.00 Muisti ja liikunta

Kerava, Keravan kirjasto, Paasikiventie 12

To 8.2. klo 10.00-11.30 Muisti, muistin huolto ja Finger-toimintamalli

To 7.3. klo 10.00-11.30 Muisti ja liikunta

To 18.4. klo 10.00-11.30 Muisti, mielen hyvinvointi ja muistelu

Vapaaehtoistoiminta / Frivilligverksamhet

Uudenmaan Muistiluotsin vapaaehtoisena voit olla mukana vahvistamassa muistisairaana ja hänen läheisensä elämänhallintaa ja osallisuuden mahdollisuuksia. Vapaaehtoisena voit toimia esimerkiksi ohjaajana ryhmässä tai avustajana erilaisissa mielenkiintoisissa tapahtumissa. Vapaaehtoisille tarjoamme säännöllisiä yhteisiä tapaamisia, virkistystä ja koulutusta. Voit osallistua oman elämäntilanteesi mukaan itselle tärkeään ja mielekkäaseen toimintaan. Vapaaehtoisena pääset myös huoltamaan omaa muistiasi. Lisäksi saat tietoa muistista ja aivoterveystestistä sekä toiminta- ja osallistumismahdollisuuksia itsellesi. Ota yhteyttä, mikäli kiinnostuit!

Som frivillig i Nylands Minneslots får du vara med och stärka den minnessjuka människan och dess närståendes livskontroll och möjlighet att delta. Som frivillig kan du verka på olika evenemang (seminarier, föreläsningar, mässor, utfärder), på Minnescaféer, i funktionella grupper, osv. Vi erbjuder till frivilliga regelbundna träffar, rekreationer och utbildningar. Som frivillig lär du dig om hjärnhälsa och hur du kan ta hand om ditt eget minne. I vår verksamhet får du vara dig själv och verka med dina egna styrkor! Kontakta oss ifall du är intresserad!

Ilmoittautumiset ja lisätiedot vapaaehtoistoinnastamme:

asta.koskinen@espoonmuisti.fi 040 542 5253

Vapaaehtoistoiminnan koulutus kevät 2024

Haluaisitko olla mukana vapaaehtoistoinnassa, jossa pääset toimimaan muistisairaiden ja heidän läheistensä hyväksi?

Koulutus mahdollistaa vapaaehtoisena toimimisen mm muistitreeniryhmissä, muistikahviloissa, tapahtumissa sekä muussa vapaaehtoistoinnassamme. Kaksipäiväinen koulutus pidetään Teams-etäyhteydellä: keskiviikko 28.2. klo 10–12 ja perjantai 1.3. klo 12–14

Koulutuksessa käydään läpi Uudenmaan Muistiluotsin toimintaa, vapaaehtoistoiminnan periaatteet ja mahdollisuudet, muistisairaudet ja muistisairaana kohtaaminen.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot 26.2.24 mennessä: asta.koskinen@espoonmuisti.fi,
040 542 5253

Svenskspråkig verksamhet hos Nylands Minneslots

Nylands Minneslots ordnar minnestränings- och stödgrupper till personer med minnessjukdom och deras närstående som bor hemma. I minnesträningsgrupperna tränar vi minnet på olika sätt. I stödgrupperna för närstående diskuterar och delar vi erfarenheter. Kom med!

Förhandsanmälan och tilläggsinformation

viviane.azema@espoonmuisti.fi 040 516 3351

Minnesträning på Teams

Gruppen passar för alla som är intresserade av att träna och aktivera sitt minne. Du behöver papper och penna. Gruppen förverkligas med Microsoft Teams-programmet.

måndagar kl. 10-11.00
22.1, 19.2, 18.3, 22.4, 20.5 och 3.6.2024

Stödgrupp för vuxna barn

Stödgruppen är för dig vars förälder har insjuknat i en minnessjukdom. Gruppen träffas tre gånger under hösten på Teams.

onsdagar kl. 17-19.00
24.1, 19.3 och 15.5.2024

Minnescafé, Dickursby

Välkommen med för att få information om och diskutera minnesfrågor samt pröva på hjärngymnastikövningar. Tillfället är gratis och öppet för alla!

Folkhälsanhuset i Dickursby, Vallmovägen
28

Torsdagar kl. 14-15.00
8.2, 7.3 och 4.4.2024

Vantaan Muistiyhdistys ry

Tue arvokasta muistityötä ja liity paikallisen muistiyhdistyksen jäseneksi (vuosimaksu 20 €/vuosi). Jäsenenä saat ajankohtaista tietoa muistin toimintaan ja muistisairauksiin liittyen sekä tietoa yhdistyksen toiminnasta. Lisäksi pääset osallistumaan erilaisiin jäsentapahtumiin, kuten esimerkiksi paikallisyhdistyksen järjestämiin kulttuuri- ja virkistystapahtumiin.

Lisäksi saat Muistiliiton julkaiseman MUISTI-lehden neljä kertaa vuodessa sekä pääset hyödyntämään muistijärjestöjen valtakunnallisia jäsenetuja. Lisätietoja näistä saat Muistiliiton internetsivuilta (www.muistiliitto.fi) tai Muistiluotsin työntekijöiltä.

Uudenmaan Muistiluotsi tekee Vantaalla kumppanuussopimuksella yhteistyötä *Vantaan Muistiyhdistys ry:n* kanssa.

Tartu hihasta Muistiyhdistyksen/Muistiluotsin työntekijää ja pyydä liittymislomake tai liity jäseneksi verkossa: www.uudenmaanmuistiluotsi.fi

Mitä enemmän meitä on, sen kantavampi on äänemme!

Vantaan Muistiyhdistys järjestää erilaista toimintaa jäsenistölleen. Tarjolla on mm. erilaisia virkistyskiä ja tapahtumia. Kysy lisää!

p. 040 726 4430

vantaan.muistiyhdistys@kolumbus.fi

www.vantaanmuisti.fi

