

**Uudenmaan Muistiluotsi** järjestää toimintaa ja tiedollista tukea Espoon, Kauniaisten, Vantaan, Raaseporin, Hangon, Inkoon, Siuntion, Kirkkonummen, Keravan, Tuusulan, Nurmijärven ja Järvenpään alueella.

Toiminta on suunnattu muistisairaille ihmisille ja heidän läheisilleen sekä muille muistinsa hyvinvoinnista kiinnostuneille.

Uudenmaan Muistiluotsin taustalta löytyy viisi aktiivista yhdistystä Uudeltamaalta:

- **Espoon ja Kauniaisten Muistiyhdistys ry, Esbo och Grankulla Minnesförening rf**
- **Vantaan Muistiyhdistys ry**
- **Karjaan ja Pohjan ikäihmisten tuki ry, Stöd för de äldre i Karis och Pojo rf**
- **Äldreomsorgen i Ekenäs rf**
- **Keski-Uudenmaan Muistiyhdistys ry**

Toiminnan rahoittaa  
Raha-automaattiyhdistys



## TAVOITAT MEIDÄT

toimisto@espoonmuisti.fi  
p. 0400 364 453

### **Espoo:**

Kauppamiehentie 6  
02100 Espoo

### **Karjaa:**

Keskuskatu 65  
10300 Karjaa

### **Järvenpää:**

Mannilantie 44  
04400 Järvenpää

[www.uudenmaanmuistiluotsi.fi](http://www.uudenmaanmuistiluotsi.fi)



**Espoon ja Kauniaisten  
Muistiyhdistys ry**  
Muistiliiton jäsen

## TUKEA, TIETOA & TOIMINTAA



**Muistiluotsi**  
asiantuntija- ja tukikeskus  
Uusimaa



## Meille on tärkeää:

Muistisairaahan ihmisen ja hänen perheensä **oikeus omannäköiseen elämään** myös diagnoosin jälkeen.

Muistisairaahan ihmisen **mahdollisuus vaikuttaa ja osallistua** tasavertaisena jäsenenä omassa toimintaympäristössään.

**Arkea helpottavan, kotona asumista tukevan ja mielekkään toiminnan tarjoaminen** muistisairaille ihmisille ja heidän läheisilleen.

**Muistisairaahan ihmisen äänen kuuleminen** ja hänen kokemuksensa, tarpeidensa ja toiveidensa eteenpäin vieminen asianmukaisen hoidon ja tukipalveluiden saamisen varmistamiseksi.

**Tiedon lisääminen** muistisairauksista sekä sairastuneiden ja läheisten tukemisen mahdollisuuksista.

### MUISTINEUVO

asiantuntija neuvoo ja ohjaa

☎ 09-8766 550

(0,08 €/min + pvm)

ma, ti ja to klo 12–17, alkaen 18.1. 2016

### VERTAISLINJA

tukipuhelin muistisairaiden läheisille

☎ 0800 9 6000

joka päivä  
klo 17-21

(maksuton)

## Uudenmaan Muistiluotsi tarjoaa:

**Muistineuvontaa** muistisairaille ihmisille ja heidän läheisilleen.

**Muistikahviloita** kaikille muististaan kiinnostuneille. Tarjolla on kahvin lisäksi tietoa muistista sekä muistia virkistävää toimintaa.

**Yleisöluentoja** kaikille kiinnostuneille muistiin liittyen.

**Muistitreeniryhmiä** muistisairaille ihmisille. Ryhmissä virkistetään muistia erilaisten harjoitteiden ja toiminnan avulla mukavan yhdessäolon merkeissä.

**Vertaistukiryhmiä** muistisairaahan ihmisen läheisille. Ryhmässä on mahdollisuus kokemusten jakamiseen ja yhdessä tekemiseen.

**Toiminnallisia ryhmiä** harrastusmahdollisuudeksi muistisairaille ja heidän läheisilleen.

**Vapaaehtoistoimintaa** koulutusta ja osallistumisen mahdollisuuksia vapaaehtoisille.

**Muistifoorumi** vapaaehtoisille ja ammattilaisille alueellisen tiedon jakamiseksi ja verkostoitumisen mahdollistamiseksi.

## Tule mukaan!