

UUDENMAAN MUISTILUOTSI

Tapahtumakooste kevät 2020

Keski-Uusimaa

Järvenpää - Kerava - Nurmijärvi - Tuusula



Sisälllys

1	Uudenmaan Muistiluotsi	1
2	Muistitreeni- ja vertaistukiryhmät.....	2
3	Toiminnalliset ryhmät	3
3.1	Liikuntaryhmät	3
3.2	Taide- ja kulttuuriryhmä	4
4	Kaikille avointa toimintaa	4
4.1	Muistikahvilat	4
4.2	Luentoiltapäivä Järvenpäässä ti 28.1.	6
4.3	Treeniryhmä muistinhooltajille	7
5	Ensitietoillat	7
6	MuistiOvet valmennus Keravalla.....	8
7	Aivoviikon tapahtumat 9.-13.3.	9
8	Vapaaehtoistoiminta.....	10
9	Keski-Uudenmaan Muistiyhdistys ry	12

1 Uudenmaan Muistiluotsi

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

Muistisairauteen sairastuneille ja heidän läheisilleen:

Muistitreeni- ja vertaisryhmät

Toiminnalliset ryhmät

Avoin toiminta kaikille muistista ja muistinhoollosta kiinnostuneille:

Muistikahvilat

Avoin muistitreeniryhmä

Ensitietoillat

Vapaaehtoisille monipuolista koulutusta ja toimintaa

Tilausluentoja eri järjestöille ja yhteisöille

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

Tukea, tietoa ja toimintaa

2 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 ennakkoilmoittautuminen (yhteystiedot löytyvät takakannesta).

Ryhmät kokoontuvat 1krt/kk

Nurmijärvi, Klaukkala, muistitreeni- ja vertaisryhmä:
maanantaisin klo 13-14.45

Nurmijärvi, kirkonkylä, muistitreeni- ja vertaisryhmä:
torstaisin klo 13.30-15

Järvenpää, muistitreeni- ja vertaisryhmä:
maanantai klo 14-15.45

Järvenpää, vertaisryhmä muistisairaana aikuisille lapsille:
tiistai klo 17.30-19.30

Kerava, muistitreeni- ja vertaisryhmä:
keskiviikko klo 10-12

Kerava, vertaisryhmä työikäisinä sairastuneille:
torstai klo 13.30-15

Tuusula, Hyrylä, muistitreeniryhmä:
keskiviikkoisin klo 14-15.30

3 Toiminnalliset ryhmät

3.1 Liikuntaryhmät

Nurmijärven Klaukkalan sisäliikuntaryhmässä tuetaan muistisairaiden ja heidän läheisten fyysistä toimintakykyä. Mehutarjoilu.

Paikka: Lumikellon kuntosali (pohjakrs.), Vaskomäentie 1
(Terveyskeskusta vastapäätä)
Keskiviikkoisin klo 11-12
29.1., 19.2., 25.3., 8.4., 20.5.

Ulkoliikuntaryhmissä tuetaan fyysistä toimintakykyä ja muistia mukavan yhdessäolon merkeissä erilaisilla liikunnallisilla harjoitteilla. Ryhmät on tarkoitettu muistisairautteen sairastuneille ja heidän läheisilleen. **Säävaraus!**

Järvenpää: Järvenpään Senioripuisto, Kasinokujan päässä rantapuistossa
klo 10-11
ti 19.5., ti 26.5., to 4.6., ti 9.6., ti 16.6.

Kerava: Hoivakoti Vomman edessä, Kisapolku 5
klo 13.30-14.30
ti 26.5., ma 1.6., ma 8.6., ma 15.6.

Nurmijärvi, Rajamäki: Paikka tarkentuu myöhemmin!
Maanantaisin klo 10.30-11.30
18.5., 25.5., 1.6., 8.6., 15.6.

3.2 Taide- ja kulttuuriryhmä

Taide- ja kulttuuriryhmäläiset kokoontuvat syys-kevätkaudella (1 vuosi) eri Keski-Uudenmaan alueen kohteissa.

Ryhmä on tarkoitettu muistisairaille ihmisille ja heidän läheisilleen, omaisilleen tai saattajalle. Toivomme ryhmäläisten sitoutumista sovittuihin käyntikertoihin. Kohteisiin tullaan omalla kyydillä. Osallistuminen on maksutonta!

Syksyllä 2020 alkavaan ryhmään voi alustavasti jo ilmoittautua: pia.niiranen@espoonmuisti.fi / 040 739 5146

4 Kaikille avointa toimintaa

4.1 Muistikahvilat

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. Ei ennakkoilmoittautumista!

Järvenpää: Myllytien toimintakeskus, Myllytie 11, 3. krs.
 ma 10.2. klo 14-15.30 Muistisairaudet ja muistin huolto
 ma 9.3. klo 14.30-16.00 ”Uni paras lääke on!” Luennoitsijana erikoislääkäri Miikka Peltomaa
 ti 14.4. klo 14-15.30 Finger-toimintamalli muistihäiriöiden ennaltaehkäisemiseksi
 ma 11.5. klo 14-15.30 Vahvista mielen hyvinvointia

Kerava: Vapaaehtoisen Hyvinvointityön keskus, Aleksis Kiven tie 19

ti 25.2. klo 14-15.30 Muistisairaudet ja muistin huolto

ti 17.3. klo 14-15.30 Vaali aivojasi!

ti 21.4. klo 14-15.30 Finger-toimintamalli muistihäiriöiden ennaltaehkäisemiseksi

ti 19.5. klo 14-15.30 Vahvista mielen hyvinvointia

Nurmijärvi, Kirkonkylä: Heikkarin Palvelutalo, kokoustila 1, Heikkarinkuja 4 B

ma 3.2. klo 13.30-15 Muistisairaudet ja muistin huolto

ma 2.3. klo 13.30-15 Vaali aivojasi!

ma 6.4. klo 13.30-15 Finger-toimintamalli muistihäiriöiden ennaltaehkäisemiseksi

ma 4.5. klo 13.30-15 Vahvista mielen hyvinvointia

Nurmijärvi, Klaukkala: Klaukkalan kirjasto, Tello-Sali, 1. krs., Kuonomäentie 2

ke 12.2. klo 11-12.30 Muistisairaudet ja muistin huolto

ke 11.3. klo 11-12.30 Vaali aivojasi!

ke 15.4. klo 11-12.30 Finger-toimintamalli muistihäiriöiden ennaltaehkäisemiseksi

ke 6.5. klo 11-12.30 Vahvista mielen hyvinvointia

Nurmijärvi, Rajamäki: Rajamäen Päiväkeskus, Ratakuja 7, Nurmijärvi

to 20.2. klo 14.30-16 Muistisairaudet ja muistin huolto

to 19.3. klo 14.30-16 Vaali aivojasi!

to 16.4. klo 14.30-16 Finger-toimintamalli muistihäiriöiden ennaltaehkäisemiseksi

to 14.5. klo 14.30-16 Vahvista mielen hyvinvointia

Tuusula, Hyrylä: Hyrylän Pääkirjasto, kokoustila Laura, 2 krs., Autoasemankatu 2

ma 3.2. klo 10.30-12 Muistisairaudet ja muistin huolto

ma 2.3. klo 10.30-12 Vaali aivojasi!

ma 6.4. klo 10.30-12 Finger-toimintamalli muistihäiriöiden ennaltaehkäisemiseksi

ma 4.5. klo 10.30-12 Vahvista mielen hyvinvointia

Tuusula, Kellokoski: Kustaa Adolf, Koulutie 12,

ti 4.2. klo 14-15.30 Muistisairaudet ja muistin huolto

ti 3.3. klo 14-15.30 Vaali aivojasi!

ti 7.4. klo 14-15.30 Finger-toimintamalli muistihäiriöiden ennaltaehkäisemiseksi

ti 5.5. klo 14-15.30 Vahvista mielen hyvinvointia

Tuusula, Riihikallio: Riihikallion Palvelukeskus, Pellavamäentie 5, Rihasali

to 5.3. klo 13-14.30 Vaali aivojasi

4.2 Luentoiltapäivä Järvenpäässä ti 28.1.

Aiheena: Muistisairaana omannäköinen elämä

ti 28.1. klo 14, Myllytien toimintakeskus, Myllytie 11

Muistisairaana ja omaisen näkökulma

Veli Pekka ja Tuija Uotila

Omannäköinen elämä muistisairaanaakin

Uudenmaan Muistiluotsi toiminnanjohtaja

Sanna Suvisalmi

Tapahtuma järjestetään yhteistyössä Järvenpään kaupungin kanssa. Vapaa pääsy, ei ennakkoilmoittautumista. Kahvitarjoilu. Huom. paikkoja rajoitetusti.

4.3 Treeniryhmä muistinhoitajille

Kaikille muististaan ja sen huollosta kiinnostuneille tarjoamme Tuusulassa treeniryhmän, jossa voi aktivoida muistia erilaisten harjoitteiden ja mukavan toiminnan avulla. Ryhmää ohjaavat Uudenmaan Muistiluotsin vapaaehtoiset. Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

pia.niiranen@espoonmuisti.fi / 040 739 5146

Tuusula, Kellokoski, Kellokosken kylätalo, Kellotupa
(Vanha Nuorkka), Koulutie 20
Maanantaisin 1krt/kk

5 Ensitietoillat

Ensitietoilloissa saat perustietoa muistisairauksista sekä niiden hoidosta. Tilaisuuksiin on vapaa pääsy. Huom. paikkoja rajoitetusti. Lämpimästi tervetuloa kuuntelemaan!

Keski-Uudenmaan Muistiyhdistys ry järjestää Ensitietoillan
Nurmijärvellä

Tiistaina 17.3. klo 17.30-19

Nurmijärven pääkirjasto, Punamullantie 1, luentosali
Puhumassa geriatri Marja Manninen-Ollberg

Keravan kaupunki järjestää Ensitietoillan

Keskiviikkona 1.4. klo 17.30-19

Keravan terveyskeskus, Atrium-sali, Metsolantie 2, ovi B
Puhumassa geriatri Päivi Jokela

Mukana paikalla Keravan kaupungin muistiasiantuntija sekä Uudenmaan Muistiluotsin muistiohjaaja

6 MuistiOvet valmennus Keravalla

MuistiOvet valmennus on suunnattu kaikille muistisairasta läheistään hoitaville omaisille. MuistiOvet valmennuksen aikana avataan ovia mm. omaishoitajuuteen, yhteiskunnan palveluihin sekä omaishoitajan omiin voimavaroihin. Lisäksi valmennuksessa saa tietoa mm. aivoterveysteen, muistisairaahan ihmisen kohtaamiseen sekä tulevaisuuteen varautumiseen liittyen.

Valmennuksen ajaksi on järjestetty mahdollisuus läheistenhoitoon muutamalle läheiselle, tiedustelut ilmoittautumisen yhteydessä.

MuistiOvet valmennus järjestetään Keski-Uudenmaan Omaishoitajat ja Läheiset ry:n Omaisoiva toiminnan sekä Uudenmaan Muistiluotsin kumppanuudella.

Keskiviikkoisin klo 12-16, 12.2., 19.2., 26.2., 4.3.
Palvelukeskus Hopeahovi, Metsolantie 4, Kerava

Kysy lisätietoja ja ilmoittaudu mukaan:
laura.kosonen@omaisoiva.net, puh. 050 320 3962

Tervetuloa yli kuntarajojen!

7 Aivoviikon tapahtumat 9.-13.3.

Maanantaina 9.3. klo 14.30-16 ”Uni paras lääke on!”

Yleisöluento Järvenpäässä

Järjestetään yhteistyössä Tuusulanjärven Reuma ry:n kanssa

Luennoitsijana erikoislääkäri Miikka Peltomaa

Myllytien toimintakeskus, Myllytie 11, ruokasali

Luennolla rajoitettu määrä paikkoja

Tiistaina 10.3. klo 12-14

”Vaali aivojasi” -luento alkaen klo 13 (Kiva Nähdä -ryhmän kokoontumisen yhteydessä)

Lounas 5 €/henk. ennen luentoa. Ilmoittautumiset diakoni

Siru Luoto p. 040 766 4487

Tuusulan seurakuntakeskus, Rykmentintie 34, Tuusula Hyrylä

Keskiviikkona 11.3. klo 12-14

”Miten treenaan muistia” -luento alkaen klo 13 (Kiva Nähdä -ryhmän kokoontumisen yhteydessä)

Lounas 5 €/henk. ennen luentoa. Ilmoittautumiset diakoni

Tiina Penttilä p. 040 724 609

Kellokosken seurakuntatalo, Männistöentie 5, Tuusula Kellokoski

Keskiviikkona 11.3. klo 11-12.30 Muistikahvila Nurmijärvi, Klaukkala

”Vaali aivojasi” -teemalla

Klaukkalan kirjasto, Vaskomäentie 2, Tello-sali, 1 krs.

Keskiviikkona 11.3. klo 16.30-18 ”Muisti ja muistisairaudet”

Yleisöluento Järvenpäässä

Luennoimassa ylilääkäri Risto Vataja (HUS)

Myllytien toimintakeskus, ruokasali, Myllytie 11

Luennolla rajoitettu määrä paikkoja

8 Vapaaehtoistoiminta

Etsimme toimintaamme lisää vapaaehtoisia erilaisiin tehtäviin!

Uudenmaan Muistiluotsin vapaaehtoisena voit olla mukana vahvistamassa muistisairaanhoidon ihmisen ja hänen läheisensä elämänhallintaa ja osallisuuden mahdollisuuksia. Aiempaa kokemusta vapaaehtoistoiminnasta tai muistisairauksista et tarvitse. Vapaaehtoisena voi toimia ohjaajana ryhmässä tai avustajana erilaisissa mielenkiintoisissa tapahtumissa (messut, luennot, virkistykset).

Lisätietoja Uudenmaan Muistiluotsin vapaaehtoistoiminnasta:

*Laura 040 136 7977 / laura.narhi@espoonmuisti.fi
tai*

Pia 040 739 5146 / pia.niiranen@espoonmuisti.fi

Keväällä olemme mukana yhteistyössä järjestetyissä vapaaehtoistoiminnan koulutuksissa. Koulutuksissa saat tietoa vapaaehtoistoiminnan erilaisista tehtävistä, tutustut perusteisiin sekä opit lisää alueesi vapaaehtoistyön mahdollisuuksista.

Järvenpää, 23.1.-12.3.:

Koulutus alkaa to 23.1. klo 17 (ti ja to iltaisin)

Paikka: Myllytien toimintakeskus, Myllytie 11

Ilmoittautumiset 18.1.2020 mennessä:

www.opistopalvelut.fi/jarvenpaa/

Lisätietoja antaa Mia Meckelborg puh. 045 138 4262 /
mia.meckelborg@yhdistysverkosto.net

Nurmijärvi, 4.2.-17.3.:

Koulutus alkaa ti 4.2. klo 17.30 (ti ja to iltaisin)

Paikka: Nurmijärven seurakuntakeskus, Kirstaantie 5-7

Infotilaisuus koulutuksesta ti 21.1.2020 klo 18-19, Nurmijärven kirjastossa

Ilmoittautumiset 24.1. mennessä:

www.nurmijarvenopisto.fi / 040 936 0080

Lisätietoja antaa Mari Hämäläinen puh. 044 422 0524 /

www.vapaaehtoistyö.fi/nurmijarvi

9 Keski-Uudenmaan Muistiyhdistys ry

Tue arvokasta muistityötä ja liity paikallisen muistiyhdistyksen jäseneksi (vuosimaksu 15€/vuosi). Jäsenenä saat ajankohdasta 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 erilaisista jäseneduista saat puheenjohtaja Terhikki Koskiselta (040 549 1046, www.keski-uudenmaanmuistiyhdistys.fi), Muistiliiton internetsivuilta (www.muistiliitto.fi) tai Muistiluotsin työntekijöiltä.

Uudenmaan Muistiluotsi tekee Keski-Uudellamaalla kumppanuussopimuksella yhteistyötä *Keski-Uudenmaan Muistiyhdistys ry:n* kanssa. Yhdistystoimintaa toivotaan uusia jäseniä.

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

Mitä enemmän meitä on, sen kantavampi on äänemme!

[illegible]

Yhteystiedot:

Uudenmaan Muistiluotsi
Järvenpään toimisto
Mannilantie 44 A
04400 Järvenpää

Laura Närhi, muistiohjaaja
puh. 040 136 7977 / laura.narhi@espoonmuisti.fi
Pia Niiranen, muistiohjaaja
puh. 040 739 5146 / pia.niiranen@espoonmuisti.fi

