

UUDENMAAN MUISTILUOTSI

Tapahtumakooste kevät 2020

Vantaa



Sisälllys

1	Uudenmaan Muistiluotsi	1
2	Muistitreeni- ja vertaistukiryhmät.....	2
3	Muuta kurssitarjontaa	3
3.1	”Muistisairaus perheessä”- parikurssi	3
3.2	Muistikuntoutuskurssi	4
4	Kaikille avointa toimintaa	5
4.1	Muistikahvilat	5
4.2	Treeniryhmät muistinhooltajille	6
4.3	Avoimet luentotilaisuudet.....	7
5	Aivoviikon tapahtumat 9.-13.3.	8
6	Vapaaehtoistoiminta.....	9
6.1	Kevään 2020 koulutustapahtumat	9
7	Svenskspråkig verksamhet	11
7.1	Minnestränings- och stödgrupp	11
7.2	Föreläsningar om minnet	11
8	Vantaan 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. Toimintaamme osallistuminen on maksutonta.

Muistisairauteen sairastuneille ja heidän läheisilleen:

Muistitreeni- ja vertaisryhmät

Toiminnalliset ryhmät

Avoin toiminta kaikille muistista ja muistinhuollosta kiinnostuneille:

Muistikahvilat

Muistitreeniryhmät

Yleisöluennot

Vapaaehtoisille monipuolista koulutusta ja toimintaa

Tilausluentoja eri järjestöille, yhteisöille ja toimijoille

Muistin toimintaan, muistin huoltoon ja aivojen hyvinvoinnin teemoista laaja-alaisesti sekä oikeudellisesta ennakoinnista ja muistisairaana 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. (0400 364 453 tai toimisto@espoonmuisti.fi)

Ryhmät kokoontuvat 1krt/kk

Korso, muistitreeni- ja vertaisryhmä:

Tiistai klo 15.30-17

Tikkurila, vertaisryhmä muistisairaana aikuisille lapsille:

Tiistai klo 17.30-19

Myyrmäki, muistitreeni- ja vertaisryhmä:

Keskiviikko klo 14-15.30

Tikkurila, muistitreeni- ja vertaisryhmä:

Keskiviikko klo 17-18.30

Myyrmäki, Arkin kultakurkut - musiikkia muistisi hyväksi:

Torstai klo 11-12.30 (huom. 2krt/kk)

3 Muuta kurssitarjontaa

3.1 ”Muistisairaus perheessä”- parikurssi

Uusi kurssimme on tarkoitettu pariskunnille, joista toisella alkava muistisairaus. Kurssilla tarjoamme tietoa, menetelmiä ja käytännön ohjeita muistipariskuntien arjen haasteista selviämiseen sekä oman hyvinvoinnin tukemiseen. Pääpaino on hyvinvoinnin vahvistamisessa, aiheina mm. liikunta, ravitsemus, mielen ja parisuhteen hyvinvointi, tulevaisuuteen varautuminen ja vuorovaikutuksen keinot muistisairauden edetessä.

Kurssilla ”Muistisairaus perheessä” -pariskunnat tapaavat muita samassa tilanteessa olevia. Vertaistuellla on suuri merkitys voimavarojen kartuttamisessa ja ylläpitämisessä.

Kuuden kerran kurssi alkaa ma 23.3. ja kokoontuu kahden viikon välein ja osallistumisesta kiinnostuneet pariskunnat haastatellaan puhelimitse. Ryhmäkerroilla on paikalla aina kaksi muistiohjaaja. Teemme ja keskustelemme asioista yhdessä, välillä pienryhmätehtäviä tehden. Osallistuminen on maksutonta.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot:

Tanja Varpalahti 040 743 3158 tai tanja.varpalahti@espoonmuisti.fi

3.2 Muistikuntoutuskurssi

Oletko saanut vastikään muistisairausdiagnoosin ja sairastat etenevää muistisairautta? Lähde mukaan tehokkaalle muistikuntoutuskurssille! Kuntoutuksessa käytetään Instrumental Enrichment (IE) menetelmää, joka on kansainvälinen ajattelu- ja ongelmanratkaisutaitojen kehittämisohjelma.

Kuuden tapaamiskerran aikana keskustelemme, jaamme tietoa sekä toteutamme erilaisia käytännön harjoitteita muistitoiminnan kuntouttamiseksi. Osallistuminen on maksutonta.

Aloitamme **tiistaina 17.3.** Korson Asukastilassa (Korsontie 2). Paikkoja rajoitetusti, ennakkoilmoittautuminen: 0400 364 453 tai toimisto@espoonmuisti.fi

4 Kaikille avointa toimintaa

Tervetuloa kuuntelemaan ja osallistumaan monipuolisiin Muistikahvila-tapahtumiin sekä mielenkiintoisille yleisöluennoillemme. Muistia voi aktivoida myös muistin treenaukseen keskittyvissä ryhmissä, joita ohjaavat Uudenmaan Muistiluotsin vapaaehtoiset.

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.

Hakunila: Skomarsin torppa, Ratsumiehenpolku 1
 ti 25.2. klo 14.30-16 Aivojumppaa - vinkkejä ja haasteita muistille
 ti 24.3. klo 14.30-16 Muistitekniikoita muistin tueksi
 ti 28.4. klo 14.30-16 Muisti muuttuu iän myötä - muistitreenit
 ti 12.5. klo 14.30-16 Laula kanssain - musiikin merkitys muistille

Korso: Korson Asukastila (Korsontie 2), luokkahuone
 ke 12.2. klo 13-14.30 Musiikkia muistillesi - yhteislaulua ja tietoa
 ke 18.3. klo 13-14.30 Liikunnan merkitys muistille ja aivoterveydelle
 ke 15.4. klo 13-14.30 Muistitreeniä aivojen aktivointiin

Myyrmäki: Kohtaamispaikka Arkki, Kauppakeskus Isomyyri, 3.krs (Vaskivuorentie 10B)

to 6.2. klo 11-12.30 Työkaluja muistisairaahan ihmisen kohtaamiseen

to 2.4. klo 11-12.30 Liikunnan merkitys muistille ja aivoterveydelle

to 14.5. klo 11-12.30 Muisti ja uni

4.2 Treeniryhmät muistinhoitajille

Kaikille muististaan ja sen huollosta kiinnostuneille tarjoamme eri puolella Vantaata ryhmiä, joissa voi aktivoida muistia erilaisten harjoitteiden ja mukavan toiminnan avulla. Ryhmiä ohjaavat Uudenmaan Muistiluotsin vapaaehtoiset. Paikkoja on rajallisesti eli ennakkoilmoittautuminen toimistomme sähköpostiin tai puhelimitse.

Tikkurila, Tikkurilan kirjasto, Lummetie 4
Keskiviikkoisin 2 krt/kk

Hakunila, Hakunilan kirjasto, Kimokuja 5
Perjantaisin 2krt/kk

4.3 Avoimet luentotilaisuudet

Tervetuloa kuuntelemaan ja keskustelemaan, tilaisuuksiin vapaa pääsy!

Martinlaakson kirjasto (Laajaniityntie 3)

Torstaina 12.3. klo 14-15.15

Muisti ja muistin huolto

Miten muistimme toimii ja miten sitä voi huoltaa? Muistin toiminta muuttuu myös vuosien varrella. Mitkä tekijät heikentävät muistin toimintaa ja millä keinoilla jokainen meistä, iästä riippumatta, voi muistiaan tehostaa?

Torstaina 7.5. klo 14-15.15

Läheisenä muistisairas - vinkkejä vuorovaikutukseen

Mietitkö etenevien muistisairauksien vaikutusta vuorovaikutukseen ja miten muistisairas ihminen pitäisi kohdata? Luenolla kuulet minkälaisia haasteita ja onnistumisia erilaisiin kohtaamistilanteisiin voi liittyä, samalla saaden runsaasti käytännön vinkkejä.

Tikkurilan kirjasto (Lummetie 4)

Tiistaina 31.3. klo 11-12

Liikunnan merkitys muistille

Monipuolista tietoa liikunnan vaikutuksista muistiin ja terveyteen. Saat vinkkejä siitä, miten voit lisätä arkiliikuntaa helpoilla ja yksinkertaisilla tavoilla päiviisi.

Tiistaina 28.4. klo 11-12

Musiikkia muistillesi!

Aivomme käsittelevät musiikkia laaja-alaisesti. Musiikki aktivoi aivojamme ja voi myös esimerkiksi tehostaa opiskeltavan asian tallentamista pitkäkestoiseen muistiin. Tule kuulemaan lisää musiikin voimasta ja laulamaan yhdessä!

5 Aivoviikon tapahtumat 9.-13.3.

Vaali aivojasi! -infopisteet

Maanantaina 9.3.

**Tikkurilan Vantaa-infossa (Dixi, Ratatie 11) klo 9-12
ja**

Myyrmäen Vantaa-infossa (Paalutori 3) klo 13-16

Runsas liikunta, lepo, parempi ruokavalio sekä aivojumppa suojaavat aivojasi. Pop-up infotiskillä tarjolla neuvoja ja materiaalia liittyen aivojen sekä muistin huoltoon ja perustietoa muistisairauksista Uudenmaan Muistiluotsin muistiohjaajilta.

**Luentoiltapäivä Martinlaakson kirjastossa (Laajaniityntie 3)
Torstaina 12.3. klo 14-15.15**

Muisti ja muistin huolto

Miten muistimme toimii ja miten sitä voi huoltaa? Muistin toiminta muuttuu myös vuosien varrella. Mitkä tekijät heikentävät muistin toimintaa ja millä keinoilla jokainen meistä, iästä riippumatta, voi muistiaan tehostaa?

Vaali aivojasi! -infopiste Peijaksen sairaalassa

Perjantaina 13.3. klo 8-12

Peijaksen sairaala, Sairaalakatu 1, aula

Muistiohjaajamme palvelevat muistiasioissa palvelutiskillä, josta saa neuvoja ja materiaalia liittyen muistiin, muistin huoltoon sekä perustietoa muistisairauksista.

6 Vapaaehtoistoiminta

Etsimme toimintaamme lisää vapaaehtoisia erilaisiin tehtäviin! Uudenmaan Muistiluotsin vapaaehtoisena voit olla mukana vahvistamassa muistisairaana 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.

Som frivillig i Nylands Minneslots får du vara med och stärka den minnessjuka människan och dess närståendes livskontroll och möjlighet att delta. Som frivillig får du vara dig själv och verka med dina egna styrkor. Tidigare erfarenhet av frivilligarbete eller minnessjukdomar behövs inte. I Nylands Minneslots kan du verka som frivillig på olika evenemang (seminarier, föreläsningar, mässor, utfärder), på Minnescaféer, i funktionella grupper, etc.

6.1 Kevään 2020 koulutustapahtumat

Kaikki koulutuksemme ovat maksuttomia, eikä osallistuminen koulutuksiin sido mihinkään. Tervetuloa mukaan!

Muistikoulutus-tuokio ti 25.2. klo 13-14.15

Kansalaistoiminnan keskus Leinikki (Leinikkitie 22 A, 2. krs) Tunnin mittaisessa tuokiossa Uudenmaan Muistiluotsin vapaaehtoinen, muistikummilähettiläämme, kertoo perustietoja muistisairauksista, pohditaan yhteisesti muistisairaana ihmisen kohtaamista ja päätetään oma muistiystävällinen teko. Tuokiossa käydään läpi havainnollisesti ja keskustellen viisi tärkeintä asiaa, joita jokaisen pitäisi ymmärtää muistisairauksista.

Muistisairaahan tukeminen ke 26.2. klo 13-16

Tikkurilan kirjasto (Lummetie 4, ryhmätyötila Voimala, 2. krs)

Sisältö: vapaaehtoisen rooli, muistisairaudet ja vuorovaikutus, muistisairaahan ihmisen kohtaaminen.

Ilmoittautuminen ma 24.2.20 mennessä

Ryhmänohjaajaksi? -koulutus ke 1.4. klo 12-15

Asukastila Myyrinki (Kauppakeskus Isomyyri, Vaskivuorentie 10 B, 3. krs, neuvotteluhuone 1)

Kiinnostaisiko Sinua ryhtyä muistitreeniryhmän ohjaajaksi? Tai mietitkö mitä työkaluja muistiryhmien ohjaamisessa tarvitaan tai miten tukea muistisairaita ryhmätoiminnassa? Koulutustilaisuudessa kerromme Uudenmaan Muistiluotsin toiminnasta, ryhmänohjauksen keinoja sekä käymme läpi erilaisia ryhmätoimintamateriaaleja ja muistitreenimenetelmiä. *Ilmoittautuminen ma 30.3.2020 mennessä*

Ota rohkeasti yhteyttä ja tule mukaan iloiseen vapaaehtoisten joukkoomme!

Ilmoittautumiset ja lisätiedot vapaaehtoistoiminnastamme:

Muistiohjaaja/Minneshandledare Ida Mitchell

ida.mitchell@espoonmuisti.fi / 040 170 6771

7 Svenskspråkig verksamhet

Nylands Minneslots ordnar minnestränings- och stödgrupper till personer med minnessjukdom och deras närstående som bor hemma 1 gång/mån. I minnesträningsgrupperna tränar vi minnet på olika sätt. I stödgrupperna för närstående diskuterar och delar vi erfarenheter. Kom med, ensam eller tillsammans!

7.1 Minnestränings- och stödgrupp

Myrbacka, minnestränings- och stödgrupp:
onsdag kl 15.30-17

7.2 Föreläsningar om minnet

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

Dickursby: Folkhälsanhuset i Dickursby, Vallmovägen 28
to 16.1. kl 14-15.30 Hjärnan behöver sömn
to 13.2. kl 14-15.30 Konst och kultur piggar upp minnet
to 12.3. kl 14-15.30 Träning för knoppen
to 9.4. kl 14-15.30 Motionens betydelse för hjärnan
to 14.5. kl 14-15.30 Musik för minnet

8 Vantaan Muistiyhdistys ry

Tue arvokasta muistityötä ja liity paikallisen muistiyhdistyksen jäseneksi (vuosimaksu 20€/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 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!

Yhteystiedot:

Uudenmaan Muistiluotsi
Kauppamiehentie 6, 4. krs
02100 Espoo
s-posti: toimisto@espoonmuisti.fi
puh.: 0400 364453

