

UUDENMAAN MUISTILUOTSI

Tapahtumakooste kevät 2020

Länsi-Uusimaa

Kirkkonummi - Siuntio - Inkoo - Raasepori - Hanko



Sisälllys

1	Uudenmaan Muistiluotsi	1
2	Muistitreeni- ja vertaistukiryhmät.....	2
2.1	Vertaistapaaminen työikäisinä sairastuneille.....	3
3	Kaikille avointa toimintaa	3
3.1	Treeniryhmät muistinhooltajille	3
3.2	Muistikahvilat	4
3.3	Liikuntaryhmät/Motionsgruppen	6
4	Ensitietoillat Raaseporissa 2020	7
5	Aivoviikko/Hjärnveckan.....	7
6	Svenskspråkig verksamhet	8
6.1	Minnestränings- och stödgrupp	8
6.2	Minnescafé	9
6.3	Öppen Minnesträningsgrupp	10
6.4	Sjung för ditt minne!	10
7	Vapaaehtoistoiminta/Frivilligverksamhet	11
8	Jäseneksi paikalliseen muistiyhdistykseen/ Bli medlem!.....	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 muistinhoollosta kiinnostuneille:

Muistikahvilat

Muistitreeniryhmät

Ensitietoillat

Vapaaehtoisille monipuolista koulutusta ja toimintaa

Tilausluentoja eri järjestöille, yhteisöille ja toimijoille

Muistin toimintaan, muistin huoltoon ja aivojen hyvinvoinnin teemoista laaja-alaisesti sekä 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 vertaistukiryhmissä jaetaan käytännön kokemuksia ja tietoa luottamuksellisessa ilmapiirissä. Ryhmiin on ennakkoilmoittautuminen. (puh. 040 752 7866 / maija.hakala@espoonmuisti.fi)

Ryhmät kokoontuvat 1krt/kk

Siuntio (Capella, Flemingintie 2)
vertaistukiryhmä varhaisvaiheen muistisairaille
maanantaisin 27.1., 2.3., 30.3., 27.4. ja 25.5. klo 12-13.30

Kirkkonummi (keskustan terveysasema, Virkatie 1)
vertaistukiryhmä muistisairaille
keskiviikkoisin 15.1., 12.2., 11.3., 8.4. ja 6.5. klo 10-11.30

Karjaa (Raaseporin Kansalaisopisto, Torikatu 8)
muistitreeni- ja vertaistukiryhmä
keskiviikkoisin 8.1., 29.1., 26.2., 25.3., ja 29.4. klo 10.30-12

Kirkkonummi (keskustan terveysasema, Virkatie 1)
muistitreeni- ja vertaistukiryhmä
keskiviikkoisin 15.1., 12.2., 11.3., 8.4. ja 6.5. 13-14.30

2.1 Vertaistapaaminen työikäisinä sairastuneille

Uudenmaan Muistiluotsi järjestää huhtikuussa vertaistapaamisen työikäisinä sairastuneille ja heidän läheisilleen **ke 29.4. klo 17-19** Karjaan toimistolla Keskuskatu 65. Ilmoittauduthan mukaan!

En träff för er som insjuknat i en minnessjukdom i arbetsför ålder och era anhöriga **ons 29.4. kl 17-19** på Nylands Minneslots kansli, Centralgatan 65, Karis. Anmäl dig med!

3 Kaikille avointa toimintaa

Tervetuloa kuuntelemaan ja osallistumaan monipuolisiin Muistikahvila-tapahtumiin sekä yleisöluennoille. Muistia voi aktivoida myös muistin treenaukseen keskittyvissä ryhmissä, joita ohjaavat Uudenmaan Muistiluotsin vapaaehtoiset. Tai rennoissa liikuntaryhmissämme!

3.1 Treeniryhmät muistinhoitajille

Kaikille muististaan ja sen huollosta kiinnostuneille tarjoamme Kirkkonummella sekä Hangossa treeniryhmät, joissa voi aktivoida muistia erilaisten harjoitteiden ja mukavan toiminnan avulla. Ryhmiä ohjaavat Uudenmaan Muistiluotsin vapaaehtoiset. Kirkkonummen ryhmään ennakkoilmoittautuminen. (Maija 040 752 7866)

Kirkkonummi, Palvelukeskus, Rajakuja 3
maanantaisin 20.1., 24.2., 23.3., 20.4. ja 18.5. klo 10-11.30

Hanko, Hangon kaupunginkirjasto, Vuorikatu 3-5
keskiviikkoisin 22.1., 26.2., 25.3., 22.4. ja 27.5. klo 10.30-12

3.2 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.

Kirkkonummi: Veikkolan kirjasto, Allastie 9, Rotko-sali
 ke 5.2. klo 10.30-12 Läheisenä muistisairas - vinkkejä vuorovaikutukseen
 ke 18.3. klo 10.30-12 Arjen turvallisuus kotiympäristössä
 ke 15.4. klo 10.30-12 Keskustellaan oikeudellisesta ennakoinnista ja hoitotahdosta
 ke 13.5. klo 10.30-12 Liikunnan merkitys muistin hyvinvoinnille
 ke 10.6. klo 10.30-12 Aivojumppaa - jaetaan omia vinkkejä ja haastetaan muistia

Kirkkonummi, Masala: Palvelutalo Valkokulta, Vernerintie 9B, 1. krs
 Maanantaisin klo 13-14.30, 13.1., 10.2., 9.3., 6.4., 4.5.
 Tietoa ja toimintaa muistiin liittyen

Siuntio: Kunnantalo, Puistopolku 1, neuvotteluh., 1. krs.
 ti 28.1. klo 13.30-15 Läheisenä muistisairas - vinkkejä vuorovaikutukseen
 ti 25.2. klo 13.30-15 Arjen turvallisuus kotiympäristössä
 ti 24.3. klo 13.30-15 Keskustellaan oikeudellisesta ennakoinnista ja hoitotahdosta
 ti 21.4. klo 13.30-15 Liikunnan merkitys muistin hyvinvoinnille
 ti 19.5. klo 13.30-15 Aivojumppaa - jaetaan omia vinkkejä ja haastetaan muistia

Kaksikielinen Muistikahvila Hangossa/ i Hangö:

Astrea, Peilisali/Spegelsal, Vuorikatu 4/Berggatan 4

ti klo 13-14.30

21.1., 25.2., 17.3., 28.4., 19.5.

Kaksikielinen Muistikahvila Karjaalla/ i Karis:

Villa Anemone, Kauppiaankatu 27/Köpmansgatan 27

pe klo 12-13.30

10.1., 14.2., 13.3., 17.4., 15.5.

Kaksikielinen Muistikahvila Pohjassa/ i Pojo:

Postilla, Pohjantie 8, Pojovägen 8

to klo 13-14.30

9.1., 13.2., 5.3., 2.4.

huom! obs! to 7.5. klo 12-13.30

Ennen Muistikahvilaa kaikille avoin Kävelyryhmä, lähtö Postillasta klo 12. Huom! 7.5. Muistikahvila klo 12, jonka jälkeen kävely Onnelan asukkaiden kanssa klo 13.30

3.3 Liikuntaryhmät/Motionsgruppen

Liikuntaryhmässä harjoitellaan lihasvoimaa, tasapainoa ja muistia mukavan yhdessäolon merkeissä erilaisilla liikunnallisilla harjoitteilla.

I motionsgruppen tränar vi muskelstyrka, balans och minnet, genom trevlig samvaro och med hjälp av mångsidig rörelser.

Karjaa: Raaseporin Kansalaisopiston liikuntasali, Torikatu 8
tiistaisin klo 10-11

4.2.-19.5. (huom. ei 18.2.)

Ilmoittaudu mukaan Maijalle 040 752 7866!

Hanko/Hangö: Astrea, Vuorikatu 4/Berggatan 4
tiistaisin/tisdagar klo 10.30-11.30

4.2., 11.2., (18.2.), 25.2., 3.3., 10.3., 17.3., 24.3., 31.3.,
7.4.

Ei ennakkoilmoittautumista. Öppet för alla!

Kävelyryhmä/Gågrupp Karjaa/ i Karis

Keskuskatu 65/ Centralgatan 65

torstaisin/torsdagar 13.2.-28.5. klo 10-11

Vapaa pääsy - Välkommen!

Kävelyryhmä/Gågrupp Pohja/ i Pojo

Postilla, Pohjantie 8/Pojovägen 8

torstaisin/torsdagar klo 12

9.1., 13.2., 5.3., 2.4.

To 7.5. kävely Onnelan asukkaiden kanssa klo 13.30

To 7.5. promenerar vi med Lyckebo´s invånare kl 13.30

Ei ennakkoilmoittautumista. Öppet för alla!

4 Ensitietoillat Raaseporissa 2020

Ensitietoilloissa saat perustietoa muistisairauksista, niiden hoidosta sekä tukipalveluista. På informationskvällen får du info om minnessjukdomar och deras vård samt stödtjänster.

Raaseporin kaupunki järjestää vuonna 2020 kaksi Ensitietoiltaa. Yhden ruotsinkielisen keväällä Tammisaassa ja suomenkielisen syksyllä Karjaalla.

Första info på svenska i Ekenäs 13.5.2020 kl. 13-15
Seniorcenter, Raseborgsvägen 5

Ensitietoilta Karjaalla 16.9.2020 klo 13-15
Villa Anemone juhlasali, Kauppiaankatu 27

Tilaisuuksiin on vapaa pääsy! Välkommen!

5 Aivoviikko/Hjärnveckan

Hanko/Hangö: Vaali aivojasi! Värna om din hjärna!
ke 11.3. klo 13-15 (Hangon kaupunginkirjasto, Vuorikatu 3)
Aivoviikon yhteistapahtuma Hangon kaupungin läkkäiden palvelukeskus ja Uudenmaan Muistiluotsi. Hjärnveckans info tillfälle i samarbete med Servicecentralen för äldreomsorgstjänster i Hangö och Nylands Minneslots.

Pohja/Pojo: Vaali aivojasi! Värna om din hjärna!
to 12.3. klo 13-15 (Pohjan kirjasto, Keskusraitti 4)
Tietoa ja käytännön vinkkejä aivoterveystien vaalimiseksi. Info och tips på hur man kan sköta sin hjärnhälsa. Yhteistyössä Karjaan ja Pohjan Ikäihmisten tuki ry:n kanssa. Kaffeservering! Tervetuloa mukaan!

6 Svenskspråkig verksamhet

6.1 Minnestränings- och stödgrupp

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! (Anmälningarna tel. 0400 321 239 / hanna.strandell@espoonmuisti.fi)

Kyrkslätt, centrum (Servicecentralen, Rågränden 3)
minnesträning och stödgrupp
måndagar 3.2., 2.3., 30.3., 27.4., 18.5. kl. 12-13.30

Ekenäs (Församlingshemmet, Larssonsvägen 1)
minnesträning och stödgrupp
tisdagar 14.1., 11.2., 10.3., 7.4., 12.5. kl. 14-15.30

Karis (Raseborgs Kulturinstitut, Torggatan 8)
minnesträning och stödgrupp
onsdagar 15.1., 19.2., 18.3., 15.4., 13.5. kl. 10.30-12

Hangö (Astrea, Berggatan 4)
minnesträning och stödgrupp
onsdagar 22.1., 26.2., 25.3., 22.4., 27.5. kl. 13-14.30

Ingå (Prästgården, Storkyrkovägen 4)
minnesträning och stödgrupp
torsdagar 16.1., 20.2., 19.3., 16.4., 14.5. kl. 13-14.30

6.2 Minnescafé

Minnescaféen är tillfällen, som är öppna för vem som helst, som är intresserad av sitt minne och minnesvård. Kom med och träna minnet och diskutera minnesfrågor över en kopp kaffe!

Ekenäs: Ungdomsgården, Ystadsgatan 14

to kl. 13-14.30

30.1., 27.2., 26.3., 30.4., 28.5.

Ingå: Lönneberga, Glasverandan i nedre vån., Hemstigen 7

ti kl. 13-14.30

4.2., 3.3., 31.3., 5.5., 9.6.

Kyrslätt, Masaby: Servicehuset Valkokulta, Vernersvägen

9B, första vån

må kl. 11-12.30

13.1., 10.2., 9.3., 6.4., 4.5.

Tvåspråkig Minnescafé i Hangö/ Hangossa: Astrea, Peili-

sali/Spiegelsal, Vuorikatu 4/Berggatan 4

ti kl. 13-14.30

21.1., 25.2., 17.3., 28.4., 19.5.

Tvåspråkig Minnescafé i Karis/ Karjaalla: Villa Anemone,

Kauppiaankatu 27/Köpmansgatan 27

fre kl. 12-13.30

10.1., 14.2., 13.3., 17.4., 15.5.

Tvåspråkig Minnescafé i Pojo/ Pohjassa:

Postilla, Pohjantie 8, Pojovägen 8

to kl. 13-14.30

9.1., 13.2., 5.3., 2.4.

obs! huom! ti 7.5. kl. 12-13.30

Före Minnescaféet ordnas en gågrupp öppen för alla, start från Postilla kl. 12. Obs! 7.5. Minnescafé kl. 12 och efter det promenerar vi tillsammans med Lyckebo's invånare kl. 13.30

6.3 Öppen Minnesträningsgrupp

I öppen Minnesträningsgrupp tränar vi minnet på olika sätt. Mer information: hanna.strandell@espoonmuisti.fi eller tel. 0400 321 239

Kyrkslätt, centrum, Servicecentralen, Rågränden 3

Måndag 27.1., 17.2., 16.3., 11.5. och 1.6., kl 11-12.30

6.4 Sjung för ditt minne!

Vi samlas kring kaffebordet och sjunger bekanta sånger tillsammans. Man behöver inte vara sångare för att vara med, det räcker att man vill komma med och ha roligt!

Sjundeå: Capella, Flemingsvägen 2

ons kl. 10-11.30

5.2., 4.3., 1.4., 6.5., 10.6.

OBS! 10.6 träffas vi på Villa Charlotta, Charlotta Lönnqvist-vägen 1

7 Vapaaehtoistoiminta/Frivilligverksamhet

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).

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. I Nylands Minneslots kan du verka som frivillig på olika evenemang, på Minnescaféer, i funktionella grupper, etc.

Seuraavat koulutukset:

Muistitreeniryhmien ohjaaminen 4.3. klo 13-16

Kirkkonummi: Palvelukeskus, Rajakuja 3

Sisältö: työkaluja ryhmän ohjaamiseen, muistitreenimenetelmät, muistisairaanhoidon tukeminen ryhmätoiminnassa.

Ilmoittautuminen koulutukseen ja lisätietoja vapaaehtoistoiminnastamme:

mai.hakala@espoonmuisti.fi / 040 752 7866

eller

hanna.strandell@espoonmuisti.fi / 0400 321 239

Ta modigt kontakt! Ota rohkeasti yhteyttä!

8 Jäseneksi paikalliseen muistiyhdistykseen/ Bli medlem!

Tue arvokasta muistityötä ja liity paikallisen muistiyhdistyksen jäseneksi (vuosimaksu riippuen yhdistyksestä n. 15-25€/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 Länsi-Uudellamaalla yhteistyötä kumppanuussopimuksella seuraavien muistiyhdistysten kanssa:

*Karjaan ja Pohjan Ikäihmisten Tuki ry
Äldreomsorgen i Ekenäs rf*

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

Mitä enemmän meitä on, sen kantavampi on äänemme!

Bli medlem i den lokala Minnesföreningen

Stöd det värdefulla minnesarbetet och bli medlem i den lokala minnesföreningen. Som medlem får du aktuell information om minnesfunktionen och minnessjukdomar samt information om verksamheten inom föreningen. Du får också delta i den lokala föreningens evenemang, som kultur- och rekreationsevenemang.

Du får också Muisti-tidningen, som Minnesförbundet ger ut fyra gånger om året, samt får utnyttja minnesföreningarnas landsomfattande medlemsförmåner. Mer information om detta får du via Minnesförbundets hemsidor (www.muistiliitto.fi/sv).

Nylands Minneslots samarbetar i Västra Nyland med:

Stöd för de äldre i Karis och Pojo r.f.

Äldreomsorgen i Ekenäs r.f.

Ta kontakt med personer i Minnesföreningen eller Minneslots minneshandledare för att få anmälningsblankett eller bli medlem på www.uudenmaanmuistiluotsi.fi/sv

Yhteystiedot/ Kontaktuppgifter:

Uudenmaan Muistiluotsi/ Nylands Minneslots
Raaseporin toimisto
Keskuskatu 65/ Centralgatan 65
10300 Karjaa/ 10300 Karis

Maija Hakala, muistiohjaaja (fi)
puh. 040 752 7866 / maija.hakala@espoonmuisti.fi
Hanna Strandell, minneshandledare (sve)
tel. 0400 321 239 / hanna.strandell@espoonmuisti.fi

