



**MUISTI-
VAPAAEHTOISET**
Tekoja muistin puolesta

MITÄ MUISTIVAPAAEHTOISUUS ON?

- **TEKOJA** muistisairaiden ihmisten ja läheisten hyväksi sekä aivoterveystuen edistämiseksi
- **SAIRASTUNEEN** ja läheisten rinnalla kulkemista
- **IHMISTEN** arvostavaa kohtaamista, kuuntelemista ja läsnäoloa
- **UUDEN** oppimista ja itsensä kehittämistä

TULE MUKAAN TUKEMAAN MUISTISAIRAIDEN JA HEIDÄN LÄHEISTENSÄ HYVINVOINTIA

Muistiliitto ja sen yli 40 jäsenyhdistystä tekevät työtä muistiystävällisen yhteiskunnan puolesta. Muistiyhdistyksissä ympäri maata toimii noin 1 400 vapaaehtoista. Muistivapaaehtoisena tuet muistisairaiden ihmisten ja heidän läheistensä hyvinvointia, ja autat heitä elämään aktiivista ja omannäköistään elämää.

Jokainen muistivapaaehtoinen on erilainen, ja tehtävän voit valita omien mielenkiinnon kohteiden ja vahvuuksiesi mukaan. Jos et löydä itsellesi sopivaa tehtävää valmiista malleistamme, voit myös ehdottaa omaa toimintaideaasi lähimmälle muistiyhdistykselle.



MIKSI RYHTYÄ MUISTIVAPAAEHTOISEKSI?

MUISTIASIAT JA AIVOTERVEYS KOSKETTAVAT KAIKKIA EIVÄTKÄ LIITY VAIN IKÄÄNTYMISEEN.

Muistisairaudet koskettavat monia suomalaisia. Usealla meistä on lähipiirissään ainakin yksi sairastunut ihminen. Muistisairauksiin saattaa liittyä ennakkoluuloja, tietämättömyyttä ja jopa häpeää. Muistivapaaehtoisena voit haastaa omia ja muiden asenteita sekä murtaa ennakkoluuloja. Samalla kun edistät muiden hyvinvointia ja oikeuksia saat lisää valmiuksia pitää huolta myös itsestäsi ja läheisistäsi.

Muistivapaaehtoisena toimit myös aivoterveysten edistämiseksi. Aivoterveysten ylläpitäminen on tärkeää jokapäiväisessä elämässä. Riittävä liikunta, lepo ja ravinto yhdessä muiden tekijöiden kanssa vaikuttavat meihin kokonaisvaltaisesti. Aivoterveydestä huolehtimisella on todettu olevan myös muistisairauksia ehkäisevä vaikutus.

JAAT VASTAVUOROISESTI LÄMPÖÄ JA VÄLITTÄMISTÄ SEKÄ OLET TÄRKEÄ OSA MUISTITYÖTÄ.

Muistivapaaehtoisena olet tärkeä osa yhteisöä, jonka muodostavat muistiyhdistys, sen vapaaehtoiset sekä toiminnassa mukana olevat muistisairaajat ihmiset ja heidän läheisensä. Toimit aina vapaaehtoisen roolissa, ja kohtaat uusia ihmisiä vertaisena. Annat aikaasi ja jaat osaamistasi omien voimavarojesi mukaan. Kaikkiin tehtäviin ei tarvitse sitoutua pitkäaikaisesti.

OPIT UUSIA TAITOJA SEKÄ SAAT TIETOA SIITÄ, MILLAISTA ON ELÄÄ MUISTISAIRAUDEN KANSSA.

Muistivapaaehtoisena saat uusia kokemuksia ja mielekästä tekemistä, jolla on tarkoitus ja tavoite. Saat lisää tietoa muistisairauksista ja aivoterveydestä sekä niiden vaikutuksista ihmisten elämään. Opit taitoja muistisairaajan kohtaamista varten, ja pääset jakamaan yhteisiä oivalluksen hetkiä muiden toiminnassa mukana olevien ihmisten kanssa.

SAAT KOULUTUKSEN TEHTÄVIISI SEKÄ PAIKALLISEN MUISTIYHDISTYKSEN TUEN TOIMINNALLESI

- **PAIKALLINEN** muistiyhdistys perehdyttää sinut tehtäviisi. Yhdistyksen tuki on aina vain puhelinsoiton päässä.
- **SAAT** toteuttaa vapaaehtoisuutta omalla tyyllilläsi ja pääset vaikuttamaan muistikentän toimintaan. Otamme vastaan uusia ideoita ja kokeilemme mielellämme uusia toimintatapoja.
- **HYVINVOINTISI** on meille tärkeää. Vapaaehtoisille on tarjolla virkistystä, koulutusta ja mahdollisuus jakaa kokemuksia muiden vapaaehtoisten ja yhdistyksen työntekijöiden kanssa.

TULE MUKAAN!

Ota yhteys omaan muistiyhdistykseesi:
www.muistiliitto.fi/muistiyhdistykset

#muistivapaaehtoinen

