



MUISTIKUMMI- LÄHETILÄS

#muistivapaaehtoinen



MUISTIKUMMILÄHETILÄÄNÄ OLET VAPAAEHTOINEN JOKA:

- **HAASTAA** ihmisiä muistiystävällisiin tekoihin
- **PITÄÄ** tunnin pituisia toiminnallisia ja keskustelevia muistikummituokioita erilaisille yleisöille
- **MUOKKAA** asenteita tiedon lisäämisen ja oman pohdinnan avulla

MUISTIKUMMILÄHETILÄÄNÄ SAAT:

- **KOULUTUKSEN** muistikummituokioiden pitämiseen
- **KOKEMUSTA** esiintymisestä erilaisten yleisöjen edessä
- **KOKEMUSTA** konkreettisesta vaikuttamistoiminnasta
- **MUISTIYHDISTYKSEN** tuen toiminnalle ja materiaalit käyttöösi toimintaa varten
- **OLLA** osa maailmanlaajuisesta yhteisöä, johon kuuluu yli 20 miljoonaa muistikummiä yli 50 maassa

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



AIVOTERVEYSLÄHETILÄÄNÄ OLET VAPAAEHTOINEN JOKA:

- **JAKAA** tietoa, ohjeita ja vinkkejä aivoterveystestä
- **PITÄÄ** aivoterveysluentoja tai ohjaa Yhdessä kohti aivoterveyttä -ryhmää
- **TARJOAA** oivalluksia aivojen terveydeksi ja muistin hyvinvointiin

AIVOTERVEYSLÄHETILÄÄNÄ SAAT:

- **TIETOA** aivoterveystestä ja sen edistämisestä
- **KOULUTUKSEN** ja luentomateriaalit aivoterveysaiheisten luentojen ja ryhmien pitämiseksi
- **MAHDOLLISUUDEN** käyttää ja kehittää ryhmänohjaustaitojasi
- **ESIINTYMISKOKEMUSTA** erilaisten yleisöjen kanssa
- **KOKEMUSTA** terveyskasvatuksesta

**AIVOTERVEYS-
LÄHETILÄS**
#muistivapaaehtoinen

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



KOKEMUSTOIMIJA

#muistivapaaehtoinen



KOKEMUSTOIMIJANA OLET VAPAAEHTOINEN JOKA:

- **HERÄTTÄÄ** kiinnostuksen erilaisiin kokemuksiin muistisairauden kanssa elämisestä
- **OSALLISTUU** koulutuksiin tai palveluiden suunnitteluun, kehittämiseen tai arviointiin
- **ON** kiinnostunut edistämään muistiystävällistä yhteiskuntaa

KOKEMUSTOIMIJANA SAAT:

- **MUISTILIITON** kokemustoimijan peruskoulutuksen ja Muistiyhdistyksen tuen toiminnallesi
- **KÄYTTÄÄ** omakohtaisen kokemuksen tuomaa tietoa muistisairaudesta tai sairastuneen läheisenä olemisesta
- **KONKREETTISEN** mahdollisuuden vaikuttaa palveluiden kehittämiseen sekä lisätä ammattilaisten ja opiskelijoiden tietoa muistisairauksista
- **TOIMIA** osana valtakunnallista verkostoa, jossa on mukana kokemustoimijoita eri potilas- ja vammaisjärjestöistä

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



TAPAHTUMA- VAPAAEHTOINEN

#muistivapaaehtoinen



TAPAHTUMAVAPAAEHTOISENA OLET VAPAAEHTOINEN JOKA:

- **OSALLISTUU** yhdessä muiden kanssa muistiyhdistyksen tapahtumien järjestämiseen
- **MAHDOLLISTAA** muistisairaiden ihmisten ja heidän läheistensä pääsyn tapahtumaan
- **VOI** osallistua yhteen tapahtumaan tai toimia tapahtumavapaaehtoisena pysyvämmiin

TAPAHTUMAVAPAAEHTOISENA SAAT:

- **KÄYTTÄÄ** osaamistasi tapahtumajärjestämisen eri vaiheissa: organisoijana, esiintyjänä, keittiöosaajana tai seuranpitäjänä
- **TAVATA** uusia ihmisiä ja oppia uusia taitoja
- **PEREHDYTYKSEN** tehtävään ja paikallisen muistiyhdistyksen tuen toiminnalle
- **IDEOIDA** itse oman tapahtuman muistiyhdistyksen kanssa

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



MUISTIAKTIIVIT

#muistivapaaehtoinen



MUISTIAKTIIVINA OLET VAPAAEHTOINEN JOKA:

- **ON** asiantuntija, jonka näkemyksiä kuullaan
- **ON** osa maakunnallista tai valtakunnallista vaikuttajaryhmää
- **TEKEE** asenne- ja vaikuttamistyötä muistisairaiden ja heidän läheistensä aseman näkyväksi tekemiseksi ja parantamiseksi

MUISTIAKTIIVINA SAAT:

- **PEREHDYTYKSEN** ja kokemusta vaikuttamistoiminnasta
- **MUISTILUOTSIN** tai Muistiliiton tuen ryhmän toiminnalle
- **KOMMENTOIDA**, ottaa kantaa ja tuoda esiin näkemyksesi muistisairaiden ihmisten ja läheisten kannalta tärkeistä ajankohtaisista kysymyksistä
- **VAIKUTTAA** maakuntasi Muistiluotsin, paikallisyhdistysten ja Muistiliiton toimintaan

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



MUISTI-KaVeRINA OLET VAPAAEHTOINEN JOKA:

- **TOIMII** muistisairaanhoidon ihmisen ja tämän läheisten tukena
- **TUTUSTUU** muistisairaanhoidon elämään kaverin roolissa ja tapaa muistisairasta tuettavaa tämän kotona tai lähiympäristössä
- **HYÖDYNTÄÄ** vapaaehtoistoiminnassaan omia vahvuuksiaan, kokemuksiaan ja mielenkiinnon kohteitaan

MUISTI-KaVeRINA SAAT:

- **KATTAVAN** Muisti-KaVeRi-koulutuksen ja muistiyhdistyksen tuen toiminnalle
- **TIETOA** muistisairauksista sekä kokemusta ja ymmärrystä muistisairaanhoidon kohtaamisesta ja elämäntilanteesta
- **TOTEUTTAA** konkreettista ja vaikuttavaa toimintaa yhteistyössä tuettavan, läheisten ja muistiyhdistyksen kanssa
- **KÄYTTÄÄ** luovasti omaa osaamistasi toiminnassa

MUISTI-KaVeRi

Kanssasi, Vertaisena, Rinnalla

#muistivapaaehtoinen



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



MUISTIYHDISTYKSEN LUOTTAMUSHENKILÖ

#muistivapaaehtoinen



MUISTIYHDISTYKSEN LUOTTAMUSHENKILÖNÄ OLET VAPAAEHTOINEN JOKA:

- **HALUAA** edistää muistisairauteen sairastuneiden ihmisten ja heidän läheistensä oikeuksia
- **TOIMII** muistiyhdistyksen hallituksessa
- **MAHDOLLISTAA** muistiyhdistyksen toiminnan ja sitoutuu muistiyhdistyksen toimintaan ja arvoihin

MUISTIYHDISTYKSEN LUOTTAMUSHENKILÖNÄ SAAT:

- **MONIPUOLISTA** kokemusta yhdistystoiminnasta
- **KÄYTTÄÄ** ja kartuttaa opinnoissa ja työelämässä oppimiasi taitoja
- **VAIKUTTAA** konkreettisesti oman alueesi muistisairaiden ihmisten ja heidän läheistensä asemaan alueellasi
- **TOIMIA** esimerkiksi yhdistyksen puheenjohtajana, sihteerinä tai taloudenhoitajana
- **MUISTILIITON** asiantuntijoiden tuen yhdistyksesi toiminnalle

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



RYHMÄNOHJAAJA

#muistivapaaehtoinen



RYHMÄNOHJAAJANA OLET VAPAAEHTOINEN JOKA:

- **OHJAA** toiminnallisia tai vertaisryhmiä yksin tai yhdessä muiden kanssa
- **HALUAA** jakaa omaa osaamistaan muille
- **ON** kiinnostunut yhdessä tekemisestä ja toisten tukemisesta

RYHMÄNOHJAAJANA SAAT:

- **KÄYTTÄÄ** ja kehittää vuorovaikutus- ja ryhmänohjaustaitojasi
- **KÄYTTÄÄ** osaamistasi ja mielenkiinnon kohteitasi vapaaehtoistoiminnassa
- **IDEOIDA** ja kehittää oman ryhmän toimintaa
- **KOHDATA** erilaisia ihmisiä
- **PAIKALLISEN** muistiyhdistyksen tuen toiminnalle

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



**VERTAISLINJAN
PÄIVYSTÄJÄ**
#muistivapaaehtoinen



VERTAISLINJAN PÄIVYSTÄJÄNÄ OLET VAPAAEHTOINEN JOKA:

- **TOIMII** vertaistukena muistisairaana ihmisen läheisille Vertaislinja-tukipuhelimesta
- **ON** itse käynyt läpi läheisen muistisairauteen sairastumisen
- **VOI** kokemansa perusteella tukea ja auttaa muita nyt samassa tilanteessa olevia läheisiä

VERTAISLINJAN PÄIVYSTÄJÄNÄ SAAT:

- **KOULUTUKSEN** ja perehdytyksen puhelinauttajaksi Muistiliitossa
- **MAHDOLLISUUDEN** käyttää ja kehittää kuuntelutaitojasi
- **KOKEMUSTA** puhelimitse tapahtuvasta vertaistuesta ja -ohjauksesta
- **LISÄKOULUTUSTA** yhdessä muiden päivystäjien kanssa
- **OMAN** nimityksen tukihenkilön paikallisesta tai lähinnä olevasta muistiyhdistyksestä

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