



UUDENMAAN MUISTILUOTSIN UUTISKIRJE

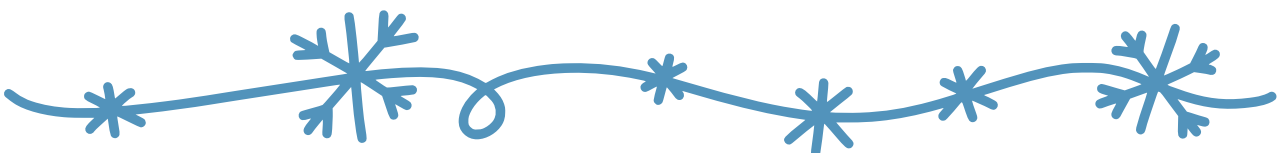


Talven kirkkaat pakkaspäivät ovat täällä. Näin vuoden alkuun luontokin tuntuu tarjoavan oikein erityisen selkeitä päiviä ikään kuin niitä puhtaita lehtiä, joilla voi uuden vuoden aloittaa. Uudenmaan Muistiluotsin rahoitustilanne ei edellisvuodesta muuttunut vaan STEA ja STM arvostivat tekemäämme työtä myöntämällä avustusta toimintaan myös tälle vuodelle, mikä on toiminnan mutta ennen kaikkea asiakkaiden kannalta tärkeä asia. Voimme aloittaa tämän vuoden siis ihan entisten vuosien malliin.

Tässä uutiskirjeessä halusimme sanoa muutaman sanan yhdistyksestä, joka on Uudenmaan Muistiluotsin toiminnan takana. Järjestöjen tuottamien osallistumisen mahdollisuuksien takana on aina yhdistys, siinä aktiivinen hallitus ja jäsenistö. Jäsenille haluamme tarjota tietysti tekemistä, kulttuuria ja perinteitä, mutta myös vaikuttamisen mahdollisuuksia. Vuosittain toukokuussa kokoamme yhteen Espoon ja Kauniaisten Muistiyhdistyksen jäseniä ideoimaan, suunnittelemaan toimintaa ja samalla kuulemaan, mitä uutta tapahtuu järjestökentällä. Vaihdetaan kokemuksia, kerätään tietoa. Mitä enemmän tiedämme toisistamme, sitä vaikuttavampia olemme. Mitä enemmän on jäseniä, sitä kuuluvampi on äänemme. Kutsummekin kaikkia muistiasioista kiinnostuneita liittymään oman alueensa Muistiyhdistykseen. Jäsenyys on helpoin vaikuttamisen teko muistisairaana oikeuksien puolesta.

Sanna Suvisalmi

toiminnanjohtaja, Uudenmaan Muistiluotsi

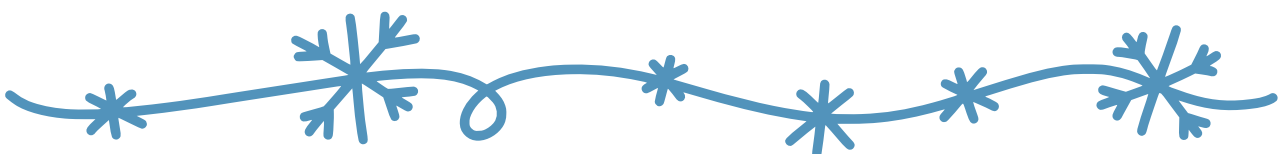


LIITY MUISTIYHDISTYKSEN JÄSENEKSI

Uudenmaan Muistiluotsi toimii kuuden Muistiyhdistyksen alueella: Espoon ja Kauniaisten Muistiyhdistys ry, Vantaan Muistiyhdistys ry, Keski-Uudenmaan Muistiyhdistys ry, Karjaan ja Pohjan Ikäihmisten tuki ry, Äldreomsorgen i Ekenäs rf ja Hyvinkään Muisti ry. Jokainen yhdistyksistä järjestää toimintaa jäsenilleen. Pääset tutustumaan yhdistyksiin tarkemmin täältä ja pääset liittymään Muistisyhdistyksen jäseneksi täältä.

Jäsenenä saat

- **Järjestön juuri sinulle:** muistisairaiden ja heidän läheistensä ikioma yhdistys
- **Mahdollisuuden osallistua:** puuhaa ja vaikuttamisen paikkoja, voit vaikuttaa yhdistyksen toimintaan
- **Aktiivista tekemistä:** ryhmiä, tapahtumia, luentoja
- **Vertaisuudesta voimaa:** yhdessäoloa ja yhteisiä kokemuksia
- **Elämänmakuista luettavaa:** kahdesti vuodessa ilmestyvä Muisti-lehti
- **Rahanarvoisia jäsenetuja:** alennusta tuotteista ja palveluista (Katso Muistiliiton sivuilta valtakunnalliset jäsenedut)
- **Tukea muistityötä:** jäsenmaksullasi tuet Muistiyhdistyksen toimintaa
- **Yhdessä enemmän:** suurempi jäsenmäärä antaa painoa Muistiliiton edunvalvonta- ja vaikutustyölle



AIVOVIIKKO 2026

Aivoviikkoa vietetään 9.3.-13.3.2026 teemalla Pääsi parhaaksi - aivoterveyttä pienillä teoilla. Tiedotamme teemaviikon tarkat aikataulut [nettisivuillamme](#) sekä sosiaalisen median kanavissamme. Tässä muutamia poimintoja toiminta-alueemme tapahtumista.

Maanantai 9.3.

klo 17.00-18.30 Muistiliiton kaikille avoin etäluento "Aktiivinen päivä, hyvät unet, hyvä muisti", luennoitsijana professori ja aivotutkija Minna Huotilainen. Linkki luentoon löytyy Muistiliiton [nettisivuilta](#). Järjestämme Espoossa Tapiolassa sekä Vantaalla Martinlaaksossa luennolle etäkatsomot, ilmoittaudu niihin mukaan: johanna.juola@espoonmuisti.fi (Espoo) ja nina.puolanka@espoonmuisti.fi (Vantaa).

Tiistai 10.3.

klo 13.00-14.30 Musiikkitahtotyöpaja: Tule mukaan herättelemään musiikkimuistoja yhdessä muistellen, laulaen ja kuunnellen musiikkia. Kokoonnumme Hyte ry:n kansalaistoiminnan tilassa os. Kauppamiehentie 6, Espoo.

klo 17.00-18.00 Hyvinkään Muisti ry:n Aivoviikon yleisöluento "Vahvista aivoterveyttäsi", Anita Pohjanvuori Muistiliitosta. Hyvinkään lukio Kipinä, Kenkätehtaankatu 1, Hyvinkää

Keskiviikko 11.3.

klo 18.00 Keski-Uudenmaan Muistiyhdistyksen Aivoviikon yleisöluento "Aivojen ja mielen terveyttä arkeesi", psykologian tohtori Jaana Sarajuuri, Myllytien toimintakeskus, Myllytie 11, Järvenpää

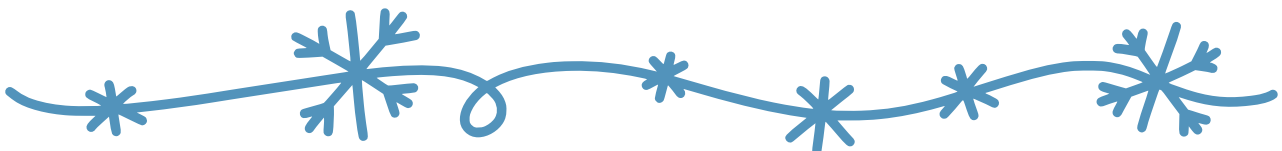
Torstai 12.3.

klo 10.00-12.00 Pelihetki: Tule mukaan rentoon seuraan pelaamaan yhdessä eri kortti- ja lautapelejä! Voit myös tuoda oman pelin mukaan. Kokoonnumme Hyte ry:n kansalaistoiminnan tilassa os. Kauppamiehentie 6, Espoo

ETSIMME KAHTA MUISTIOHJAAJAA MÄÄRÄAIKAISIIN TYÖSUHTEISIIN

Meillä on töitä tarjolla kahdelle muistiohjaajalle. Toimipiste on Espoossa Tapiolassa, mutta työntekemisen alue ulottuu Kirkkonummelle ja Lohjan seudulle asti. Lisäksi sujuvasta ruotsin kielestä on etua. Lisätietoja työpaikasta löydät [TÄÄLTÄ](#) tai voit ottaa suoraan yhteyttä toiminnanjohtaja Sannaan niin kerrotaan kaikki, mitä haluat tietää. Nyt on mahdollisuus päästä mukaan reippaaseen tiimiin kehittämään kotona asuvan muistisairaana ja läheisten tukea.

Lisätietoja ja hakemukset 2.3. klo 16 mennessä: sanna.suvisalmi@espoonmuisti.fi / 040 375 1818



TUKEA TARJOLLA

Muistiliiton muistineuvosta saat tukea muistiin liittyviin kysymyksiin ja Vertaislinjasta taas vertaistuellista tukea koulutetuilta vapaaehtoisilta.

MUISTINEUVO
tukipuhelin muistisairaille ja läheisille
sekä muististaan huolestuneille
09 8766 550  vastaajina
alan ammattilaiset
Ma, ti ja to klo 12–17 (puhelun hinta operaattorin hinnoittelun mukaan).

**”Minua rohkaistiin
hakemaan palveluja, joista
en edes tiennyt.”**

 **Muistiliitto**
Minnesförbundet

VERTAISLINJA
tukipuhelin muistisairaiden läheisille
0800 9 6000  vastaajina
kokeneet omaishoitajat
Ma–la klo 17–20 (puhelu on maksuton).

**”Vertaistuki antoi
uusia näkökulmia
tilanteeseemme.”**

 **Muistiliitto**
Minnesförbundet

Oletko tutustunut jo sosiaalisen median kanaviimme? Meidät löydät Instagramista:

[uudenmaanmuistiluotsi](#) ja Facebookista: [Uudenmaan Muistiluotsi](#)

Facebookista löydät erilaisia vertaistukiryhmiä, joissa voi keskustella myös kesällä.

Muistitreeniryhmään päivitetään tehtäviä läpi kesän. Löydät ne täältä:

[Vertaisryhmä muistisairaiden läheisille](#)

[Muistitreeniryhmä](#)

[Aikuiset lapset](#)



Voit ottaa yhteyttä suoraan [oman alueesi muistiohjaajaan](#) soittamalla, viestillä (myös Whatsapp) tai sähköpostilla, kun haluat jutella tai sinulla herää kysymyksiä muistiasioissa!

Löydät verkkosivumme ja sosiaalisen median kanavamme napsauttamalla alla olevia kuvakkeita.

