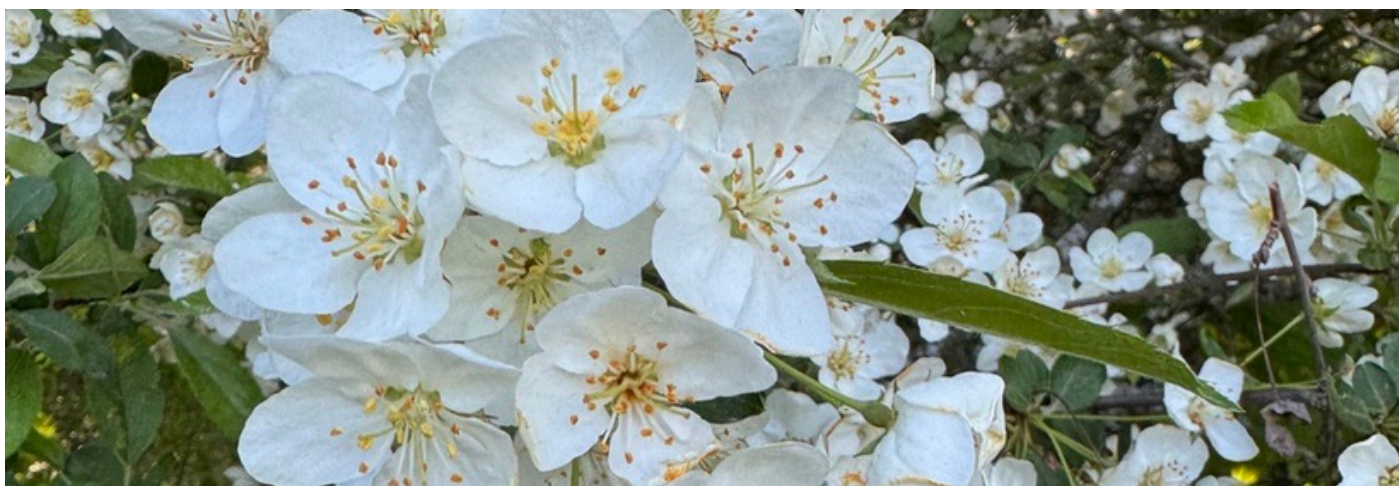




**Muistiluotsi**  
asiantuntija- ja tukikeskus  
Uusimaa

# UUDENMAAN MUISTILUOTSIN UUTISKIRJE



Toiminnanjohtajan kesätervehdys!

Niin tuli kesä kuin huomaamatta. Kevät vilahti ohi vauhdilla – ehkä siksi, että kohtaamisia ja mukavaa tekemistä riitti. Uudenmaan Muistiluotsi järjesti kevään aikana yli 700 tapahtumaa, joista 80 % oli suunnattu muistisairaille ja heidän läheisilleen. Näissä tapaamisissa olemassaolomme merkitys kirkastuu.

Elämme aikaa, jolloin toimintaamme tarkastellaan uudella tavalla. Meiltä kysytään, miksi olemme olemassa ja mihin meitä tarvitaan. Onneksi vastaus löytyy helposti, kun katsoo taaksepäin: olemme kulkeneet pitkän matkan ja vaikuttaneet esimerkiksi siihen, että tietoisuus muistisairauksista on kasvanut. Alueen muistilääkärit antavat meille palautetta, että ihmiset suhtautuvat diagnoosiin nykyään avoimemmin ja vähemmän pelokkaasti – ja se on todella iso asia.

Myös asiakkaidemme palaute puhuu puolestaan. Keräämme vuosittain lähes 2000 palautetta, ja suurin osa niistä tulee muistisairailta ihmisiltä ja heidän läheisiltään. Asiakkaamme ovat aktiivisia osallistujia, kertovat käyttäjäkokemuksenaan, mitä hyötyä toiminnasta on ja miksi se on heille merkityksellistä. Moni sanoo suoraan, että ilman tätä toimintaa ei olisi vaihtoehtoja. Nämä palautteet kertovat, että toiminta on tarpeellista, oikealla paikallaan ja että kaikella tällä on merkitystä muistiperheille Uudenmaan Muistiluotsin toiminta-alueella.

Näihin kokemuksiin luottaen toivotan kaikille oikein hyvää kesää!

Terveisin,

*Sanna*

# KESÄ ON TÄÄLLÄ TAASI!

Kesä on alkanut mutta Uudenmaan Muistiluotsin toiminta ei hiljene ihan vielä. Aurinkoinen lämmin sää innostaa viettämään enemmän aikaa ulkona ja sitä meilläkin tehdään. Järjestämme eri puolilla toiminta-alueitamme ulkoiluja, joissa teemme yhdessä kävelyretkiä, pelaamme ulkopelejä ja teemme tasapainoharjoituksia. Ulkoiluihin voi osallistua kuka tahansa ja niiden tarkoituksena on innostaa liikkumaan ja ylläpitämään aktiivisuutta silloinkin, kun normaalit arjen toiminnat ovat tauolla. Liikumme myös Espoossa ja Vantaalla Senioripakun mukana monilla pysäkeillä tuomassa toimintaa ikäihmisten luo.

Kannattaa myös huomioida, että tiistaina 9.6. olemme mukana HyTe ry:n järjestämässä saaristopäivässä, Isossa Vasikkasaassa. Siellä pääsee tutustumaan hienoon saaristoon sekä erilaisten järjestöjen toimintaan.

Kaikista kesän tapahtumista löytyy lisää tietoa nettisivuiltamme [täältä](#).

Järjestämme kesäkuun aikana myös Muisti-infoja Espoossa ja Vantaalla, jonne ovat kaikki muistista ja muistin huollosta kiinnostuneet tervetulleita.



---

## MUISTIOHJAAJA KRISTAN VINKIT KESÄISEEN LIIKUNTAAN

Kesä on mitä parasta aikaa nauttia ulkoilmasta ja lisätä lempeästi liikettä arkeen. Valo, lämpö ja luonnon kauneus houkuttelevat meitä ulos – ja hyvä niin, sillä pienikin liike on hyväksi sekä keholle että mielelle. Sinun ei tarvitse suorittaa – tärkeintä on nauttia ja liikkua juuri sinulle sopivalla tavalla.

**Hyödynnä arjen pienet hetket:** Kotona ja pihalla puuhastelu tuo kehoon monipuolista liikettä. Puutarhan hoito, ikkunoiden pesu tai mattopyykillä käynti ovat hyviä hyötyliikuntamuotoja.

**Lähde liikkeelle – vaikka pienelle retkelle:** Kävele tai pyöräile asioille, käy torilla tai lähde jätskille. Jokainen askel tekee hyvää!

**Rentoudu luonnon helmassa:** Metsä tarjoaa rauhaa ja virkistystä. Ihaile maisemia, kuuntele lintujen laulua ja anna luonnon rauhoittaa.

**Vesi virkistää:** Uinti on lempeä liikuntamuoto, joka sopii monille – se virkistää ja hellii kehoa.

**Kokeile uutta:** Ulkokuntosalit ja pihapelit, kuten mölkky ja kroketti, tuovat mukavaa vaihtelua ja iloa liikkumiseen.

**Muista myös lepo:** Keho ja mieli kiittävät myös rauhallisista hetkistä. On lupa pysähtyä, hengittää ja vain olla.

Lähde rohkeasti nauttimaan kesästä – askel kerrallaan! ☀️

## MENOVINKKEJÄ KESÄÄN

Uudenmaan Muistiluotsin toiminta jää tauolle juhannukselta ja toiminta käynnistyy elokuussa. Monille yli kuukauden tauko arjen normaaleista menoista voi olla hyvin pitkä aika. Siksi olemme koonneet listaa erilaisista liikunnan ja kulttuurin tapahtumista, joita järjestetään kesän aikana eri puolilla toiminta-alueitamme. Näistä löytyy lisää tietoa blogitekstistämme [täältä](#).

Viime vuonna kokosimme blogiimme myös listan, jossa näkyy erilaisia ulkoilukohteita, jotka ovat joko täysin esteettömiä tai helppokulkuisia. Tämän listan näkee [täältä](#). Näitä liikuntapaikkoja kannattaa ehdottomasti hyödyntää kesän aikana.

Kesän aikana Facebookin Muistitreeniryhmään ja ruotsinkieliseen Minnesträning-ryhmään ilmestyy myös erilaisia muistitreenitehtäviä, joten niitä kannattaa seurata. Näihin Facebook-ryhmiin löytyy linkit uutiskirjeen viimeisellä sivulla.



---

## TULE MUKAAN TOIMINTAAN SYKSYLLÄ

Syksyn toiminta käynnistyy jälleen elokuussa. Seuraamalla nettisivujamme sekä sosiaalisen median kanaviamme saa ajankohtaista tietoa kaikista tulevista ryhmistä sekä Muistikahviloista ja -infoista. Muistiohjaajimme voi myös aina olla yhteydessä jos on kysyttävää toiminnasta. Löydät heidän yhteystietonsa [täältä](#).

Syksyllä on alkamassa uusia ryhmiä niin suomeksi kuin ruotsiksikin. Vantaan Kivistö saa ensimmäistä kertaa oman muistitreeni- ja vertaistukiryhmän ja Espoossa alkaa uudet ruotsinkieliset ryhmät. Inkoossa ja Vihdissä alkavat uudet muistitreeniryhmät. Muistisairaana läheisille suunnattu Iloa ja voimaa väreistä -ryhmä alkaa syksyllä Vantaan Myyrmäessä. Alkuvuodesta suuren suosion saavuttanut Muistimuskari jatkuu Espoon Tapiolassa ja siihen toivotaankin uusia innokkaita laulajia mukaan! Sekä Espoossa että Vantaalla alkaa uudet ruotsinkieliset Muistikahvilat eli Välkommen till Minnescaféer i Esbo och Vanda!

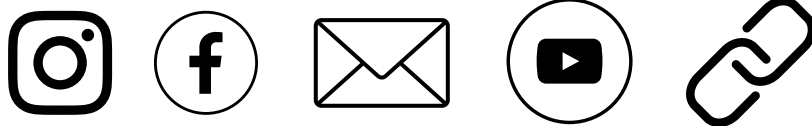
Pariskunnille, joista toisella on todettu muistisairaus, tarkoitetut Yhdessä-kurssit alkavat taas. Kurseille pääsee osallistumaan Espoossa, Vantaalla ja nyt ensimmäistä kertaa Hyvinkäällä.

Kannattaa huomioida myös erilaiset etäryhmämme, joihin voi osallistua asuinpaikasta riippumatta. Järjestämme suomen- ja ruotsinkielisen avoimen muistitreeniryhmän sekä erilaisia vertaistukiryhmiä muistisairauteen sairastuneille ja läheisille.

## TUKEA TARJOLLA

Uudenmaan Muistiluotsin väki lomailee **heinäkuun ajan**. Voit laittaa meille viestiä tai jättää soittopyynnön, niin olemme yhteydessä mahdollisimman pian lomien jälkeen.

Löydät verkkosivumme ja sosiaalisen median kanavamme napsauttamalla alla olevia kuvakkeita.



Oletko tutustunut jo sosiaalisen median kanaviimme? Meidät löydät Instagramista: [uudenmaanmuistiluotsi](#) ja Facebookista: [Uudenmaan Muistiluotsi](#)

Facebookista löydät suomenkielisen ja ruotsinkielisen muistitreeniryhmän, joihin julkaisemme säännöllisesti tehtäviä. Muistitreeniryhmiinn päivitetään tehtäviä läpi kesän. Löydät ne täältä:

[Muistitreeniryhmä](#)

[Minnesträningsgrupp](#)



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

**Huomioithan, että tukipuhelimet ovat suljettuina 6.7.-2.8. välisen ajan!**

**MUISTINEUVO**  
tukipuhelin muistisairaille ja läheisille  
sekä muististaan huolestuneille

**09 8766 550**  vastaajina  
alan ammattilaiset

Ma, ti ja to klo 12–17 (puhelun hinta operaattorisi 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