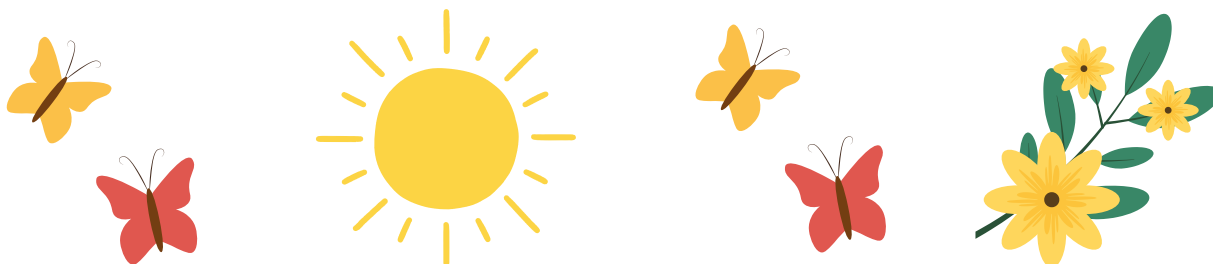




Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Uusimaa

UUDENMAAN MUISTILUOTSIN UUTISKIRJE



Huhtikuun puoliväliriihessä maan hallitus päätti 10 miljoonan euron lisäleikkauksista sosiaali- ja terveysalan järjestöille, mikä tarkoittaa kolmanneksen vähennystä aiemmasta avustustasosta tällä hallituskaudella. Leikkaukset vaikuttavat merkittävästi järjestöjen toimintaan ja kohdentuvat erityisesti niihin ihmisiin, jotka tarvitsisivat eniten tukea, kuten muistisairaat ja heidän läheisensä.

Julkiset palvelut keskittyvät lähinnä diagnoosiin ja lääkehoitoon sekä lakisääteisiin laitospalveluihin, kun taas järjestötoimijat, kuten Uudenmaan Muistiluotsi, tarjoavat räätälöityä tukea kotona asuville muistiperheille. Tänä keväänä julkaistun valtakunnallisen Muistibarometrin mukaan Muistiluotsin toimintaan osallistuneet kokevat vähemmän yksinäisyyttä ja parempaa hyvinvointia kuin ne, jotka eivät ole mukana toiminnassa. Tutkimuskielellä ero oli erittäin merkittävä.

Elämme suomalaisten kansalaisjärjestöjen historiassa ainutlaatuista aikaa, ja tulevaisuudessa ei tällä hetkellä ole oikeastaan mitään varmaa. Kaiken epävarmuuden keskellä järjestöjen vahvuudet kuitenkin toimivat meidän kaikkien tukena. Järjestöt ovat valmiita tiivistämään rivejään, löytämään kumppaneita ja kehittämään uusia tapoja toimia. Yhteistyö on arvokkaampaa kuin koskaan vain sen avulla voimme säilyä jokainen asiakkaamme tukena. Muistijärjestöt muistisairaiden ja heidän läheistensä tukena.

Tässä hetkessä jokainen Muistiyhdistyksen jäsen on myös vaikuttaja. Jokaisen jäsenen myötä järjestön ääni vahvistuu. Jäseneksi liittyminen on helppo tapa vaikuttaa tärkeän asian puolesta. Tervetuloa mukaan, jos muistiasiat koskettavat sinua!

Sanna Suvisalmi
toiminnanjohtaja
Espoon ja Kauniaisten Muistiyhdistys ry

ANNETTEN HAASTATTELU

Annette toimii Uudenmaan Muistiluotsia hallinnoivan Espoon ja Kauniaisten Muistiyhdistyksen puheenjohtajana. Haastattelussa hän kertoo ajatuksiaan luottamustoiminnasta sekä siitä, miten hän tehtävänsä päätyi. Pääset lukemaan tekstin TÄSTÄ

JOKO OLET MUISTIYHDISTYKSEN JÄSEN?

Tule mukaan tukijoukkoihin, liity paikallisen muistiyhdistyksesi jäseneksi. Jäsenenä olet mukana vaikuttamassa siihen, että oman alueesi muistisairaat ja heidän läheisensä saavat tarvitsemansa tiedon ja tuen. Liittymällä jäseneksi paikalliseen muistiyhdistykseesi saat mahdollisuuden toimia, osallistua ja vaikuttaa.

Jäseneksi liittyminen on kannanotto muistisairaiden ja läheisten hyvän ja turvallisen elämän puolesta. Uudenmaan Muistiluotsin taustalla toimii Espoon ja Kauniaisten Muistiyhdistys ry. Lisäksi teemme yhteistyötä alueemme muiden Muistiyhdistysten kanssa.

Jäsenenä saat arvokasta tietoa, vertaistukea, yhteisöllisiä hetkiä sekä Muisti-lehden suoraan postilaatikkoosi. Lisäksi pääset hyödyntämään jäsenetuja. Lue lisää, tutustu jäsenetuihin ja etsi lähin Muistiyhdistyksesi: <https://muistiliitto.fi/liity>

ULKOILURYHMIÄ KESÄLLÄ 2025

Ulkoilu ja mielekäs liikkuminen pitävät mielen virkeänä ja toimivat myös mainiona aktivointina aivoille. Järjestämme eri puolilla toiminta-alueitamme ulkoiluryhmiä. Nappaa tästä omasi ja tule mukaan:

Espoo ja Kauniainen:

Ulkoliikuntaryhmä: Matinkylä 11.6. ja 18.6. klo 11-12. Kokoontuminen osoitteessa Matinlahdenranta 1. Ilmoittautuminen viimeistään edellisenä iltana:
krista.asmala@espoonmuisti.fi / 040 483 0193

Kehonhuolto: Tapiola 19.6., ja 26.6. klo 10-11. Kokoontuminen Silkkiniityllä osoitteessa Aarnivalkeantie 1. Ilmoittautuminen viimeistään edellisenä iltana:
lotta.parkkola@espoonmuisti.fi / 040 743 3158

Pihapeliryhmä: Tapiola 10.6. ja 17.6. klo 14-15. Kokoontuminen Silkkiniityllä osoitteessa Aarnivalkeantie 1. Ilmoittautuminen viimeistään edellisenä iltana:
johanna.juola@espoonmuisti.fi / 040 170 6771

Vantaa:

Uudenmaan Muistiluotsi mukana kahvilapyörällä. Tarjolla oheisohjelmaa, kahvia ja purtavaa. **Kallioruohopuiston leikkipaikka:** 3. ja 10.6. klo 10.

Simontie 6: 19.6. klo 13.

Hiiriharjunpuisto: 26.6. klo 13.

Lohja:

Ulkokuntosali: Aurlahti 11.6. ja 18.6. klo 10-11:30. Ilmoittaudu mukaan: eija.kyllonen@espoonmuisti.fi / 040 7527 866

Keski-Uusimaa:

Kävelyä, lihaskuntaa ja tasapainoilua. Lisätiedot: pia.kuusinen@espoonmuisti.fi / 040 739 5146. Ei ennakkoilmoittautumista.

Kerava 9.6. ja 16.6. klo 12-13. Tapaaminen os. Metsolantie 3, Hoivakoti Vomma.

Klaukkala 11.6. ja 18.6. klo 13-14. Tapaaminen os. Tiiranranta 37.

Tuusula 9.6. ja 16.6. klo 10-11. Tapaaminen Kellotorin entisen Järjestötuvan vieressä.

Järvenpää 9.6., 16.6., 23.6. klo 13-14. Tapaaminen os. Kasinokuja 2, Järvenpää.



VINKKEJÄ KESÄÄN

Uudenmaan Muistiluotsin porukka lomailee pääasiassa heinäkuussa. Kesällä tekemistä ja tukea voit löytää kuitenkin monista muista paikoista ja tietysti mainiota, muistiterveellistä tekemistä on ulkoilu. Ohessa muutamia vinkkejä:

Senioripuhelin: Suomen Seniorihoivan ylläpitämä maksuton puhelinpalvelu tarjoaa juttuseuraa ja piristystä sekä neuvoja ja vinkkejä. Palveluun voi soittaa kuka vaan 70 vuotta täyttänyt suomalainen. Varsinainen palvelu on ilmainen, mutta puhelun hinta operaattorin hinnoittelun mukainen. Palvelussa voi myös pyytää takaisinsoittoa, jolloin puhelusta ei synny laskua. Senioripuhelin palvelee ti-to klo 10–14 numerossa 08 6139 300. Lue lisää [TÄÄLTÄ](#).

Liikkuva Järvenpää -liikuntavideoita: Järvenpään kaupungin liikunnanohjaajat ovat ladanneet Youtubeen liikuntavideoita, joista voit saada vinkkejä liikkumiseen. Jos videoista on kysyttävää, liikunnanohjaajiin saat yhteyden puhelimitse maanantaisin klo 10.00–11.30 ja tiistaisin klo 13.30–15.30 numerosta 040 315 2542 tai sähköpostilla liikunnanohjaajat.liikuntapalvelut@jarvenpaa.fi. Pääset videoihin painamalla [TÄSTÄ](#).

HelsinkiMissiolta tukea senioreille: HelsinkiMission kautta voit saada erilaista apua ja tukea arkeen esimerkiksi seuraksi, digitueksi, kulttuurikaveriksi tai keskusteluavuksi. Kaikki HelsinkiMission tarjoamat avut senioreille löydät painamalla [TÄSTÄ](#).

Muistipuisto: Muistipuisto on helppokäyttöinen ja innostava verkkosivusto, joka sisältää aivoterveystä tukevaa tietoa ja tekemistä. Löydät myös muistitreenitehtäviä. Pääset Muistipuistoon painamalla [TÄSTÄ](#).

Löydät lisää vinkkejä blogitekstistä verkkosivuiltamme [TÄÄLTÄ](#).

TUKEA TARJOLLA

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

MUISTINEUVO
Tukipuhelin muistisairaille, läheisille
ja muististaan huolestuneille

09 8766 550
ma, ti ja to klo 12-17
Puhelun hinta on operaattorisi
hinnoittelun mukainen.

Molemmat tukipuhelimet ovat suljettuna 14.7.-27.7.

VERTAISLINJA
Vertaistukipuhelin muistisaira-
omaishoitajille ja läheisille

0800 9 6000
ma-la klo 17-20
Maksuton

Muistiliitto
Memory Grounds

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](#)



Ota meihin rohkeasti yhteyttä! 0400 364 453 tai toimisto@espoonmuisti.fi

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.

