

**muisti.
luotsi**
Uusimaa

UUDENMAAN MUISTILUOTSIN UUTISKIRJE



Syksyn raitas tuulahdus Muistiluotsista!

Muistiluotsissa asiakkaana ovat muistisairaat ja heidän läheisensä. Nämä muistiperheet puhuvat toimintaan osallistuessaan siitä, miten sairauden myötä entiset, tärkeät sosiaaliset kontaktit ovat vähentyneet. Sekä muistisairaat että läheiset kertovat toiveestaan löytää uusia ihmisiä elämäänsä ja turvallisia porukoita, joihin liittyä. Nämä ovat tarpeita ja toiveita, joita järjestöt pystyvät ainakin toistaiseksi toteuttamaan. Elämme historiallisten avustusleikkausten varjossa, mutta juuri tänään olemme vielä tässä, ja olemme iloisia, että voimme olla tarjoamassa muistiperheille osallistumisen mahdollisuuksia ja mukavia porukoita.

Muistijärjestö haluaa muun muassa helpottaa muistiperheille sopivan toiminnan löytämistä uudella, yhteisellä nimellä. Jatkossa meidät kaikki (sekä Muistiliitto että Muistiyhdistykset ympäri Suomen) tullaan tuntemaan nimellä **Muisti**. Muisti on lyhyt ja ytimekäs. Uusi nimi tulee näkyviin niin nettisivuille kuin sosiaaliseen mediaankin ja se näkyy arjen kohtaamisissa. Muistiperheet ovat lämpimästi tervetulleita mihin tahansa saman Muisti-tunnuksen alla toimivaan toimintaan.

Me Muistissa haluamme yhdessä vaikuttaa muistiperheiden tulevaisuuteen. Seistä tukena ja olla tavoitettavissa. Yhtenäisellä nimellä erotumme toivottavasti aikaisempaa paremmin. Toimintamme säilyttää entisellään kohtaavan luonteensa ja tarjoamme niitä yhteen tulemisen paikkoja muistiperheille jatkossakin. Kohtaat meidät tästä lähtien vain uudella nimellä. Tervetuloa mukaan!

t. Sanna, toiminnanjohtaja Uudenmaan Muistiluotsi

HEI, MEILLÄ ON UUSI KUTSUMANIMI!

Nimi Muisti on helppo muistaa ja sanoa. Se kertoo, minkä puolesta teemme työtämme. Kun nimi jää mieleen, myös tärkeä asia sen takana jää helpommin mieleen.

Alta näet Muistijärjestön uuden ilmeen. Esittelemme Uudenmaan Muistiluotsin toiminta-alueen Muistiyhdistysten tunnukset. Tätä tunnusta seuraamalla löydät toimintamme mainoksista, nettisivuilta ja ilmoituksista.

muisti.luotsi
Uusimaa

muisti. Espoon ja Kauniaisten
Muistiyhdistys ry

muisti. Hyvinkään
Muisti ry

muisti. Karjaan ja Pohjan
Ikäihmisten tuki ry

muisti. Keski-Uudenmaan
Muistiyhdistys ry

muisti. Vantaan
Muistiyhdistys ry



MUISTIVIikon TEEMA: KYSY MUISTISAIRAUKSISTA

Muistiviikkoa vietetään jälleen viikolla 39 (21.9.-27.9.) ja tämän vuoden teema on *Kysy muistisairauksista*. Muistisairaudet voivat herättää ihmetystä, kysymyksiä ja huoltakin. Mutta näiden kanssa ei tarvitse jäädä yksin, voit aina olla yhteydessä Uudenmaan Muistiluotsin työntekijöihin, jos tarvitset apua ja vastauksia.

Toiminnastamme voit myös saada vertaistukea. Voit löytää ihmisiä, jotka ovat samanlaisessa elämäntilanteessa ja sitäkin kautta saada vastauksia ja neuvoja sinua askarruttaviin asioihin. Voit päästä kuulemaan muiden kokemuksista sekä jakamaan omia.

Välillä olemme eri puolilla toiminta-alueitamme eri tapahtumissamme, joten emme välttämättä pysty aina heti vastaamaan puhelimeen tai sähköpostiin. Olemme kuitenkin aina heti yhteydessä takaisin, kun ehdimme. Meille voi vaikka jättää soittopyynnön puhelimen vastaajaan, sähköpostiin tai WhatsAppiin, niin voimme yhdessä pohtia, millaisesta avusta ja tuesta juuri sinä hyötyisit.

Jos et ole varma, keneen olla yhteydessä, voit aina soittaa toimiston numeroon tai laittaa sähköpostia toimiston sähköpostiosoitteeseen: p. 0400 364 453 / toimisto@espoonmuisti.fi.



MUISTIVIIKON TAPAHTUMIA

Muistiviikon yleisöluennon etä katsomo Espoossa

Muistiliitto järjestää maanantaina 21.9. klo 16-17.30 Teams-sovelluksen kautta yleisöluennon, jossa Itä-Suomen yliopiston apulaisprofessori **Eino Solje** luennoi aiheesta *Uutta tietoa muistisairauksista ja niiden tunnistamisesta*. Yleisöluennolle ei pääse enää itse ilmoittautumaan, mutta tulemalla mukaan etä katsomoomme pääset näkemään luennon. Lisätietoja: camilla.soderholm@espoonmuisti.fi / 044 494 6595.

Muisti-info Espoossa ja Muistikahvila Vantaalla, joissa aiheena *Voimaa ruuasta*

Yhteistyössä Gery ry:n kanssa. Vieraana Gery ry:n ravitsemusasiantuntija Sini Närvä.

Espoon Muisti-info: ma 21.9. klo 13-14.30 Espoonlahti, Lippulaivan kirjaston Kajuutta-tila, Espoonlahdenkatu 8, 02320 Espoo

Vantaan Muistikahvila: ti 22.9. klo 13-14.30 Myyrmäkitalo, Kerhohuone 3. krs., Paalutori 3, 01600 Vantaa.

Iloa ja voimaa väreistä -tapahtuma Espoossa

Tapahtuma on suunnattu muistisairaalle ja läheiselle yhdessä osallistuttavaksi. Osallistuaksesi sinulla ei tarvitse olla aiempaa kokemusta maalaamisesta tai piirtämisestä! Tule mukaan taiteelliseen hetkeen muistelemaan ja viettämään mukava hetki läheisesi kanssa. Ke 23.9. klo 10.30-12. Ilmoittautumiset: asta.koskinen@espoonmuisti.fi / 040 542 5253

Keski-Uudenmaan Muistiyhdistys ry:n järjestämä ensitietoilta

Ajankohtaista tietoa Keusoten muistisairaalan hoidon palveluista. Keusoten ikääntyneiden johtava asiantuntija Minna Alanko antaa ajankohtaista tietoa ja neuvoja siitä, millaisia palveluja Keusotessa on saatavilla muistisairauden eri vaiheissa. To 24.9. klo 17, Järvenpään toimintakeskus, Myllytie 11, 04410 Järvenpää.

Vantaan Muistiyhdistyksen Muisti-ilta

Tutkijatohtori Nella Moisseinen luennoi tilaisuudessa aiheella "Musiikki, muisti ja muistisairaudet". Luennon lisäksi kuulemme illan aikana musiikkiesityksen, jonka tulee pitämään pianisti, laulaja ja lauluntekijä Tuija Rantalainen. To 24.9. klo 18-19.30. Tiedekeskus Heureka, Tiedepuisto 1, 01300 Vantaa.

Löydät kaikki Muistiviikon tapahtumat toiminta-alueellamme nettisivuiltamme [TÄÄLTÄ](#).

Monet toiminta-alueemme kirjastot osallistuvat Muistiviikon viettoon kokoamalla esille teemaan sopivan kirjaesittelyn sekä Muistiviikon julisteen. Julisteen kautta voi tutustua muistisairauksiin liittyviin usein kysyttyihin kysymyksiin ja niiden vastauksiin.

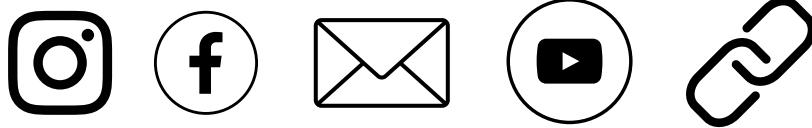
Seuraa nettisivujamme ja somekanaviamme, niihin päivitämme ajankohtaiset tiedot Muistiviikosta.



TUKEA TARJOLLA

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

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, joissa julkaisemme säännöllisesti tehtäviä. Muistitreeniryhmiin päivitetään tehtäviä kerran viikossa. Löydät ne täältä:

Muistitreeniryhmä

Minnesträningsgrupp



**muisti.
luotsi**
Uusimaa

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

Muistineuvo

MUISTINEUVO-tukipuhelin muistisairaille, läheisille sekä muististaan huolestuneille. Puheluihin vastaavat muistialan ammattilaiset.

09 8766 550

Avoinna ma, ti ja to klo 12-17 (puhelun hinta operaattorisi hinnoittelun mukaan).

Vertaislinja

VERTAISLINJA-tukipuhelin muistisairaiden läheisille. Puheluihin vastavaat kokeneet ja koulutetut entiset muistisairaiden omaishoitajat.

0800 9 6000

Avoinna ma-la klo 17-20 (puhelu on maksuton).