



UUDENMAAN MUISTILUOTSIN UUTISKIRJE

Suomessa vietetään tänä vuonna Muistiviikkoa 15.9. alkaen. Muistijärjestöjen yhteinen teema viikolle on *Kuljemme muistisairaahan matkassa*. Tällä teemalla haluamme muistuttaa, että Muistiyhdistykset ja Muistiluotsit ovat olemassa muistisairaita ja heidän läheisiään varten. Toimintaan on helppo tulla ihan omana itsenään, eikä tutussa porukassa tarvitse muistisairautta jännittää ja piilotella.

Suomalaistutkimukseen perustuva FINGER-malli on hyvä muistisääntö kaikille muistin hyvinvoinnista kiinnostuneille:

Terveellinen ravinto

Syö monipuolisesti ja värikkäästi! Jokainen pieni muutos on askel kohti parempaa aivoterveyttä.

Säännöllinen liikunta

Liiku monipuolisesti vähintään 3–5 kertaa viikossa tavoilla, jotka sopivat sinun arkeesi ja tuovat iloa.

Aivojen aktivointi

Haasta muistiasi ja ajatteluasi säännöllisesti! Muisti tarvitsee jatkuvaa ja riittävän haastavaa harjoitusta.

Sosiaalinen aktiivisuus

Pidä yhteyttä läheisiin ja osallistu erilaiseen ryhmätoimintaan, sillä se virkistää mieltä ja muistia.

Sydän- ja verisuoniterveys

Seuraa verenpainetta, kolesterolia ja verensokeria ja ole lääkäriin yhteydessä, jos arvot ovat koholla. Hyvä sydänterveys tukee myös aivojen hyvinvointia.

On myös tärkeää muistaa, ettei FINGER-mallin noudattaminen ole koskaan liian myöhäistä ja se parantaa myös muistisairauteen sairastuneiden elämänlaatua!

SYKSYN KURSSITOIMINTAA

Pariskunnille suunnattu Yhdessä-kurssi järjestetään tänä syksynä sekä Espoossa että Vantaalla. Kurssilla pariskunnat käsittelevät keskustellen sekä toiminnallisten tuokioiden avulla parisuhteen kannalta merkityksellisiä teemoja. Kurssi sisältää viisi ryhmätapaamista.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot: asta.koskinen@espoonmuisti.fi / 040 542 5352

Vertaiskurssit varhaisvaiheen muistisairaille Vantaalla. Jokaisella kokoontumiskerralla on oma aihe, jonka lisäksi keskustelemme ja jaamme kokemuksia vertaistuellisesti muiden muistisairauteen sairastuneiden kesken. Ennakkoilmoittautuminen ja tiedustelut kursseista:

Tikkurila: johanna.juola@espoonmuisti.fi / 040 170 6771 sekä Martinlaakso:

asta.koskinen@espoonmuisti.fi / 040 542 5253

TOIMINNANJOHTAJA SANNA SUVISALMEN BLOGITEKSTI

Olimme 1.9. Helsingissä Esplanadin puistossa osoittamassa mieltä yhdessä muiden järjestöjen kanssa järjestöihin kohdistuvia leikkauksia vastaan. Budjettiriihi aloitti silloin työnsä. Siellä lempeässä loppukesän säässä kauniissa puistossa seisoessa konkretisoitui, miten monenlaisia järjestöjä Suomessa toimiikaan ja miten vahvasti tämä joukko seisoi yhtenä rintamana, mutta omien asiakkaidensa puolesta. Koskettavaa oli myös se, miten erilaisia ryhmiä ihmisiä järjestöt tukevatkaan. Lue kirjoittamastani blogista enemmän ajatuksia Tuhansien järjestöjen Suomesta, jota kannattaa vaalia. Blogitekstiin pääset [TÄSTÄ](#).

syysterveisin, Sanna Suvisalmi, toiminnanjohtaja, Espoon ja Kauniaisten Muistiyhdistys ry, Uudenmaan Muistiluotsi



KESÄN SENIORIPAKUT

Uudenmaan Muistiluotsi vieraili kesän aikana Senioripakussa eri puolilla Espoota ja Vantaata. Jaoimme tietoa muistisairauksista sekä pidimme pieniä muistitreenihetkiä. Oli hienoa, että ihmisten, joita muistisairaus koskettaa, ei aina tarvitse tulla meidän luo, vaan me tulemme myös heidän luo <3



MUISTIVIIKON OHJELMAA

Muu toiminta pyörii normaalisti ja Muistiviikon koko ohjelman löydät TÄÄLTÄ

Espoo ja Kauniainen:

Muistiliiton yleisöluento: Mitä uutta viimeaikainen tutkimus on tuonut muistisairauksien hoitoon? ma 15.9. klo 17.00-18.30 Luennoimassa geriatrian erikoislääkäri Hanna-Maria Roitto. Avoin etä-katsomo Hyten kansalaistoiminnan tilassa Erkkeri-tilassa, os. Kauppamiehentie 6 2. kerros. Kahvitarjoilu. Ilmoittautuminen etukäteen: johanna.juola@espoonmuisti.fi / 040 170 6771. Webinaaria voi myös seurata kotona omalla laitteella, linkki löytyy Muistiliiton nettisivuilta.

Syyskävely Kauniaisissa to 18.9. klo 10.30-12.00 Tapaamispaikka Gallträskin leikkipuisto, Lindstedtintie 2, 02700 Kauniainen. Kävelyretki Gallträskin ympäri, reitin pituus on n. 1,8 km ja se on esteetön. Lisätietoja: krista.asmala@espoonmuisti.fi

Vantaa:

Muistiviikon yleisöluennon etä katsomo ma 15.9. klo 17.00-18.30 Avoin etä-katsomo Korson asukastilassa Korsontie 2, Vantaa. Tarjoilemme kahvia ja pientä syötävää. Ilmoittautuminen etukäteen: asta.koskinen@espoonmuisti.fi / 040 542 5253 Webinaaria voi myös seurata kotona omalla laitteella, linkki löytyy Muistiliiton nettisivuilta.

Vantaan Muistiyhdistyksen Muisti-ilta to 18.9. klo 18.00-19.30 Heureka, Tiedepuisto 1, Vantaa. Muistisairauksista, niiden tutkimisesta, hoitamisesta ja kuntoutuksesta luennoimassa geriatrian erikoislääkäri Jenna Nicklén. Illan aikana nähdään myös musiikkiesitys.

Keski-Uusimaa:

Muistiviikon luento torstaina 18.9. klo 17 - 18 Nina Mikkonen: Kun elämä muuttuu silmän räpäyksessä Kipinässä (Kenkätehtaankatu 1, Hyvinkää)
Infopisteet Hyvinkään sairaalan sekä Järvenpään sotekeskuksen OLKA-pisteillä

Karjaa ja Tammisaari:

Käsitöitä muistisi hyväksi Karjaalla / Handarbete för ditt minne ti 16.9. 15:30-17:30 Uudenmaan Muistiluotsin toimisto / Nylands Minneslots kontor (Keskuskatu 65, Karjaa / Centralgatan 65, Karis)
Muistiluotsi Tammisaaren syysmarkkinoilla / Minneslotsen på Ekenös höstmarknad pe/fre 19.9. klo 9-15. Markkinapaikka sijaitsee Fleminginkadulla / Marknadsplanen vid Flemmingsgatan.

Lohjan alue:

Alueen yhdistysten sekä LUVN esittäytyminen Lohjan citymarketilla ti 16.9. klo 10-12.
Muistiohjaajan luento Nummelan ViaDia senioritalolla ti 16.9. klo 10:30- 12 (Asemantie 1A) Kuinka kohtaat muistisairaahan henkilön?

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](#)



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.

