

SYKSYN 2015 TOIMINTAKALENTERI



Kasarmikatu 12
13100 Hämeenlinna
p. 044 726 7400
info@muistiaina.fi
www.muistiaina.fi

www.facebook.com/kamutieto

Toimisto avoinna ma-to klo 12–14

kuva: Tuija Hyytiäinen

Kanta-Hämeen Muistiyhdistys ry

TUKEA, TIETOA JA TOIMINTAA

Muistisairauteen sairastuneelle, muistisairaalan läheisille, alan ammattilaisille ja toimijoille, kaikille muistiasioista kiinnostuneille ja henkilöille, joilla on ongelmia muistin kanssa

SYKSYN TOIMINTAA

Markkinakahvit

Aloitamme uudelleen suositut markkinakahvit! Tule juttelemaan ja tutustumaan toimintaamme!

Ti 1.9., 6.10., 3.11., 1.12. klo 10–12

Kanta-Hämeen Muistiyhdistyksen toimisto,
Kasarmikatu 12, Hämeenlinna

Lämpimästi tervetuloa!

Lisätietoja p. 044 726 7400 info@muistiaina.fi



1.9. Esittelyssä Memoera-laite

Solentium Oy:n MEMOERA-laite toimistollamme

Solentium Oy:n Memoera on laite, joka sisältää useita viihteellisiä kognitiivisia harjoitteita ja tehtäviä muistisairaille. Laite on todella helppokäyttöinen ja säätää vaikeusastettaan automaattisesti käyttäjän kulloisenkin vireystilan mukaan eikä vaadi teknistä osaamista.

Solentium Oy:n MEMOERA-laitteeseen voi nyt tutustua Muistiyhdistyksen toimistolla syyskuusta alkaen koko syksyn ajan.

Solentium Oy/Marjaana Pakkanen p. 040 4133627 ja Antero Kuusinen 044 250 6900,
www.memoera.fi, info@solentium.fi

Lisätietoja p. 044 726 7400 tai
info@muistiaina.fi





Muistikahvilat

Muistikahvilatoiminnan tavoitteena on aivoterveysteen, muistiin ja muistioireisiin liittyvän tiedon jakaminen sekä aivoterveysten ja sosiaalisen toimintakyvyn edistäminen. Muistikahviloissa vierailee eri alojen asiantuntijoita ja tarjolla on aina kahvia ja pullaa euron parin hintaan muistikahvilaemäntien tarjoamana. Toiminta on tarkoitettu kaikenikäisille ihmisille, ja tilaisuudet ovat avoimia kaikille kiinnostuneille.
Lisätietoja ohjelmasta: toimisto p.044 726 7400 ja Pirkko Lehtonen p. 040 451 0807

Syksyllä muistikahviloissa on asiaa terveydestä (alustajana mm. Terveystsisar Linda Vesaharju). Muistikahviloissa keskustellaan myös omaisen ja läheisen jaksamisesta (Hämeenlinnan seudun Omaishoitajat ja läheiset ry:n Omaisoiva-hankkeen työntekijät), muistellaan yhdessä ja jumpataan aivoja.

Muistikahvilatoiminta aloitetaan syksyllä 2015 myös Tervakoskella

Muistikahviloiden syksyn 2015 aikataulut Hämeenlinnassa

Hauho

Kirjasto, Punnamäentie 18, 14700 Hauho

Muistikahvilapäivät: 27.8., 24.9., 29.10., 26.11. (klo 16.00–17.30)

Hämeenlinna

Kasarmikatu 12, 13100 Hämeenlinna

Muistikahvilapäivät: 10.9., 12.11. (klo 14.00–15.30)

Kalvola

Lähimmäistupa, Hallintotie 1, 14500 Iittala

Muistikahvilapäivät: 9.9., 14.10., 11.11. (klo 12.00–13.30)

Lammi Muistikahvila ja Muistikerho toimivat vuorotellen joka toinen viikko torstaisin klo 10.00–11.30

Keidas Lammin Liikuntakeskus, Lamminraitti 37. Muistikahvila ja Muistikerho järjestetään yhteistyössä Lammin Eläkkeensaajat ry:n kanssa.

Kahvilapäivät: 10.9., 8.10., 5.11., 3.12.

Kerhopäivät: 27.8., 24.9., 22.10., 19.11., 17.12.

Renko

Kirjasto, Rengonraitti 7, 14300 Renko

Muistikahvilapäivät: 10.9., 8.10., 12.11., 10.12. (klo 16.00–17.30)

Tuulos

Kirjasto, Pannujärventie 10, 14829 Tuulos

Muistikahvilapäivät: 14.9., 12.10., 9.11., 14.12. (klo 15.00–16.30)

Muistikahvilat maakunnassa syksyllä 2015

Hattula

Juttutupa, Jaakonkuja 3, 13720 Parola

Muistikahvilapäivät: 24.9., 29.10., 26.11. (klo 13.00–14.30)

Hausjärvi

Lehtimajat, ruokasali Kuusitie 10–18, 12100 Oitti

Muistikahvilapäivät: 24.8., 21.9., 19.10., 16.11. (klo 13.30–15.00)

Janakkala/ Tervakoski

Kylätupa, Rajapirtintie 4, 12400 Tervakoski

Muistikahvilapäivät: 2.9., 7.10., 4.11., 2.12. (klo 12.00–13.30)

Janakkala/ Turenki

Kävelykatu Tuleksi Ilona, Keskuskuja 3, 14200 Turenki

Muistikahvilapäivät: 26.8., 23.9., 21.10., 18.11. (klo 13.00–14.30)

Loppi

Kuntala, Holvitie 4, 12700 Loppi

Muistikahvilapäivät: 24.8., 21.9., 19.10., 16.11. (klo 16.00–17.30)

Riihimäki

Kirjasto, Samuli Parosen Sali, Kauppakatu 16, 11100 Riihimäki

Muistikahvilapäivät: 25.8., 22.9., 20.10., 24.11. (klo 17.00–18.30)

Vertaisryhmätoiminta ja muistipiirit



Vertaistukiryhmät tarjoavat mahdollisuuden yhdenvertaiseen vuorovaikutukseen samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten kanssa. Ryhmässä voidaan vaihtaa tietoja ja kokemuksia. Tavoitteena on voimaantua ja tunnistaa omia vahvuuksia.

Vertaistukiryhmät Hämeenlinnassa

MUISTISAKKI Ikääntyneille muistisairauteen sairastuneille ja heidän omaisilleen Muistisakki kokoontuu parillisten viikkojen keskiviikkoisin klo 17.00–19.00 yhdistyksen toimistolla, Kasarmikatu 12. Erilliset ryhmät omaisille ja muistisairaille. Syksyn kokoontumiset **2.9, 16.9., 30.9., 14.10., 28.10., 11.11., 25.11., 9.12.** Ei ennakoilmoittautumista.

VERTAISRYHMÄ MUISTISAIRAUTEEN SAIRASTUNEIDEN AIKUISILLE LAPSILLE

Ryhmä kokoontuu sovitusti yhdistyksen toimistolla, Kasarmikatu 12. Lisätietoja ja ilmoittautumiset mia.haapanen@muistiaina.fi tai p. 044 775 4455.

TYÖIÄSSÄ MUISTISAIRAUTEEN SAIRASTUNEIDEN VERTAISTAPAAMISET

Tapaamiset on tarkoitettu alle 65-vuotiaille muistisairautta sairastaville. Lisätietoja ja ilmoittautumiset mia.haapanen@muistiaina.fi tai p. 044 775 4455.

MUISTOJEN LÄHDE -RYHMÄ MUISTISAIRAILLE

Ryhmä kokoontuu tiistaisin Kasarmikatu 12 (yhdistyksen toimisto) joka toinen viikko klo 14.00–15.30 (parilliset viikot) **alkaen 1.9.** Lisätietoja aloittamisesta ja ilmoittautumiset toimisto p. 044 726 7400

LÄHDE LIIKKUMAAN -RYHMÄ MUISTISAIRAILLE

Ryhmä kokoontuu tiistaisin Kasarmikatu 12 (yhdistyksen toimisto) joka toinen viikko klo 14.00–15.30 (parittomat viikot) **alkaen 8.9.** Lisätietoja ja ilmoittautumiset toimisto p. 044 726 7400

Omaisten vertaistukiryhmät muilla alueilla

TERVAKOSKEN OMAISTEN VERTAISTUKIRYHMÄ

Lisätietoja muistihoitaja Anne-Mari Rajala
anne-mari.rajala@janakkala.fi p. 03 680 1644

TURENGIN OMAISTEN VERTAISTUKIRYHMÄ

Lisätietoja muistihoitaja Anne-Mari Rajala
anne-mari.rajala@janakkala.fi p. 03 680 1644

HATTULAN OMAISTEN VERTAISTUKIRYHMÄ

Lisätietoja Susanna Pulkkinen susanna.pulkkinen@hattula.fi p. 03 673 1201 ja Raija Jaatinen p. 045 269 5880

Muistipiirit/ Kumppanuustoiminta

Keinukamarin muistipiiri (Pikkujärventie 6, HML) kokoontuu torstaisin **24.9., 29.10., 26.11. ja 17.12.** klo 13.00–14.00

Voutilakeskuksen muistipiiri (Pollentie 35, HML) kokoontuu torstaisin **3.9., 1.10., 5.11. ja 3.12.** klo 13.30–14.30

Lisätietoja Sari Uotila sari.uotila@hameenlinna.fi p. 040 869 6286 tai Muistiyhdistyksen toimisto p. 044 726 7400

LÄHDE-projektin toimintaa

Kanta-Hämeen Muistiyhdistyksen Lähde-projektin tarkoituksena on tukea muistisairaiden ja heidän läheistensä elämää arjessa. Tavoitteenamme on lisätä omaishoitajan ja läheisverkoston tietoa ja taitoa kohdata muistisairas sekä antaa keinoja parempaan vuorovaikutukseen.

Tarjoamme

- Neuvontaa, ohjausta ja tukea arjen haasteissa
- Erilaisia keskustelutilaisuuksia, kursseja sekä asiantuntijalu kohtaamiseen ja vuorovaikutukseen liittyen
- Henkistä hyvinvointia tukevia ryhmiä ja tapahtumia
- Iloista irtiottoa arjesta



Syksyn 2015 ohjelmaa: Luennot, ryhmät ja koulutukset

Muistipeli-ilta yhteistyössä HOPE ry:n kanssa

Teemana sukupolvien kohtaaminen

8.9.2015 Hämeenlinna, Kasarmikatu 12, klo 16.30–18.00

Kotitalouskurssi miesomaishoitajille Riihimäellä

Rautatienpuiston päivätoimintakeskus Öllerinkatu 7, Riihimäki

- 9., 16., 23. ja 30.9.2015 klo 15 – 19
Kurssille mahtuu viisi (5) pariskuntaa.
Kurssin vetäjinä toimivat Etelä-Hämeen Martat. Hyrian lähihoitajaopiskelijat järjestävät ohjelmaa muistisairaille omaisille kurssin aikana.
Lopussa on yhteinen päivällinen. Kurssi on maksuton
Ilmoittautuminen elokuun aikana: toini.karkkainen@muistiaina.fi p. 040 450 1585

Muistiliiton "Elämää käsillä" – käsityökurssi omaishoitajille

- 31.8.2015 Loppi, Eedilän takkahuone, Opintie 3, klo 9–15
- 10.9.2015 Riihimäki, Taidemuseo, Tempelikatu 8, klo 9–15

Luento "Muistisairaus ja seksuaalisuus"

Luento käsittelee muistisairauden aiheuttamia muutoksia seksuaalisuuteen sekä lääkitystä. Luennoitsijoina Hyria koulutus Oy:n opettaja Tanja Simola sekä geriatri Mirja Hallikainen.

- 7.10.2015 klo 17.00–20.00, Valtuustosali, Keskustie 2-4, Hausjärvi
- 14.10.2015 klo 17.00–20.00, Hyrian auditorio, A-rakennus, Sakonkatu 1, Riihimäki
- 21.10.2015 klo 17.00–20.00, Valtuustosali, Yhdystie 5, Loppi

Luento "Muistisairaus ja väkivalta"

Luennoitsijana geriatri Tuomo Lunnikivi

- 2.11.2015 klo 17.00–19.00, Hyrian auditorio, A-rakennus, Sakonkatu 1, Riihimäki
- 9.11.2015 klo 17.00–19.00, Valtuustosali, Yhdystie 5, Loppi
- 18.11.2015 klo 17.00–19.00, Valtuustosali, Keskustie 2-4, Hausjärvi

Mikko Tarvosen valokuvaesitys "Isän ja pojan matka menneisyyteen"

Koskettava valokuvaesitys pojan kokemuksista isänsä omaishoitajana

- 23.11.2015 klo 17.00–19.00, Hyrian auditorio, A-rakennus, Sakonkatu 1, Riihimäki
- 24.11.2015 klo 17.00–19.00, Valtuustosali, Keskustie 2-4, Hausjärvi
- 25.11.2015 klo 17.00–19.00, Valtuustosali, Yhdystie 5, Loppi
- 26.11.2015 klo 17.00–19.00, Kumppanuustalo, Kirjastokatu 1, Hämeenlinna

Lähde-projektin MuistiKaVeRi-koulutus Hausjärvellä

MuistiKaveri on vapaaehtoinen muistisairaahan ulkoilu-, seurustelu-, kalastus-, teatterikaveri. MuistiKaveri ei osallistu asiakkaan hoitoon. Koulutus ei velvoita osallistumaan Muistiyhdistyksen vapaaehtoistoimintaan.

12.10 klo 16–19, 15.10 klo 16–19 ja 17.10 klo 9–15

Hausjärven kunnanvirasto (Keskustie 2–4)

Tiedustelut: toini.karkkainen@muistiaina.fi, 040 450 1585

Ota rohkeasti yhteyttä!

Marko Mustiala, projektivastaava p. 040 450 1584 marko.mustiala@muistiaina.fi

Toini Kärkkäinen, läheisverkosto-ohjaaja p. 040 450 1585

toini.karkkainen@muistiaina.fi



Teatterit ja retket

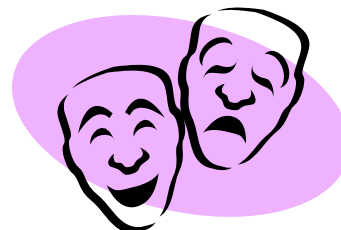
13.–15.8.2015 Saaristotietä Ahvenanmaalle (**hinta avoin**)

Suunnitteilla loppukesästä: Jokioisten museorautatie ja Pahkparatiisi

Varaukset ja lisätiedot: Jouko Dahlman p. 03 6882861 tai 050 5424726

jouko.dahlman@armas.fi

Kanta-Hämeen Muistiyhdistys ry järjestää retket yhteistyössä Kanta-Hämeen Epilepsiyhdistys ry:n ja TSL:n Janakkalan Opintojärjestö ry:n kanssa.



Hilman ja Heikin kammari

Keskiviikkoisin klo 12.30–15.30, Kasarmikatu 12, HML (yhdistyksen toimisto)

Syyskausi alkaa ke 26.8.2015 ja jatkuu ke 16.12. saakka

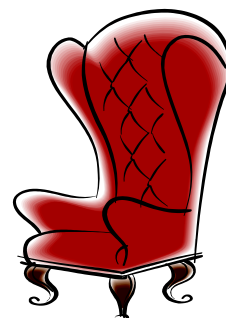
Kammari on omaishoitajien tukemiseen tarkoitettua muistisairaiden päivätoimintaa. Omaishoitaja voi tuoda muistisairaansa **Hilman ja Heikin kammariin** siksi aikaa, kun tarvitsee itselleen hengähdystaukoa tai asiointiaikaa, eikä voi jättää muistisairasta yksin kotiin turvallisesti mielin.

Kammarissa vietetty aika voi olla enimmillään kolme tuntia, jonka aikana virkistetään aivoja muistijumpalla tai muulla kuntouttavalla toimintakykyä ylläpitävällä toiminnalla. Hilman ja Heikin kammarin toiminta toteutetaan yhdessä yhdistyksen ja Hyrian lähihoitajaopiskelijoiden kanssa. Opiskelijat ovat mukana suunnittelemassa toteutettavaa toimintaa.

Hilman ja Heikin kammariin pääsee mukaan **ilmoittamalla tulostaan puhelimitse etukäteen**. Ilmoittautuminen on välttämätöntä.

Hinta: ensimmäinen 1,5 h 10 € ja seuraava 1,5 h 8 €.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset p. 044 726 7400,
info@muistiaina.fi



Muistineuvontaa

OTA YHTEYTTÄ MUISTINEUVONTAAN!

Palvelu on maksutonta!



Muistineuvontapäivystys keskiviikkoisin (alkaen syyskuussa)

Muistiasiantuntija Kirsi Elo-Hutri, p. 044 726 7400

Voit soittaa mistä tahansa muistiin liittyvästä asiasta. Muinakin aikoina palvelemme Sinua mielellämme! Voit halutessasi myös varata ajan toimistolle ja tulla keskustelemaan!

Muistineuvonnasta voit saada tietoa ja ohjausta mm:

- jos olet huolissasi omasta tai läheisesi muistista
- kun haluat tietoa miten voit ehkäistä muistisairauksia tai minkälainen muistihäiriö on vakava ja hoitoa vaativa
- kun haluat tietoa tutkimuksiin hakeutumisesta, muistisairauksien hoidosta ja niiden aiheuttamista muutoksista arkeen tai keinoista ja apuvälineistä muistisairaahan toimintakyvyn ylläpitämiseksi
- kun haluat tietoa omaisen jaksamiseen liittyvistä tekijöistä



TULE KÄYMÄÄN MUISTI-INFOPISTEESSÄ!

Infopisteet ovat kiertäviä yleisiä neuvontapisteitä, joissa jaetaan tietoa aivoterveystestä, muistin hoitamisesta ja muistisairauksista

Seuraavat Muisti-infopisteet saat selville soittamalla p. 044 726 7400 tai yhdistyksen kotisivuilta www.muistiaina.fi elokuun lopussa!

Lisätietoja muisti-infopisteistä:

Muistiasiantuntija Kirsi Elo-Hutri, p. 044 726 7400

Muuta tukea



Kirjasto

Muistiyhdistyksen toimiston kirjastoon on koottu muistia ja aivoterveysten edistämistä koskevaa kirjallisuutta. Kirjastossa on myös vapaaehtoistoimintaan ja muistipiireihin ja -treeneihin liittyvää materiaalia. Kirjat, oppaat ja materiaalit ovat vapaasti lainattavissa.

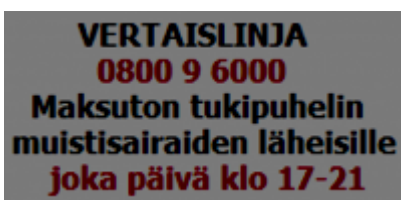
Tule lainaamaan!

Vertaislinja muistisairaana läheisille

Vertaislinja on auttava puhelinpalvelu, joka tarjoaa keskusteluapua, tukea ja ohjausta muistisairauksia sairastavien ihmisten omaisille ja läheisille. Auttajina toimivat tehtävään koulutetut vapaaehtoistoimijat. Toiminnan vastuutahona on Muistiliitto ry.

Keskustelut ovat luottamuksellisia, ja soittaja voi halutessaan pysyä nimettömänä. Toimijat allekirjoittavat vaitiolositoumuksen, ja sitoutuvat samalla noudattamaan toimintaohjeita.

Puhelinpalvelu on kuuntelevaa, keskustelevaa ja ohjaavaa toimintaa, joka antavat soittajalle mahdollisuuden keskusteluun ja tietojen sekä ohjauksen saamiseen.



Liity jäseneksi

Ilmoita osoitteesi, puhelinnumerosi ja mahdollinen sähköpostiosoite pirkko.lehtonen@muistiaina.fi tai p. 040 4510 807

Henkilöjäsen 18 €/v

Perhejäsen 25 €/v

Kannatusjäsen 100 €/v

Jäsenenä saat

- Tietoa, tukea, toimintaa
- Muistiliiton tasokkaan Muisti-lehden (4x/vuosi)
- Yhdistyksen oman tiedotteen (Muistikuvastin 2x/vuosi)
- Muut jäsenedut

www.muistiliitto.fi

Kanta-Hämeen Muistiyhdistys ry

Toimiston osoite
Kasarmikatu 12
13100 Hämeenlinna
p. 044 726 7400

info@muistiaina.fi

www.muistiaina.fi

www.facebook.com/kamutieto

Toimisto avoinna ma-to klo 12–14

Muistiasiantuntija
Kirsi Elo-Hutri

***Muistineuvontapäivystys keskiviikkoisin
p. 044 726 7400**

Hallitus vuonna 2015

Puheenjohtaja
Jan Lehtonen

Jäsenet:

Eija Dahlman
Anne Eve
Eila Matikka
Janne Turtiainen
Leena Salo

hallitus@muistiaina.fi



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Kanta-Häme

Asiantuntija- ja tukikeskus Muistiluotsi

Toiminnanjohtaja
Pirkko Lehtonen
p. 040 451 0807
pirkko.lehtonen@muistiaina.fi

Suunnittelija
Mia Haapanen
p. 044 775 4455
mia.haapanen@muistiaina.fi



LÄHDE-projekti

Projektivastaava
Marko Mustiala
p. 040 450 1584
marko.mustiala@muistiaina.fi

Läheisverkosto-ohjaaja
Toini Kärkkäinen
p. 040 450 1585
toini.karkkainen@muistiaina.fi