

SYKSYN 2016 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, muistisairaana läheisille, alan ammattilaisille ja toimijoille, kaikille muistiasioista kiinnostuneille ja henkilöille, joilla on ongelmia muistin kanssa.

SYKSYN TOIMINTAA

Markkinakahvit

Tule juttelemaan ja tutustumaan toimintaamme!

Markkinatiistaisin 6.9., 4.10., 1.11. ja 13.12.

Klo 10 -12

Kanta-Hämeen Muistiyhdistyksen toimisto,
Kasarmikatu 12 Hämeenlinna

Lämpimästi tervetuloa!



Muistiviikon(vko 38) ohjelmaa

Tänä vuonna Muistiviikon teemana on *Oikeus hyvään elämään kotiympäristössä.*

Yleisöluento Hämeenlinnassa

Lääkäriluennot Riihimäelle ja Lopella

- *Lopella 19.9.16 klo 17 – 19 geriatri Mirja Hallikainen ”Muistisairaudet” Kirjaston Wallesmanni – sali, Kauppatie 3 Loppi*
- *Riihimäellä 20.9.16 klo 17 -19 Muistiliitosta Anna Tamminen puhuu aiheesta ”Omaishoitaja muutoksen rattaissa”. Geriatri Mirja Hallikainen ” Muistisairaana ja omaisen hyvä elämä kotiympäristössä”, Hyria auditorio, Sakonkatu 1 Riihimäki*

Tapaat meidät syksyllä:

Asematapahtuma Riihimäellä 11.9.16

Turvallisuusalan ja työhyvinvoinnin ammattimessut Tampereella 13. – 14.9.16

Ikääntyvien messut Riihimäellä Urheilutalolla 5.10.16

Perhesunnuntai Hämeenlinnassa Aulangon ulkoilumajalla 9.10.16

Seniorimessut Forssassa 28.10.16

SeniorHäme 2016 – messut Elenia Areenalla Hämeenlinnassa 29. – 30.10.16



Muistikahvilatoiminnan tavoitteena on aivoterveysteen, muistiin ja muistioireisiin liittyvän tiedon jakaminen sekä aivoterveysteen 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

Muistikahviloiden syksyn 2016 aikataulut Hämeenlinnassa

Hauho

Kirjasto, Punnanmäentie 18, 14700 Hauho

Muistikahvilapäivät: 25.8, 29.9, 27.10, 24.11 (klo 16–17.30)

Hämeenlinna

Kasarmikatu 12, 13100 Hämeenlinna

Muistikahvilapäivät: 15.9, 17.11 (klo 13–14.30)

Kalvola

Lähimmäistupa, Hallintotie 1, 14500 Iittala

Muistikahvilapäivät: 14.9, 12.10, 9.11 (klo 12–13.30)

Lammi Muistikahvila ja Muistikerho toimivat vuorotellen joka toinen viikko torstaisin klo 10–11.30

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

Muistikahvilapäivät: 8.9, 6.10, 10.11, 8.12 (klo 10–11.30)

Kerhopäivät: 25.8, 22.9, 20.10, 17.11, 15.12

Renko

Kirjasto, Rengonraitti 7, 14300 Renko

Muistikahvilapäivät: 8.9, 13.10, 10.11, 8.12 (klo 16–17.30)

Tuulos

Kirjasto, Pannujärventie 10, 14829 Tuulos

Muistikahvilapäivät: 12.9, 10.10, 14.11, 12.12 (klo 15–16.30)

Muistikahvilat maakunnassa syksyllä 2016

Hattula

Juttutupa, Jaakonkuja 3, 13720 Parola

Muistikahvilapäivät: 29.9, 27.10, 24.11 (klo 13–14.30)

Hausjärvi

Lehtimajat, ruokasali, Kuusitie 10–18, 12100 Oitti

Muistikahvilapäivät: 29.8, 26.9, 31.10, 28.11 (klo 13.30–15.00)

Janakkala/ Tervakoski

Kylätupa, Rajapirtintie 4, 12400 Tervakoski

Muistikahvilapäivät: 7.9, 5.10, 2.11, 7.12 (klo 12–13.30)

Janakkala/ Turenki

Kävelykatu Tuleksi, Ilona, Keskuskuja 3, 14200 Turenki

Muistikahvilapäivät: 31.8, 28.9, 26.10, 23.11 klo 13–14.30)

Loppi

Kuntala, Holvitie 4, 12700 Loppi

Muistikahvilapäivät: 29.8, 26.9, 31.10, 28.11 (klo 16–17.30)

Riihimäki

Kirjasto, Samuli Parosen Sali, Kauppakatu 16, 11100 Riihimäki

Muistikahvilapäivät: 30.8, 27.9, 25.10, 19.11 (klo 17–18.30)

Vertaisryhmätöiminta 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

Vertaistukiryhmä on tarkoitettu muistisairauteen sairastuneille ja heidän omaisilleen. Muistisakki kokoontuu parillisten viikkojen **keskiviikkoisin klo 17–19** yhdistyksen toimistolla, Kasarmikatu 12. Erilliset ryhmät omaisille ja muistisairaille. Syksyn kokoontumiset: **7.9., 21.9., 5.10., 19.10., 2.11., 16.11., 30.11. ja 14.12.** Ei ennakoilmoittautumista.

RIIHIMÄEN MUISTISAKKI

Muistisakki kokoontuu parillisten viikkojen **torstaisin klo 16–17.30** osoitteessa Öllerinkatu 7 (päivätoiminta). Syksyn kokoontumiset: **8.9., 22.9., 6.10., 20.10., 3.11., 17.11. ja 1.12.** Ei ennakoilmoittautumista.

VERTAISTUKIRYHMÄ 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 64-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 14–15.30 (parilliset viikot) **6.9., 20.9., 4.10., 18.10., 1.11., 15.11., 29.11. ja 13.12.** Lisätietoja aloittamisesta ja ilmoittautumiset toimisto p. 044 726 7400

LÄHDE LIIKKUMAAN -RYHMÄ MUISTISAIRAILLE

Ryhmä kokoontuu tiistaisin Kasarmikatu 12 (yhdistyksen toimisto) joka toinen viikko klo 14–15.30 (parittomat viikot) **30.8., 13.9., 27.9., 11.10., 25.10., 8.11. ja 22.11.** 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

HATTULAN OMAISTEN VERTAISTUKIRYHMÄ

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

LOPEN OMAISTEN VERTAISTUKIRYHMÄ

Paikka: Eedilä, päivätoiminta Pihlajan tilat

Hoidettavan voi ottaa mukaan päivätoimintaryhmään.

Syksyn ryhmät ovat tiistaisin 13.9., 11.10., 8.11. ja 13.12

Lisätietoja: päivätoiminnan ohjaaja Ritva Voivalaan 050 3137704 tai muistineuvoja Anne Eve 050 3627251

Muistipiirit/ Kumppanuustoiminta

Keinukamarin Muistipiiri (Pikkujärventie 6, Hämeenlinna)
kokoontuu **torstaisin 29.9., 27.10. ja 24.11. klo 13–14**

Voutilakeskuksen Muistipiiri (Pollentie 35, Hämeenlinna)
kokoontuu **keskiviikkoisin 14.9, 19.10 ja 16.11 klo 13.30–14.30**

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

Toimintaa Riihimäellä:

Joka keskiviikko klo 15 – 18 Virsussa (Hämeenaukio 1) erilaista ohjelmaa osallistujien mukaan.

Joka toinen tiistai parittomina viikkoina (alkaen 16.8.) klo 9 – 15 Virsussa (Hämeenaukio 1) toimintaa yhteistyössä Omaishoitajat ja Läheiset ry:n kanssa.

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 asiantuntijaluentoja kohtaamiseen ja vuorovaikutukseen liittyen
- Henkistä hyvinvointia tukevia ryhmiä ja tapahtumia
- Iloista irtiottoa arjesta



OHJELMAA SYKSYLLÄ 2016

Muistiliiton "Elämää käsillä" -käsityökurssi omaishoitajille Forssassa

- 11.10.2016 klo 10-14

Luento "Muistisairaus ja väkivalta"

Luento käsittelee muistisairaaseen kohdistuvaa väkivaltaa sekä muistisairaahan käytösoireista johtuvaa väkivaltaa. Luennoitsijana geriatri Tuomo Lunnikivi

- Ke 12.10.2016 klo 17-19, HAMKin auditorio Wahreninkatu 11, Forssa

Luento "Aivoterveys ikääntyessä"

Luennoitsijana geriatri Mirja Hallikainen

- Ke 10.8.2016 klo 17-19, Kaupungintalo, Valtuustosali 4 krs, Turuntie 18, Forssa

Tunteva-kurssi omaishoitajille

- To 11.8.16, ma 15.8.16 ja to 18.8.16 HAMK Wahreninkatu 11 C, Forssa

MuistiKaVeRi kurssi

Muistikaveri voi toimia esim. muistisairaahan ihmisen lenkki-, kala-, teatteri- tai juttukaverina.

- Ma 22.8.16, ke 24.8.16 klo 16–19 ja la 27.8.16 klo 9-16. Ystävänkammari, Hämeentie 5, Forssa
- Tiedustelut ja ilmoittautumiset viim. ma 15.8.2016: toini.karkkainen@muistiaina.fi, p. 040 450 1585

Kotitalouskurssi miespuolisille omaishoitajille

- Ke 7.9.16, ke 14.9.16, to 22.9.16 ja ke 28.9.16 klo 15–19, Valkeaniemen pirtti, Valkeaniementie 1, Tammela

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

la 10.9.2016 Tampereen teatteri, **Patriarkka** 44€
Juha Jokelan kuvaus suurista ikäluokista. Heikki Kinnunen, Jukka Leisti, Ritva Jalonen

to 22.9.2016 Tampereen teatteri, **Ulkomaalainen** 44€
Mitä tapahtuu, kun ”ulkomaalainen” tulee tuppukylään? Ville Majamaa, Eeva Hakulinen, ym.

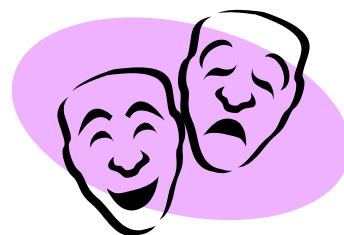
to 13.10.2016 Tampereen teatteri, **Näytelmä joka meni pieleen** 47€
Hillittömän hauska komediauutuus. Lari Halme, Mari Turunen, Risto Korhonen

pe 28.10.2016 Tampereen teatteri, **Tyttö ja varis** 48€
Sirku Peltolan uutuus. Tuija Vuolle, Jukka Leisti, Ritva Jalonen, Antti Tiensuu

MUUT RETKET

la 19.11.2016 Epilepsiyhdistyksen joulujuhla hinta avoin
Urpolan kartano, Humppila. Jouluruokailu ja ohjelmaa.
Myös Tikkutex on silloin avoinna.

Retket järjestetään, jos lähtijöitä on vähintään 15. Tässä näkyvät hinnat edellyttävät täysiä autollisia. Jos lähtijämäärä jää alle 30 tulee hintoihin lisää 5-8 euroa.



Varaukset ja lisätiedot:

Jouko Dahlman p. 03 6882861 tai 050 5424726 tai jouko.dahlman@pp1.inet.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 (yhdistyksen toimisto)

Syyskausi alkaa keskiviikkona 24.8. ja jatkuu keskiviikkoon 14.12. saakka.

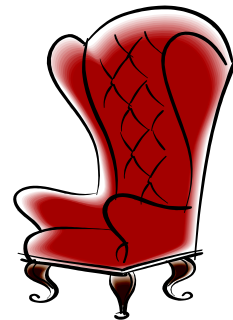
Kammari on omaishoitajien tukemiseen tarkoitettua muistisairaiden päivätoimintaa. Omaishoitaja voi tuoda muistisairaansa **Hilman ja Heikin kammariin** siksi aikaa, kun tarvitsee itselleen hengähdystaukoa tai asiointiaikaa, eikä voi jättää muistisairasta yksin kotiin turvallisesti mielin.

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 €.
Tutustumiskäynti on maksuton.

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



Muistineuvontaa

OTA YHTEYTTÄ MUISTINEUVONTAAN!

Palvelu on maksutonta!



Muistineuvontapäivystys keskiviikkoisin klo 9 - 14

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 aivoterveystestistä, muistin hoitamisesta ja muistisairauksista

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

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 muistisairaalan 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.

Vertaislinja **0800 9 6000** Maksuton tukipuhelin muistisairaiden läheisille **joka päivä klo 17 - 21**

Muistineuvo

Muistineuvo-tukipuhelin tarjoaa muistisairauksiin liittyvää ohjausta ja neuvontaa maanantaisin, tiistaisin ja torstaisin (klo 12–17) numerossa **09 8766 550** (0,08€/min+pvm). Puheluihin vastaavat muistityön ammattilaiset. Palvelua ohjaavat eettiset periaatteet.

MUISTINEUVO
tietoa, tukea ja ohjausta,
vastaajina muistityön ammattilaiset

 **09-8766 550**
ma, ti ja to klo 12–17 (0,08 €/min. + pvm)



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

Muistineuvontapäivystys keskiviikkoisin
p. 044 726 7400

Hallitus vuonna 2016

Puheenjohtaja
Jan Lehtonen

Jäsenet:

Eija Dahlman
Anne Eve
Eila Matikka
Janne Turtiainen
Leena Salo



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