

Kesän jäsenkirje

Uusi jäsenetu Musiikkiteatteri Spektriin!

Musiikkiteatteri Spektri tarjoaa Kanta-Hämeen Muistiyhdistyksen jäsenille hienon jäsenedun: **-20 % Spektrin kurssimaksuista!** Spektri on perustanut Ihana ikivihreät -lauluryhmän, jossa pääsee yhdessä laulamaan eri vuosikymmenten musiikkia. Lähdä syksyllä laulamaan - musiikki tekee hyvää!

- Lisää kursseja ja ilmoittautuminen: www.musiikkiteatterispektri.fi



Kesäpäivä Apparalla ke 1.6. klo 16-18

Kanta-Hämeen Muistiyhdistys kutsuu kaikki jäsenet, ryhmäläiset, vapaaehtoiset ja ystävät mukaan viettämään kesäpäivää Apparalle keskiviikkona **1. päivä kesäkuuta klo 16** alkaen! Paistetaan yhdessä makkaraa kodalla, pelataan ulkopelejä, lauletaan ja nautitaan luonnosta.

- Appara eli Ahvenisto sijaitsee Ahvenistonjärven vieressä osoitteessa Olympiakatu 18-20, Hämeenlinna.
- Ilmoittaudu mukaan ma 30.5. mennessä Muistiyhdistyksen toimistolle puh. 044 7267400 tai info@muistiaina.fi.

Muistiystävälliset lavatanssit Tuuloksen Kapakanmäellä to 9.6.

Tule mukaan **torstaina 9.6.** tanssimaan tai tunnelmoimaan Markku Aron johdolla! Yhteiskyyditys Riihimäeltä (lähtö n. klo 11.15) ja Hämeenlinnasta (lähtö n. klo 12.00). Paluumatkalle lähdetään klo 15. Osallistumismaksu 5 €/hlö. Muutokset vielä mahdollisia. Reissussa on mukana vapaaehtoisia avustajia.

- **Sitovat ilmoittautumiset 3.6. mennessä:** Milka Lintinen, puh. 044 493 2571 (voit jättää viestin vastaajaan), milka.lintinen@muistiaina.fi.

Muistiystävälliset lavatanssit Hattulan Pekolan lavalla to 18.8.

Muistiystävälliset lavatanssit järjestetään tänä kesänä myös Hattulassa Pekolan lavalla torstaina 18.8. klo 13-16., osoitteessa Aulangontie 681, 13900 Pekola. Musiikissa Tanssiorkesteri Marios. Kanta-Hämeen Muistiyhdistyksen kahviossa myydään kahvia, virvoitusjuomia ja pieniä herkkuja. Tanssit ovat maksuttomat. Järjestäjänä Oman elämäni sävelet -hanke. Tervetuloa!

Kanta-Hämeen Muistiyhdistys tavattavissa kesän messuilla

- Hattula-päivä la 11.6. klo 9-15 Juteinitalon ympäristö, Kauppatie 3, Parola.
- Heinämessut 18.-19.6. Forssan Kutomo, Kutomonkuja 2, Forssa.
- Elomessut 6.-7.8. Pullerin Urheilupuisto, Härkätie 17, Hämeenlinna.



Ryhmätoiminta jatkuu syksyllä

Seuraavat ryhmät kokoontuvat Muistiyhdistyksen toimistolla, Kasarmikatu 12, Hämeenlinna:

- **Muistisakki -vertaistukiryhmä** muistisairautta sairastaville ja heidän läheisilleen
 - Muistisakki jakaantuu syksyllä kahteen eri ryhmään: juuri muistisairausdiagnoosin saaneet tai muistisairauden varhaisessa vaiheessa olevat sekä muistisairauden keskivaiheessa tai vaikeassa vaiheessa olevat.
 - Varhaisessa vaiheessa olevien ryhmätapaamiset:
 - ke 24.8. / ke 7.9. / ke 5.10. / ke 19.10. / ke 2.11. / ke 16.11. / ke 30.11. / ke 14.12. klo 16-18
 - Keskivaikeassa tai vaikeassa vaiheessa olevien ryhmätapaamiset:
 - ke 31.8. / ke 14.9. / ke 28.9. / ke 12.10. / ke 26.10. / ke 9.11. / ke 23.11. / ke 7.12. / ke 14.12. klo 16-18
- **Muistoja ja musiikkia -ryhmä** muistisairautta sairastaville
 - Muistojen lähde -ryhmä ja Soivat muistot -ryhmä yhdistyvät syksyllä ja muodostavat uuden Muistoja ja musiikkia -ryhmän. Ryhmä on nimensä veroinen eli luvassa on muistelua ja musiikkia.
 - Ryhmä kokoontuu joka tiistai klo 14-15 23.8. alkaen.
- **Muistijengi jatkaa syksyllä tiistaisin 6.9. alkaen klo 12.00-13.30 joka viikko**
- **Työkäisenä muistisairauteen sairastuneet -vertaistukiryhmä sairastuneille ja läheisille**
 - Syksyn ryhmätapaamiset: 25.8, 29.9, 27.10. ja 24.11. klo 17.
- **Muistisairautta sairastavien aikuiset lapset -vertaistukiryhmä**
 - Syksyn ryhmätapaamiset: 8.8., 12.9., 10.10., 14.11., 12.12. klo 17.
- **Muistipelimannit** jatkavat syksyllä, tarkempi alkamisajankohta elokuun jäsenkirjeessä

Seniorikulmassa, Hämeenkatu 9-15, Riihimäki

- **Riihimäen Hyviä muistivuosia yhdessä -vertaistukiryhmä** muistisairautta sairastaville ja heidän läheisilleen
 - Syksyn ryhmätapaamiset: To 1.9. / To 15.9. / To 29.9. / To 13.10. / To 27.10. / To 10.11. / To 24.11. / To 8.12.
- **Forssan Kerro ja kuule -vertaistukiryhmä** muistisairautta sairastaville ja heidän läheisilleen. Ryhmä jatkuu syksyllä, tarkempi alkamisajankohta elokuun jäsenkirjeessä.



**Kanta-Hämeen
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen



Vapaaehtoistoiminnan koulutus Hämeenlinnassa

Elokuun maanantai-illoissa 15.8., 22.8. ja 29.8. klo 17-20 koulutamme vapaaehtoisia toimistollamme Hämeenlinnassa, Kasarmikatu 12. Koulutuksessa saa tietoa muistisairauksista, valmiuksia muistisairaahan kohtaamiseen ja tietoa tarjoamistamme erilaisista vapaaehtoistehtävien eri muodoista. Koulutukseen sisältyy kaikille yhteinen osio musiikin mahdollisuuksista muistisairaahan kohtaamisessa ja lisäksi viimeisessä illassa voi osallistua valitsemaansa työpajaan joko musiikista tai jostakin muusta aiheesta.

Viimeisen illan työpajaan ovat tervetulleita myös jo vapaaehtoistoiminnan koulutuksen aiemmin käyneet sekä muualla toimivat vapaaehtoiset, jotka haluavat saada uusia taitoja musiikin hyödyntämiseen muistisairaiden kanssa tapahtuvassa vapaaehtoistoiminnassa. Ilmoittautuminen koulutukseen avataan pian!

- Lisätietoja: milka.lintinen@muistiaina.fi tai saila.lehtonen@muistiaina.fi.

Psykoterapiapalvelut Kanta-Hämeen Muistiyhdistyksen kautta

Syitä psykoterapiaan voivat olla elämän erilaiset vaativat muutostilanteet tai niihin valmistautuminen, vakava sairastuminen, suru, akuutit ihmissuhdekriisit, käsittelemättömät asiat, jotka painavat mieltä. Myös kertaluonteiset keskustelut ovat joskus suositeltavia, kun tilanne on akuutti ja on tarve päästä puhumaan nopeasti ammattilaiselle säilyttääkseen tilanteessa toimintakykynsä.

Kanta-Hämeen Muistiyhdistys tarjoaa psykoterapiapalveluita yhteistyössä Ihmistiede Futuren kanssa. Psykoterapian vastaanotto toteutetaan tietoturvallisen videoyhteyden välityksellä. Hinta 95e /käyntikerta (45 min.) Kiinnostuitko? Voit varata käynnin puhelimitse soittamalla Kanta-Hämeen Yhdistyksen numeroon: 044 7267400

Tee ennakkotilaus muistirannekkeesta

Muistisairautta sairastaville henkilöille tarkoitettu muistiranneke, joka on apuna esimerkiksi eksymistilanteissa. Hopeanväristä, teräksistä ranneketta voi käyttää kuin korua. Rannekorun luukun sisällä on pieni lappu, johon voi kirjoittaa halutut tiedot muistisairaasta ihmisestä ja/tai läheisten yhteystiedot. Näin avuntarjoaja voi tavoittaa läheiset esimerkiksi silloin, jos sairastunut ei löydä tietään kotiin. Luukun sisällä oleva paperi on vedenkestävää. Suosittelemme käyttämään tietojen kirjaamiseen vedenpitävää tussia, jolloin pysyvyys on parempi. Rannekkeen on kehittänyt Keski-Suomen Muistiyhdistys ry, Muistiliitto ry ja Heimo-Koru Oy.

Muistirannekkeen voi tilata nyt Kanta-Hämeen Muistiyhdistyksen kautta.

- **Mittaa ranteen koko ja tilaa ranneke soittamalla Muistiyhdistyksen toimistolle puh. 044 7267400.**

Rannekkeen koot: 16 cm, 17 cm, 18.5 cm, 20 cm, 21 cm

Hinta: 46 euroa



Tue Kanta-Hämeen Muistiyhdistystä

Kanta-Hämeen Muistiyhdistys ry on Muistiliiton jäsenyhdistys, joka toimii muistisairaiden, muistioireisten ja heidän omaistensa etujärjestönä. Voit tukea toimintaamme FI18 5680 0020 582090 /viesti "lahjoitus", MOBILEPAY numeroon 39877.

Kanta-Hämeen Muistiyhdistyksen toimisto:

- Avoinna tiistaista torstaihin klo 10-14
- Kasarmikatu 12, Hämeenlinna
- puh. 044 7267400 / info@muistiaina.fi
- www.muistiaina.fi
- Facebook: Kanta-Hämeen Muistiyhdistys, Instagram: kh_muistiyhdistys

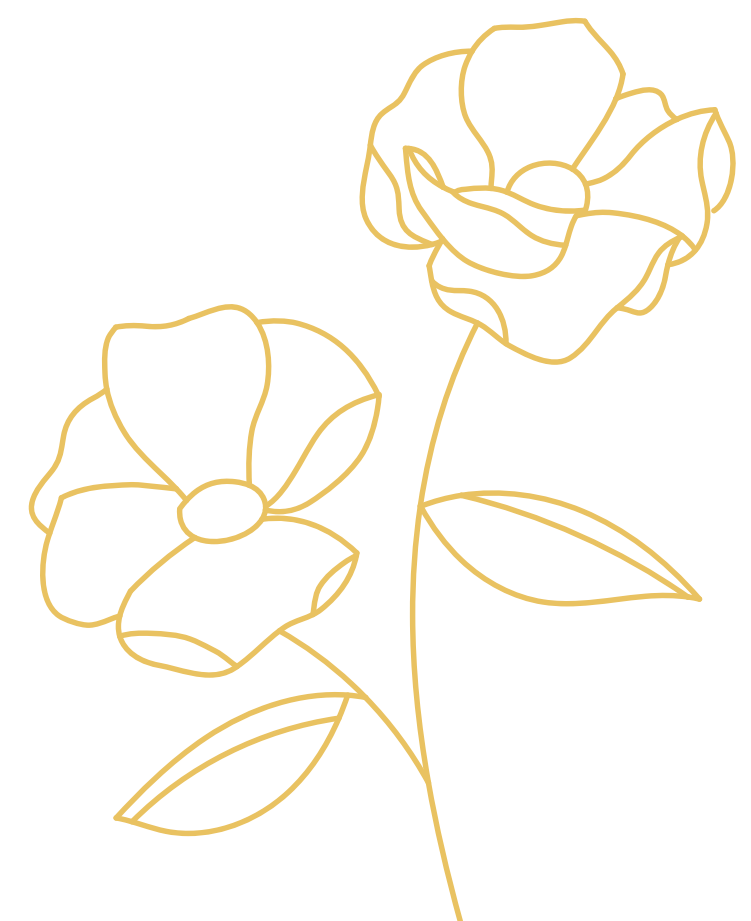
HUOM! Kanta-Hämeen Muistiyhdistys lomailee heinäkuun, eli toimisto on kiinni 1.7.-1.8.2022!

Kanta-Hämeen Muistiluotsin yhteistiedot:

- Toiminnanjohtaja Anna Myllymäki äitiysvapaalla
- Toiminnanjohtajan sijainen Jaana Heinonen
puh. 044 7754455 / jaana.heinonen@muistiaina.fi
- Muistiasiantuntija Marko Mustiala
puh. 040 4501584 / marko.mustiala@muistiaina.fi
- Aluekoordinaattori Saila Lehtonen
puh. 040 8245948 / saila.lehtonen@muistiaina.fi
- Alueohjaaja Aamu Sanneh
puh. 044 7267400 / aamu.sanneh@muistiaina.fi

Oman elämäni sävelet -hankkeen yhteystiedot:

- Hankevastaava Milka Lintinen
puh. 044 4932571 / milka.lintinen@muistiaina.fi
- Hanketyöntekijä Terhi-Tuulia Keränen
puh. 044 4932572 / terhi-tuulia.keranen@muistiaina.fi
- www.musiikkijamuisti.fi
- Facebook: Oman elämäni sävelet, Instagram: musiikkijamuisti



Aurinkoisin terveisin,

Jaana, Marko, Saila, Aamu, Anja, Milka ja Tetu