

Muistikahvilat

Tule kahvikupin äärelle kuulemaan vierailevia asiantuntijoita ja esiintyjä. Tarjolla tietoa muistiterveydestä, ikääntymisestä ja hyvinvoinnista. Kahviloita järjestetään ympäri Kanta-Hämettä ja ne ovat kaikille avoimia.



Terveyskioski

Järjestämme kuukausittain Terveyskioskin Muistiyhdistyksen toimistolla. Tervetuloa tutustumaan toimintaamme ja henkilökuntaamme.

Tavattavissa vaihtuvia asiantuntijoita. Voit mittauttaa muun muassa verenpaineesi ja verensokerisi sekä tehdä muistisairauksien riskitestin. Pieni kahvio!

Vapaaehtoistoiminta

Haluatko tehdä hyvää muistiperheiden hyväksi ja saada mielekästä tekemistä arkeesi?

Vapaaehtoisenamme saat koulutusta sekä tukea, ja pääset mukaan välittävään ja mukavaan porukkaan. Vapaaehtoistehtäviä on monia. Joissakin tehtävissä voit piipahtaa silloin tällöin, toiset vaativat enemmän sitoutumista.

Ammattilaiset

Teemme yhteistyötä muiden ammattilaisten ja verkostojen kanssa. Tutustu kotisivujemme ammattilaisten osioon: www.muistiaina.fi/ammattilaisille

Yhteystiedot

Kanta-Hämeen Muistiyhdistyksen toimisto, Kasarmikatu 12, 13100 Hämeenlinna



044 726 7400 tai 044 775 4455



Sähköposti: info@muistiaina.fi



Kotisivut: www.muistiaina.fi



Kanta-Hämeen Muistiyhdistys



@kh_muistiyhdistys



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Kanta-Häme



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Kanta-Häme

**TIETOA, TUKEA
JA TOIMINTAA
MUISTIASIOISSA**



Kanta-Hämeen
Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen

Asiantuntija- ja tukikeskus Muistiluotsi

Toimimme Kanta-Hämeessä muistiperheiden ja muistioireisten hyvinvoinnin, yhdenvertaisuuden ja hyvän elämän puolesta. Tuemme sairastuneita ja heidän läheisiään sairauden eri vaiheissa.

Tarjoamme maksuttomasti:

- ohjausta ja neuvontaa muistiasioissa
- vertaistukitoimintaa
- vapaaehtoistoimintaa
- muistiystävällisiä tapahtumia
- erilaisia luentoja, koulutuksia ja kursseja
- ryhmä- ja muistikahvilatoimintaa

Pyrimme varmistamaan muistisairautta sairastavien ja heidän läheistensä äänen kuulumisen yhteiskunnassa. Toimimme aktiivisesti maakunnan verkostoissa tehden vaikuttamistyötä muistiperheiden eteen.

Muistiluotsi on Kanta-Hämeen Muistiyhdistyksen jatkuvaa toimintaa, jota rahoittaa Sosiaali- ja terveysministeriö. Toimintaan osallistuminen ei vaadi yhdistyksen jäsenyyttä.

Ota rohkeasti yhteyttä matalalla kynnyksellä.

Tervetuloa tutustumaan!



Muistiohjaus

- neuvontaa ja tukea muistiasioissa



Ota yhteyttä, mikäli...

- olet huolissasi omasta tai läheisesi muistista
- haluat saada tietoa muistin toiminnasta ja muistisairauksista
- olet saanut muistisairausdiagnoosin ja tulevaisuus mietityttää
- haluat muistisairaana läheisenä saada tukea arkeen
- edunvalvonta-asiat, etuudet sekä palvelut kiinnostavat
- haluat saada tietoa muistisairaana kohtaamisesta ja vuorovaikutuksesta



Varaa aika
numerosta 044 726 7400
tai sähköpostitse
info@muistiaina.fi

Voimme sopia tapaamisen kasvotusten Hämeenlinnaan, Riihimäelle tai Forssaan. Keskustelu voidaan käydä myös puhelimitse tai Teamsin välityksellä.

Kaikki keskustelut ovat luottamuksellisia ja voit ottaa halutessasi yhteyttä nimettömänä.

Vertaistukitoiminta

- muistisairauteen sairastuneille ja heidän läheisilleen

Koskettaako muistisairaus elämäänne? Kaipaatteko tukea muistisairauden kanssa elämiseen?

Tulkaa tapaamaan samassa elämäntilanteessa olevia. Ryhmässä voitte kuulla muita ja halutessanne jakaa kokemuksia. Saatte tietoa ja ymmärrystä muistisairauden kanssa elämiseen. Voit osallistua myös yksin.

Järjestämme vertaistukiryhmiä Hämeenlinnassa, Riihimäellä ja Forssassa. Meillä on myös vertaistukiryhmä työikäisenä muistisairauteen sairastuneille. Tutustu vertaistukiryhmiimme kotisivuillamme www.muistiaina.fi/toiminta

Muu ryhmätoiminta

Järjestämme aivoterveys-, liikunta- ja musiikkipainotteisia ryhmiä muistisairauteen sairastuneille ja heille, jotka haluavat pitää aivoterveystään huolta.

Ryhmämme ovat kaikille avoimia, maksuttomia ja niihin voi osallistua silloin kuin itselle sopii.

