

# UUDENMAAN MUISTILUOTSI

Tapahtumakooste kevät 2026

Keski-Uusimaa

Hyvinkää - Järvenpää - Nurmijärvi - Tuusula



# Sisälllys

<b>1</b>	<b>Uudenmaan Muistiluotsi</b> .....	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Muistitreeni- ja vertaistukiryhmät</b> .....	<b>2</b>
2.1	Etäryhmät .....	3
<b>3</b>	<b>Kaikille avointa toimintaa</b> .....	<b>5</b>
3.1	Muistikahvilat .....	5
3.2	Infopisteet .....	7
<b>4</b>	<b>Kurssitoiminta</b> .....	<b>7</b>
<b>5</b>	<b>Aivoviikon ohjelma (9.-15.3.2026)</b> .....	<b>8</b>
<b>6</b>	<b>Vapaaehtoistoiminta</b> .....	<b>9</b>
<b>7</b>	<b>Keski-Uudenmaan Muistiyhdistys ry ja Hyvinkään Muisti ry</b> .....	<b>10</b>

## 1 Uudenmaan Muistiluotsi

Uudenmaan Muistiluotsi järjestää matalan kynnyksen tiedollista tukea ja vertaistoimintaa muistisairaille ihmisille ja heidän läheisilleen sekä kaikille muististaan ja muistin huoltamisesta kiinnostuneille. Kaikkeen toimintaamme osallistuminen on maksutonta.

### **Muistisairauteen sairastuneille ja heidän läheisilleen:**

*Muistitreeni- ja vertaistukiryhmät*

*Toiminnalliset ryhmät*

### **Avoin toiminta kaikille muistista ja muistihuollosta kiinnostuneille:**

*Muistikahvilat*

*Avoin muistitreeniryhmä*

*Ensitietoillat*

### **Vapaaehtoisille monipuolista koulutusta ja toimintaa**

#### **Tilausluentoja eri järjestöille ja yhteisöille**

Muistin toimintaan, muistin huoltoon ja aivojen hyvinvoinnin teemoista laaja-alaisesti sekä oikeudellisesta ennakkoinnista ja muistisairaahan kohtaamisen keinoista.

Päivitämme toimintaamme myös **sosiaalisen median** kanavissamme, seuraa meitä!

**Facebook:** Uudenmaan Muistiluotsi (katso myös ryhmämme)

**Instagram:** uudenmaanmuistiluotsi

## 2 Muistitreeni- ja vertaistukiryhmät

Uudenmaan Muistiluotsi tarjoaa kotona asuville muistisairaille ihmisille ja heidän läheisilleen suunnattuja vertaistukiryhmiä. Muistitreeniryhmissä harjoitetaan toimintakykyä muistia aktivoiden. Läheisten vertaisryhmissä jaetaan käytännön kokemuksia ja tietoa luottamuksellisessa ilmapiirissä. Ryhmiin on ennakoilmoittautuminen (yhteystiedot löytyvät takakannesta).

Huom! Ryhmiä on myös Keravalla, kysy lisää muistiohjaajilta!

### Ryhmät kokoontuvat 1krt/kk

**Hyvinkää**, muistitreeni- ja vertaistukiryhmät:  
tiistai 3.2., 3.3., 31.3. ja 28.4. klo 10.30-12

**Hyvinkää**, vertaistukiryhmä työikäisenä muistisairauteen sairastuneille:

maanantai 26.1., 23.2., 23.3., 20.4. ja 18.5. klo 14-15.30

**Järvenpää**, muistitreeni- ja vertaistukiryhmät:

maanantai 19.1., 16.2., 16.3., 13.4. ja 11.5. klo 14-15.30

**Järvenpää**, vertaistukiryhmä muistisairaana aikuisille lapsille:

tiistai 20.1., 17.2., 3.3. ja 14.4. klo 17.30-19.30

**Nurmijärvi, Klaukkala**, muistitreeni- ja vertaistukiryhmät:  
perjantai 6.2., 6.3., 17.4. ja 8.5. klo 12.30-14

**Nurmijärvi, Kirkonkylä**, muistitreeni- ja vertaistukiryhmät:

tiistai 20.1., 24.2., 17.3., 14.4. ja 5.5. klo 13-14.30

**Tuusula, Hyrylä**, muistitreeni- ja vertaistukiryhmät:  
keskiviikko 28.1., 4.3., 1.4. ja 6.5. klo 13-14.30

## 2.1 Etäryhmät

### **Muistisairaiden alle 30-vuotiaiden lasten etävertaistukiryhmä**

Ryhmä on suunnattu alle 30-vuotiaille, joiden vanhemmalla on todettu muistisairaus. Ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa klo 17-18.30 torstaisin 29.1., 26.2., 26.3., 23.4. ja 21.5.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

nina.puolanka@espoonmuisti.fi / 040 743 3158

### **Etävertaistukiryhmä läheisille**

Muistisairaiden omaisille/läheisille suunnatussa vertaistukiryhmässä jaetaan käytännön kokemuksia sekä keskustellaan niistä asioista, jotka kulloinkin mietityttävät.

Ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa klo 10-11 keskiviikkoisin 28.1., 25.2., 25.3., 22.4. ja 20.5.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

anu.keranen@espoonmuisti.fi / 040 136 7977

### **Etävertaistukiryhmä työikäisenä muistisairauteen sairastuneiden läheisille**

Ryhmä on tarkoitettu niille, joiden työikäisellä läheisellä on todettu muistisairaus.

Ryhmä kokoontuu torstaisin 15.1., 12.2., 26.3. ja 23.4. klo 17-18.30

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

pia.kuusinen@espoonmuisti.fi / 040 739 5146

### **Mielen hyvinvoinnin silta -ryhmä**

Tavoitteena ryhmässä on vahvistaa elämäntaitoja ja tarjota tila ajatusten vaihtamiselle sekä oppimisille. Tämä voi olla väylä voimavaralähtöisten ja myönteisten näkökulmien löytämiseen elämään. Ryhmä toteutetaan teams-

kokouksina n. 2 vko välein teemoitetuin tapaamisoin ja välitehtävin. Ryhmää mahtuu max. 10 muistisairaain ihmisen läheistä. Ryhmään toivotaan sitoutumista.

ke 11.2., to 26.2., ke 11.3., ke 25.3., to 9.4., ke 22.4., to 7.5. ja ti 12.5. klo 16.30-18

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

pia.kuusinen@espoonmuisti.fi / 040 739 5146

### **Etävertaistukiryhmä muistisairaiden aikuisille lapsille**

Muistisairaiden aikuisille lapsille suunnatussa vertaistukiryhmässä jaetaan käytännön kokemuksia sekä keskustellaan niistä asioista, jotka kulloinkin mietityttävät. Ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa tiistaisin 27.1., 25.2. (ke), 24.3. ja 21.4. klo 17.30-19

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

pia.kuusinen@espoonmuisti.fi / 040 739 5146

### **Etävertaistukiryhmä muistisairaiden aikuisille lapsille**

Muistisairaiden aikuisille lapsille suunnatussa vertaistukiryhmässä jaetaan käytännön kokemuksia sekä keskustellaan niistä asioista, jotka kulloinkin mietityttävät. Ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa klo 17.30-19 tiistaisin 20.1., 24.2., 17.3., 14.4. ja 19.5.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

anu.keranen@espoonmuisti.fi / 040 752 786

### **Avoin etämuistitreeniryhmä**

Kaikille muististaan ja muistin huollosta kiinnostuneille. Ryhmää ohjaa Uudenmaan Muistiluotsin muistiohjaajat. Varaa esille vain kynä ja paperia. Ilmoittaudu ja pyydä osallistumislinkki!

Perjantaisin 16.1., 13.2., 13.3. ja 10.4. klo 13-14

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: pia.kuusinen@espoonmuisti.fi / 040 739 5146 tai anu.keranen@espoonmuisti.fi / 040 136 7977

## 3 Kaikille avointa toimintaa

### 3.1 Muistikahvilat

Muistikahvilat ovat kaikille avoimia tilaisuuksia, joihin ovat kaikki muististaan ja sen huoltamisesta kiinnostuneet ter-  
vetulleita. Muistikahviloihin voi tulla kuuntelemaan luen-  
toja kahvin äärelle ja keskustelemaan mieltään askarrutta-  
vista asioista muistin ja sen toiminnan suhteen.

Ei ennakoilmoittautumista!

Huom! Myös Keravalla pidetään Muistikahvila, kysy lisää  
muistohjaajilta!

**Hyvinkää:** Onnensilta, Hilma-tila (1.krs), Kankurinkatu 4-6,  
rappu A7, kulku Värttinäpolun puolelta

Tiistai klo 11-12, ennen muistikahvilaa on Hyvinkään Muis-  
tin järjestämä yhteislaulutilaisuus alkaen klo 10.

13.1. Useimmin kysytyt kysymykset muistisairauksista

10.2. Muistisairaana kommunikoinnin tukeminen - Vieraana  
Anna Heino Muistiliiton Omin sanoin -hankkeesta

10.3. Aivoviikon teema

7.4. Musiikki ja muistinhoito

5.5. Muistiystävällinen ja turvallinen arki

**Järvenpää:** Myllytien toimintakeskus, Myllytie 11  
Keskiviikko klo 14-15.30

7.1. Usein kysytyt kysymykset muistisairauksista

4.2. Muisti ja ravitsemus

4.3. Aivoviikon teeman etkot

1.4. Muisti ja muistitreeni

**Nurmijärvi, Kirkonkylä:** Ystävyydenkammari, Sydänkam-  
mari, Kuokkalantie 2

Tiistai klo 13.30-15

3.2. Usein kysytyt kysymykset muistisairauksista

10.3. Aivoviikon teema

31.3. Muistisairaahan kommunikoinnin tukeminen - vuorovai-  
kutus ja kohtaaminen

28.4. Muisti ja liikunta

**Nurmijärvi, Klaukkala:** Klaukkalan kirjasto, Tello-Sali,

1. krs., Kuonomäentie 2

Torstai klo 10-11.30

29.1. Useimmin kysytyt kysymykset muistisairauksista

26.2. Musiikki ja muistinhoito

26.3. Aivoviikon teema

23.4. Muistiystävällinen ja turvallinen arki

**Nurmijärvi, Rajamäki:** Artturi-Sali, Patruunantie 1

Maanantai klo 10-11.30

2.2. Useimmin kysytyt kysymykset muistisairauksista

9.3. Aivoviikon teema

20.4. Musiikki ja muistinhoito

**Tuusula, Kellokoski:** Kellotupa, Koulutie 20

Maanantai klo 10.15-11.45

19.1. Usein kysytyt kysymykset muistisairauksista

16.2. Muistisairaahan kommunikoinnin tukeminen - vuorovai-  
kutus ja kohtaaminen

9.3. Aivoviikon teema

13.4. Muisti ja muistitreeni



## 3.2 Infopisteet

ke 21.1. klo 12.30-14 Keravan kirjasto, yhteistyössä OmaisOivan kanssa

to 22.1. klo 9.30-11 Klaukkalan kirjasto, yhteistyössä OmaisOivan kanssa

to 22.1. klo 13-14.30 Nurmijärven pääkirjasto, yhteistyössä OmaisOivan kanssa

to 11.3. Infopiste Aivoviikon luennon yhteydessä Myllytien toimintakeskuksessa Järvenpäässä yhteistyössä OmaisOivan kanssa

to 12.3. klo 9-13 Hyvinkään sairaalan Olka-piste

to 12.3. klo 9-12 Järvenpään Just Olka-piste

## 4 Kurssitoiminta

### Yhdessä-kurssi pariskunnille Järvenpää

Kurssi on suunnattu pariskunnille, joista toisella on äskettäin todettu muistisairaus. Kurssilla pariskunnat käsittelevät keskustellen sekä toiminnallisten tuokioiden avulla parisuhteen kannalta merkityksellisiä teemoja. Kurssilla toimitaan yhdessä oman puolison sekä muiden pariskuntien kanssa. Kurssi sisältää neljä ryhmätapaamista ja pariskunnilta toivotaan sitoutumista niihin.

**to 5.3. klo 13-15 Parisuhde**

**to 19.3. klo 13-15 Mielen hyvinvointi**

**to 2.4. klo 13-15 Merkityksellinen arki**

**to 16.4. klo 13-15 Voimavarat ja vahvuudet**

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: [anu.keranen@espoonmuisti.fi](mailto:anu.keranen@espoonmuisti.fi) / 040 136 7977 tai [pia.kuusinen@espoonmuisti.fi](mailto:pia.kuusinen@espoonmuisti.fi) / 040 739 5146

## 5 Aivoviikon ohjelma (9.-15.3.2026)

Seuraa nettisivujamme, sieltä löydät uusimmat tiedot teemaviikon tapahtumista!

Vuoden 2026 teema: Pääsi parhaaksi - aivoterveyttä pienillä teoilla / Det bästa för ditt huvud - hjärnhälsa genom små handlingar

Ma 9.3. klo 10-11.30 Rajamäen Muistikahvila Artturi-Sali, Patruunantie 1, Rajamäki Nurmijärvi

Ma 9.3. klo 10.15-11.45 Kellokosken Muistikahvila Kellotupa, Koulutie 20, Kellokoski Tuusula

Ma 9.3. Muistiliiton Aivoviikon webinaari, luennoitsijana on aivotutkija Minna Huotilainen. Tarkemmat tiedot [www.muistiliitto.fi](http://www.muistiliitto.fi)

Ti 10.3. klo 11.00-12.00 Hyvinkään Muistikahvila Onnensilta, Kankurinkatu 4-6, Hyvinkää

Ti 10.3. klo 13.30-15.00 Nurmijärven kirkonkylän Muistikahvila Ystävyysdenkammari, Kuokkalantie 2, Nurmijärvi

Ti 10.3. klo 17.00-18.00 Aivoviikon yleisöluento ”Vahvista aivoterveyttäsi” Anita Pohjanvuori Muistiliitosta. Hyvinkään lukio Kipinässä, Kenkätehtaankatu 1, Hyvinkää. Järjestäjänä Hyvinkään Muisti ry.

Ke 11.3. klo 10 Keskiviikkokerhon luento, Myllytien toimintakeskus, Myllytie 11, Järvenpää

Ke 11.3. klo 18.00 Aivoviikon yleisöluento ”Aivojen ja mielen terveyttä arkeesi” psykologian tohtori Jaana Sara-

juuri. Ei ennakkoilmoittautumista, kahvitarjoilu. OmaisOivan ja Uudenmaan Muistiluotsin infopöydät. Yhteistyössä Keski-Uudenmaan Muistiyhdistys, Keski-Uudenmaan Omaishoitajat ry, Uudenmaan Muistiluotsi ja Myllytien toimintakeskus. Myllytien toimintakeskus, Myllytie 11, J.pää

To 12.3. klo 9-12 Aivoviikon infopiste, Olka-piste Just Järvenpää, Lääkärinkuja 1, Järvenpää

To 12.3. klo 9-13 Aivoviikon infopiste, Olka-piste Hyvinkään sairaala, Sairaalakatu, Hyvinkää

Pe 13.3. klo 13-14 Avoin muistitreeni etänä (kysy Teams-linkki Anulta tai Pialta)

## 6 Vapaaehtoistoiminta

Etsimme toimintaamme lisää vapaaehtoisia erilaisiin tehtäviin!

Uudenmaan Muistiluotsin vapaaehtoisena voit olla mukana vahvistamassa muistisairaana ihmisen ja hänen läheisensä elämänhallintaa ja osallisuuden mahdollisuuksia. Aiempaa kokemusta vapaaehtoistoiminnasta tai muistisairauksista et tarvitse. Vapaaehtoisena voi toimia ohjaajana ryhmässä tai avustajana erilaisissa mielenkiintoisissa tapahtumissa (messut, luennot, virkistykset).

## **7 Keski-Uudenmaan Muistiyhdistys ry ja Hyvin- kään Muisti ry**

Tue arvokasta muistityötä ja liity paikallisen muistiyhdistyksen jäseneksi (vuosimaksu Keski-Uusimaa 18 €/vuosi ja Hyvin-  
kää 20 €/vuosi). Jäsenenä saat ajankohtaista tietoa muistin  
toimintaan ja muistisairauksiin liittyen sekä tietoa yhdistyksen  
toiminnasta. Lisäksi pääset osallistumaan erilaisiin jäsen-  
tahtumiin, kuten esimerkiksi paikallisyhdistyksen järjestämiin  
kulttuuri- ja virkistystapahtumiin.

Lisäksi saat Muistiliiton julkaiseman MUISTI-lehden kaksi ker-  
taa vuodessa sekä pääset hyödyntämään muistijärjestöjen val-  
takunnallisia jäsenetuja. Lisätietoja erilaisista jäseneduista  
saat Muistiyhdistysten puheenjohtajilta, Muistiliiton internet-  
sivuilta ([www.muistiliitto.fi](http://www.muistiliitto.fi)) tai Muistiluotsin työntekijöiltä.

## Yhteystiedot:

Keski-Uudenmaan Muistiyhdistys ry  
Puheenjohtaja Mauno Lehtinen  
[mauno1.lehtinen@gmail.com](mailto:mauno1.lehtinen@gmail.com)  
050 596 5006

[Etusivu - Keski-Uusimaa - Muistiliitto](#)

Hyvinkään Muisti ry  
Puheenjohtaja Tarja Kuikka  
[hyvinkaanmuisti@gmail.com](mailto:hyvinkaanmuisti@gmail.com)  
040 764 8515

[Etusivu - Hyvinkää - Muistiliitto](#)

Uudenmaan Muistiluotsi tekee Keski-Uudellamaalla kumppanuussopimuksella yhteistyötä *Keski-Uudenmaan Muistiyhdistys ry:n* sekä *Hyvinkään Muisti ry:n* kanssa Yhdistystoimintaan toivotaan uusia jäseniä.

Tartu hihasta Muistiyhdistyksen/Muistiluotsin työntekijää ja pyydä liittymislomake tai liity jäseneksi verkossa:  
[www.uudenmaanmuistiluotsi.fi](http://www.uudenmaanmuistiluotsi.fi)

*Mitä enemmän meitä on, sen kantavampi on äänemme!*

## OMAT MUISTIINPANOT

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Yhteystiedot:

Uudenmaan Muistiluotsi  
Järvenpään toimisto  
Wärtsilänkatu 61  
04440 Järvenpää

Anu Keränen, muistiohjaaja  
puh. 040 136 7977 / anu.keranen@espoonmuisti.fi  
Pia Kuusinen, muistiohjaaja  
puh. 040 739 5146 / pia.kuusinen@espoonmuisti.fi



Sosiaali- ja  
terveysministeriön  
RAHOITTAMA