

# Pirkanmaan Pääasiat

1  
2024

Pirkanmaan ja Huittisten muistiyhdistysten jäsenlehti

ISSN 1798-7652



**Pirkanmaan  
Muistiyhdistys ry**  
Muistiliiton jäsen

# Pirkanmaan Pääasiat

1  
2024

Pirkanmaan ja Huittisten muistiyhdistysten jäsenlehti

ISSN 1798-7652

## Sisällysluettelo

Pääkirjoitus.....	3
Älä jää yksin taloushuolien kanssa .....	4
Uusi hallituksen jäsen esittäytyy.....	6
Kontu on koti, jossa väki viihtyy .....	8
Sosiaalisista suhteista voimaa ja turvaa muistisairaahan arkeen .....	10
Tervetuloa muistikahvilaan.....	12
Muistiliiton Omin sanoin -hanke .....	14
Maalauksia ympäröivästä maailmasta .....	15
Tutkittua tietoa .....	16
Maailman paras pannukakku .....	19
Pulmanurkka.....	20
Kevätkokous ja muistimessu .....	21
Aistit ja muisti .....	22
Minun ääneni .....	22
Luento- ja yleisötilaisuuksia .....	23
Tietoa, virkistystä ja osallisuutta jäsenille - paikallisosastot toimivat.....	24
Yhdistyksen tarjoamat palvelut .....	32
Ryhmätoiminta Tampereella .....	34
Yhteystiedot .....	38

Kansien kuvat Natalia Kollegova, Pixabay  
Sivunvalmistus TEKOPAIKKA Suomi Oy, Sastamala  
Painopaikka Suomen Uusiokuori Oy, Somero



# Pääkirjoitus

Tiesitkö, että maaliskuun 20. päivä on kansainvälinen onnellisuuden päivä? YK on vuodesta 2012 julkaissut onnellisuusraportin ja tuolloin 20.3. julistettiin kansainväliseksi onnellisuuden päiväksi. Suomi on pärjännyt näissä tutkimuksissa varsin hyvin ja viime vuonna Suomi oli jälleen ykkösenä, Norjan ja Islannin sijoittuessa seuraaville sijoille. Äkkiseltään tämä ykkössija voi herättää meissä hämmennystä, jos ajattelemme onnellisuutta perinteisessä mielessä yksilön kokemuksena.

Yhdysvaltalainen psykologian professori Barbara Fredricksonin mukaan tunteet ovat hyvin yksilökohtaisia, ne riippuvat enemmän sisäisistä tulkinnoista kuin ulkoisista olosuhteista. Asioiden näkeminen positiivisessa valossa on mahdollista ja tilanteet voidaan tulkita monella tavalla. Fredrickson erottelee kymmenen eri tunnetilaa, joita hän pitää onnellisuuden ilmenemismuotoina: ilo, kiitollisuus, mielentyyneys, kiinnostus, toiveikkaus, ylpeys, huvittuneisuus, inspiraatio, kunnioitus ja rakkaus. Hänen mukaansa ne ovat positiivisia tunnetiloja, jotka kertovat asioiden sujuvan elämässä. Myös



useat filosofit ovat määritelleet onnellisuuden eri tavoin. Ciceron mukaan onnellinen elämä on mielenrauhaa.

Onnellisuus voidaan nähdä myös yhteiskunnallisena kysymyksenä kuten tuossa YK:n raportissa ja OECD:n tutkimuksessa. Jälkimmäisessä on tarkasteltu maakohtaisia tekijöitä mm. kotitalouksien käytettävissä olevia tuloja, elinajandotetta, korruption vähäisyyttä ja hyvää hallintoa, ympäristötekijöitä, yleistä turvallisuutta, sosiaalisen verkoston tukea sekä tyytyväisyyttä omaan elämään.

Ajattelen, että nykypäivänä onnellisuus pohjautuu korostuneesti turvallisuuden tunteeseen sekä toisaalta luottamukseen, että elämä kantaa ja, että on ihmisiä, jotka kuulevat ilman sanojakin, myötäelävät iloja ja suruja.

*Teija Siipola  
toiminnanjohtaja*

# Älä jää yksin taloushuolien kanssa

Jokainen meistä saattaa kohdata elämänsä aikana taloudellisesti haastavia tilanteita. Voi tuntua, että rahat eivät riitä arjen menoihin sekä huoli omasta taloudesta aiheuttaa stressiä ja vaikuttaa jakamiseen. Ikääntyessä tulot usein pienentyvät eläkkeelle jäämisen myötä ja vastaavasti menot saattavat lisääntyä terveydenhoitokulujen kasvaessa. Tällöin on tärkeää selvittää mihin tukiin ja etuuksiin on oikeutettu, jotta talouden saisi mahdollisemman hyvää tasapainoon. Talouden hallintaa helpottaa, että selvittää omat taloutensa tulot esimerkiksi kirjaamalla ne ruutupaperille allekkain ja listaa paperille myös säännölliset menonsa. Tieto omista tuloista ja menoista auttaa suunnittelemaan rahankäyttöä.

Joskus sairauden tai muun syyn vuoksi voi joutua jäämään pois työ-

elämästä aikaisemmin kuin on suunnitellut. Talouden maksukyky on voitu arvioida työtulojen mukaan, jolloin esimerkiksi asuntolainan tai muiden velkojen takaisinmaksussa saattaa tulla ongelmia. Jos menoja ei ole mahdollista karsia, tulee miettiä, mitkä laskut ovat tärkeimpiä ja turvata ainakin asuminen. On hyvä tietää, että jos maksukyky on heikentynyt sairauden tai työkyvyttömyyden vuoksi, saattaa olla oikeus irtisanoa määräaikaista sopimuksia. Kannattaa myös huomioida, että sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksuihin on mahdollista hakea maksun alentamista ja perimättä jättämistä. Julkisen terveydenhuollon asiakasmaksuissa on myös maksukatto, jonka täyttymistä tulee itse seurata.

Mikäli tulot eivät riitä laskun maksamiseen tai velan lyhenykseen epäpäivään mennessä,



kannattaa ensimmäisenä ottaa yhteyttä velkojaan ja kertoa maksuvaikeuksistaan. Ennakoimalla voi välttää maksuviivästyksistä johtuvia ylimääräisiä kuluja. Kuitenkin silloin kun maksukyvyyn heikentyminen ei johdu väliaikaisesta syystä, on syytä miettiä, onko hyödyllistä siirtää eräpäiviä tai tehdä uusia maksusuunnitelmia, jos taloudelliseen tilanteeseen ei ole näkyvissä parannusta. Tällöin on hyvä miettiä mahdollisille veloille pysyvämpää uudelleenjärjestelyä, joka on mitoitettu omaan maksukykyyn.

Mikäli maksukyky on riittävä, ratkaisuna voi olla velkojen yhdistäminen edullisella lainalla, kuten hyvinvointialueen myöntämä sosiaalinen luotto tai Takuusäätiön takaama järjestelylaina. Kun maksukyky on heikentynyt itsensä riippumattomista syistä, kuten

oman tai puolison sairastumisen vuoksi, voi olla mahdollista hakea velkajärjestelyä. Lakisääteisessä velkajärjestelyssä ei ole tuloille alarajaa ja velkajärjestelyyn voi päästä, vaikka maksukykyä veloille ei olisi lainkaan. Tietoa eri ratkaisuvaihtoehdoista saa talous- ja velkaneuvojilta oikeusaputoimistoista ympäri Suomen. Neuvonta on luottamuksellista ja maksutonta. Tampereella toimii myös talousneuvola, jossa on tavattavissa talous- ja velkaneuvojan lisäksi aikuissosiaalityön sekä ulosoton työntekijä. Takuusäätiö ylläpitää lisäksi maksutonta Velkalinjaa, johon voi soittaa keskustellakseen omasta tai läheisen taloudellisesta tilanteesta. Talousasioita ei kannata jäädä yksin murehtimaan, koska niihin löytyy monenlaisia, elämää helpottavia ratkaisuja.

# Uusi hallituksen jäsen esittäytyy

*Marjut Takanen*

Miksi ihmeessä mummu taas soittaa ja puhuu samaa asiaa kuin tovi aiemmin? Ihmettelin 80-luvun teininä mummun outoa käytöstä. Vanhuudenhöperöksi luokiteltiin muutaman aikuisen suulla. Nykymäärittelyn mukaan selkeästi jokin muistisairaus oli ensimmäisiä kokemuksiani dementiasta ja muistamattomuudesta.

Mutta ehkä kiinnostukseni iäkkäisiin ja sosiaalialaan heräsikin juuri tuosta kokemuksesta. Kun sain ensimmäisen pidempiaikaisen työpaikkani vastavalmistuneena sosionomina Hämeenkyrön kunnan kotipalvelunohjaajana, tiesin että vanhuspuolella haluan työskennellä.

Sen jälkeen siirryin Urjalan kunnan vanhustyönjohtajaksi ja isäntäkuntamallin kautta Akaan kaupungille, jossa toimin asiantuntija- ja johtotehtävissä iäkkäiden ja vammaisten palveluissa. Sosionomin ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon suoritin Urjalassa ollessani. Pirhan hyvinvointialueelle siirryin Akaan vammaispalvelujohtajan tehtävästä. Pirhassa toimin pohjoisen alueen palvelupäällikkönä yhteisten palveluiden toimialueella ja ennaltaehkäisevien palveluiden vastuualueella. Vastaan Tampereen lähitoreista ja työni puolesta olen myös mukana Pirhan muistisairaiden palveluketjutyöryhmässä.



*Marjut Takanen*

Pirkanmaan lähitoreilla saa henkilökohtaista neuvontaa ja ohjasta ikääntyneiden ja vammaisten palveluihin sekä muihin arkea askarruttaviin kysymyksiin. Lähitoreilla tehdään myös ensikartoitusta tuen tarpeista ja lähitorit ovat myös kohtaamispaikkoja. Toimintaa ja tapahtumia järjestetään yhteistyössä kuntien, järjestöjen ja muiden kolmannen sektorin, kuten Pirkanmaan muistiyhdistyksenkin, toimijoiden kanssa.

Muistisairaus kohtasi minut jälleen myös omassa elämässäni, kun kaksi tätiäni sairastui Alzheimerin tautiin. Myös oma äitini sairastui Alzheimerin tautiin 2000-luvun alussa. Hänen sairautensa edetessä muutin takaisin ”maailmalta” Pirkanmaalle ja Toijalaan. Toimin äidin edunvalvojana ja hän kuoli hoivakodissa v. 2014 sairastaen Alzheimerin tautia yli kymmenen vuotta. Seurasin taudin etenemistä varhaisesta vaiheesta siihen, kun sairaus vei äidin täysin toimintakyvyttömänä petiin.

Työni ja omakohtaisten kokemuksieni kautta heräsi kiinnostus vaikuttavaan toimintaan ja toimittavasti näin Pirkanmaan muistiyhdistyksen hallituksen jäsenenä voin edistää muistiystävällistä yhteiskuntaa, jossa sairastunut ja hänen läheisensä saavat kaiken tarvitsemansa tiedon ja tuen sekä laadukkaat palvelut.

Muutin noin kolme vuotta sitten mieheni ja 11-vuotiaan kultaisen noutajamme kanssa länsi-Tampereelle. Olemme harjoitelleet kerrostaloelämää Niemenrannan ihanissa rantamaisemissa. Syy Tampereelle muuttoon oli myös se, että neljästä aikuisesta lapses- tamme kolme asuu nyt lähempänä sekä kaikki kolme lapsen lasta, joista minun 55-vuotiaan mummin ”vanhin” käy jo rippikoulua!

# Kontu on koti, jossa väki viihtyy

Konnun taustalla toimiva osakeyhtiö 2.0 on sosiaali- ja terveysalan henkilöstön perustama ja omistama itsenäinen yhteiskunnallinen osakeyhtiö. Yritys on perustettu vuonna 2013. Kontuun kuuluu neljä kotia, neljä lounasravintolaa, kahvila ja pitopalvelu. Lisäksi neljässä senioritalossa järjestetään palveluohjausta. Yrityksen tavoitteena on kehittää ikäihmisten hoivan laatua ja heidän kanssaan työskentelevän henkilöstön työtä ja hyvinvointia. Toiminnan kivijalkana ovat yhteiset arvot: elämä, väki ja avoimuus.

- Meillä Konnussa ei hoideta vain sairautta, vaan ollaan kiinnostuneita asukkaista kokonaisvaltaisesti: heidän elämäntarinastaan, arvoistaan ja voimavaroistaan toteaa Kontukodin laatujohtaja Minna Hietanen. Kontu on asukkaiden koti, jossa ohjaajat ovat vierailevia vieraita. Arki on täynnä elämää iloineen ja suruineen, ja asukkaat osallistuvat kodin arkeen kukin voimiensa mukaan.

- Kontukodissa arki on aktiivista, eikä mikään ole mahdotonta, Hietanen jatkaa. Asukkaiden toiveet ja tarpeet otetaan vakavasti, ja niille luodaan mahdollisuuksia toteutua. Hyödynnämme lähiympäristön tapahtumia, käymme konserteissa ja teatterissa, ulkona syömässä, ulkoilemme aktiivisesti, teemme retkiä ja järjestämme juhlia. Uimahallissa ja kesäisin uimarannoilla olemme tuttu näky ja luisteluretkikin on suunnitteilla.

Kontu on väkensä (asukkaat, läheiset ja henkilöstö) näköinen.

- Pysähtyminen ja toistemme kohtaaminen on tärkeää. Hyvä ja toimiva vuorovaikutus yhteisössä tukee hyvinvointia sekä asukas- ja läheistyytyväisyyttä. Olemme sopineet yhdessä vuorovaikutuksen tavoista, jatkaa Hietanen. - Arvostavassa vuorovaikutuksessa rohkaistaan, kannustetaan, kiitetään, tuetaan ja ilahdutetaan työkaveria ja asukkaita. Hyvät käytöstavat parantavat yhteistyötä ja vahvistavat





myönteistä ilmapiiriä. Huomioiminen toteutuu pienissäkin hetkissä.

- Läheiset ovat meille tärkeitä. Läheisen arvostava ja hyväksyvä kohtaamisen ensitapaamisesta lähtien luo pohjaa luottamukselle, toteaa Hietanen. Lämmin vastaanotto ja tervehtiminen sekä asukkaan kuulumisten kertominen ovat tavallista kanssakäymistä. Asukkaiden läheiset kutsutaan mukaan niin arkeen kuin juhlaan.

Avoimuus on Konnun toiminnan kulmakivi. Yhteiskunnallisena osakeyhtiönä se panostaa avoimeen ja läpinäkyvään toimintaan. Hietanen rohkaisee myös palautteen antamiseen.

- Me Konnussa emme pelkää uusia ideoita tai korjaavaa palautetta, vaan otamme ne vastaan avoimin mielin. Meille jokainen saatu palaute on lahja ja mahdollisuus kehittyä.

# Sosiaalisista suhteista voimaa ja turvaa muistisairaahan arkeen

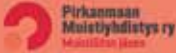
*Mirjami Ponsimaa*

Elämme aikoja, jolloin kaikilla tuntuu olevan kiire ja tarve suorittaa. Yksin asuvalle muistisairaalle aika saattaa kuitenkin olla pysähtynyt ja hän toivoisi, että olisi joku paikka, jossa käydä säännöllisesti. Yksinäisyys on tunne, johon me kaikki törmäämme jossain kohtaa elämänkaartamme. Elämässä tapahtuu väistämättömiä muutoksia, kuten eläköityminen tai leskeytyminen, joiden myötä yksinäisyyden tunteet saattavat hiipiä arkeen. Pelkästään Pirkanmaalla on yksin asuvia noin 130 900, joista 34 % on 65-vuotta täyttäneitä. Yli 65-vuotiaista taas joka kolmas ilmoittaa kärsivänsä jonkin asteisista muistioireista. Ikääntyneiden määrän

kasvaessa, myös yksin asuvien muistisairaiden määrä kasvaa.

Vuonna 2022 käynnistyneessä Yksinäisyydestä yhteyteen -hankkeessa olemme pyrkineet vähentämään muistisairaiden yksinäisyyttä ja vahvistamaan heidän sosiaalisia suhteitaan. Tuttavapiiri -ryhmätoiminta on ollut monelle mieleinen viikoittainen rutiini ja vertaistukihetki. Osalle ryhmä on ollut myös ainoa kodin ulkopuolinen toiminta, johon he ovat osallistuneet. Olemme kouluttaneet muistisairaiden lähipiiriä ja naapurustoa sairastuneen arvostavasta kohtaamisesta. Marraskuussa 2023 olimme mukana Kiinteistöliitto Pirkanmaan koulutusillassa puhumassa muistisairaahan

Ystävänä edelleen -oppaaseen on koottu tietoa ja vinkkejä yhteisiin hetkiin muistisairaani ystäväsi kanssa. Toivomme oppaasi auttavan ymmärtämään muistisairaasi ensiallas. Sosiaaliset suhteet ja tutut henkilöt ovat tärkeitä voimavaroja muistisairaalle henkilöille sairautensa alkua lähtien aina loppuun saakka. Toivottavasti suhde ystävääsi jatkuu muistisairaudesta huolimatta.



## YSTÄVÄNÄ EDELLEEN

Opas muistisairaiden lähipiirille



kohtaamisesta ja naapuriavun merkityksestä. Tilaisuus keräsi ison yleisön taloyhtiöiden jäseniä ja herätti hyvää keskustelua. On tärkeää, että taloyhtiöissä osataan varautua kasvavaan yksin asuvien muistisairaiden joukkoon tulevaisuudessa.

Hankkeessa on julkaistu Ystävänä edelleen -opas muistisairaiden lähipiirille. Oppaaseen on koottu tietoa ja vinkkejä yhteisiin hetkiin muistisairaani ystävän kanssa. Toivomme, että opas auttaa ym-

märtämään muistisairaani maailmaa. Sosiaaliset suhteet ja tutut henkilöt ovat tärkeä voimavara muistisairaalle henkilölle sairautensa kaikissa vaiheissa. Haluamme tukea, että suhde muistisairaaseen ystävääsi jatkuu sairaudesta huolimatta. Opasta on saatavilla Pirkanmaan Muistiyhdistyksen toimistolla tai sähköisenä verkkosivuillamme [www.pirkanmaanmuistiyhdistys.fi](http://www.pirkanmaanmuistiyhdistys.fi) Yksinäisyydestä yhteyteen -hankkeen toimintojen alla.

# Tervetuloa muistikahvilaan!

Muistiyhdistyksen muistikahvila on avoin kohtaamispaikka kaikille muistiasioista ja aivoterveydestä kiinnostuneille. Muistikahvilaan voi tulla juttelemaan, kuulemaan ja kyselemään muistiin liittyvistä asioista. Muistikahvilassa on kuukausittain vaihtuva teema ja kevään 2024 muistikahviloiden yhteisenä teemana on aivoterveys. Kokouksissa tehdään usein erilaisia aivotreenejä sekä jumpataan muistia monipuolisilla tehtävillä. Välillä muistikahviloissa vierailee eri alojen asiantuntijoita kertomassa mielenkiintoisista aiheista. Tänä keväänä teemme yhteistyötä esimerkiksi Gery ry:n kanssa ravitsemukseen liittyen. Muistikah-

vilaan kuuluu olennaisena osana myös sosiaalisuus. Muistikahvilassa tavataan tuttuja, kahvitellaan ja vaihdetaan kuulumisia. Viime vuoden muistikahvilakävijöistä yli 94 % koki tietonsa muistiasioista lisääntyneen. Vuoden aikana muistikahviloissa kohdattiin yli 4600 muistiasioista kiinnostunutta kävijää.

Kevätkaudella muistikahvilat kokoontuvat Huittisissa, Hämeenkyrössä, Ikaalisissa, Kangasalla, Kihniössä, Kuhmoisissa, Mänttä-Vilppulassa, Nokialla, Pirkkalassa, Punkalaitumella, Pälkäneellä, Sastamalassa, Urjalassa, Valkeakoskella, Vesilahdella, Virroilla ja Ylöjärvellä. Lisäksi Parkanossa kokoontuu muistikerho ja Lempäälässä MuRu



muistikahvila musiikin ja runojen kera. Lempäälässä on myös muistikuntoutustoimintaa ja Virroilla Aivotreenitoimintaa.

Mänttä-Vilppulassa kokoontuu kaksi muistikahvilaa. Toinen järjestetään Laivarannankadulla SPR:n tiloissa ja toinen Kolhossa Mäntyrinteellä. Maija Rantanen Mäntästä on käynyt jo pitkään muistikahvilassa. Rantasen mukaan muistikahvilaan on mukava lähteä ja tapaamisia odottaa jo etukäteen. Muistikahvilassa tehdyt aivojumppatehtävät ovat kivoja, koska kaikki voivat osallistua. Vaikka kaikkiin visailuihin ei aina tiedä vastausta, niitä

on hauska yhdessä pohtia. Taiteeseen ja musiikkiin liittyvät teemat miellyttävät myös Rantasta. Hän on aktiivinen arjessa ja omakotitalon kotityöt pitävät virkeänä. Rantanen käy myös tuolijumppassa, lähiklubilla ja seurakunnan tapahtumissa. Rantasen mielestä on hienoa, kun korona-ajan jälkeen saa taas kokoontua ja tavata ihmisiä. Vanha ystäväpiiri on harventunut ja muistikahvilassa tulee tutuksi uusien ihmisten kanssa.

Lisätietoja muistikahviloista saat tästä lehdestä, nettisivuilta ja paikallislehdistä. Lämpimästi tervetuloa muistikahvilaan!

# Muistiliiton Omin sanoin -hanke hakee osallistujia

Omin sanoin -hankkeessa (2023-2025) tavoitteena on löytää muistisairaille soveltuvia kommunikoinnin keinoja ja vahvistaa vuorovaikutusta muistisairaiden kanssa.

Nyt haetaan asiasta kiinnostuneita läheisiä, jotka voisivat kokeilla menetelmiä muistisairausdiagnoosin saaneen läheisensä kanssa. Kevään aikana kokoontuu kaksi eri ryhmää. Läheinen perehdytetään menetelmään ensimmäisellä kokoontumiskerralla.

## Ryhmä 1.

Tohtori Riitta Lahtisen kehittämät kosketusviestit. Kosketusviestintä on hyödyksi etenkin siinä vaiheessa, kun puheen rinnalle tarvitaan fyysistä ohjaamista tai puheen ymmärtäminen on aiempaa haastavampaa. Ryhmä kokoontuu kolme kertaa yhdistyksen tiloissa: 8.3., 5.4. ja 17.5. klo 10-12. Ta-

paamiskertojen välissä osallistujat kokeilevat kosketusviestejä kotona osana arkeaan.

## Ryhmä 2.

Minisanakansio on pieni, helposti taskussa kulkeva kansio, johon kootaan tärkeitä sanoja ja lyhyitä lauseita puheen tuottamisen ja muistin tueksi. Tämäkin ryhmä kokoontuu kolme kertaa yhdistyksen tiloissa: 8.3., 5.4. ja 17.5. klo 13-15. Tapaamiskertojen välissä osallistujat kokeilevat minisanakansiota kotona osana arkeaan.

Hankkeessa toivotaan osallistumista kaikille kerroille. Ilmoittautumiset toimiston puhelinnumeroon (044 099 0166) tai sähköpostiin (toimisto@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi). Lisätietoja Omin sanoin -hankkeesta: [bit.ly/ominsanoin](https://bit.ly/ominsanoin) tai hankkeen asiantuntija Anna Heinolta, p. 0447916321.

# Maalauksia ympäröivästä maailmastamme - kaikella rakkaudella

Marjukka Stenlund on reilu vuosi sitten Espoosta Tampereelle muuttanut Pirkkalan taideyhdistyksen jäsen. Hän on aiemmin toiminut mainosalalla graafisena suunnittelijana yli 20 vuotta sekä viimeiset 21 vuotta kuvataideopettajana Espoon Steinerkoulussa. Nyt jäätyään eläkkeelle hänellä on aikaa paneutua omaan taiteelliseen työskentelyyn.

Hän maalaa luontoa, kasveja, eläimiä ja ihmisiä, kaikkea ympärillä olevaa elämää mikä milloinkin koskettaa. Hän maalaa öljy-, akryyli-, akvarelli- ja pastelliväreillä. Hän myös piirtää hiilellä ja lyijykynällä. Taiteellinen tyylisuunta on hyvin moninainen. Hän tekee tilauksesta muotokuvia lemmikki-



*Ohdake, öljyväri 40x120cm, 2022*

eläimistä ja ihmisistä. Työt ovat esillä Pirkanmaan Muistiyhdistyksen tiloissa helmi- ja maaliskuun ajan. Töitä voi käydä katsomassa myös instagramissa: marjukkastenlund\_art.

Tilaustöissä häneen voi olla yhteydessä s-postilla marjukka.stenlund@gmail.com tai 050-3017536.

# Tutkittua tietoa

## Taiteilijoiden toiminta tuo hyvinvointia ikäntyneiden hoivakoteihin

Itä-Suomen yliopiston väitöskirjatutkija Teija Nuutinen tarkasteli tutkimuksessa hoivakodeissa työskentelevien taiteilijoiden työotetta 14 taiteilijan teemahaastattelun pohjalta. Osallistuminen vapautti asukkaiden tunteita, aisteja, kokemuksellisuutta ja itseilmaisua. Taiteilijat kohtasivat iäkkäät asukkaat voimavaralähtöisesti, huomioiden heidän pitkän elämänhistoriansa ja ottivat heiltä aiheet taiteelliseen työhönsä. Työskentelyote mahdollisti hoitohenkilöstölle ja omaisille asukkaan näkemisen uusin silmin, tuntevana, muistavana, laulavana ja liikkuvana persoonana.

<https://www.uef.fi/fi/artikkeli/taiteilijavetoisella-taidetoiminnalla-on-myonteisia-vaikutuksia-hoivakotien-asukkaiden-elamaan>, [www.uef.fi/ajankohtaista](http://www.uef.fi/ajankohtaista) 19.12.2023

## Omaishoitajien terveyden määrittäjät ja niihin liittyvä eriarvoisuus

Hoitotieteen alaan kuuluvasa väitöstutkimuksessa todettiin, että omaishoitajien ikä, sukupuoli, asuinkunta, koulutustaso, subjektiivinen köyhyys ja ruoan saatavuus ovat yhteydessä omaishoitajien eriarvoisuuteen terveyden, ruokavalioiden ja elämänlaadun suhteen.





MCS Roosa-Maria Savela, väitös  
12.1.2024, Itä-Suomen yliopisto

## **Koronavirus, Alzheimerin tauti ja hajuaistin toimintahäiriöt**

Koronainfektion tapaan hajuaistin toimintahäiriötä raportoidaan usein useissa hermostoa rappeuttavissa sairauksissa, kuten Alzheimerin taudissa. Nenän hajuepiteelin hermosolut ovat suorassa yhteydessä ulkomaailmaan sekä keskushermostoon. Tutkimus osoitti, että koronavirusstartunta johtaa Alzheimerin tautia sairastavilla muutoksiin nenän hajuepiteelin soluissa, mikä saattaa pahentaa korona-

virustaudin haittoja Alzheimerin tautia sairastavilla.

Shahbaz, M.A., Kuivanen, S., Lampinen, R. et al. Human-derived air-liquid interface cultures decipher Alzheimer's disease-SARS-CoV-2 crosstalk in the olfactory mucosa. *J Neuroinflammation* 20, 299 (2023). [www.uef.fi/ajankoh-taista/](http://www.uef.fi/ajankoh-taista/) 15.12.2023

## **Apraksia voi paljastaa muistisairauden**

Apraksia eli tahdonalaisten liikkeiden häiriöt näkyvät käytännössä esimerkiksi käsien kómpe- löitymisenä, ilmeikkyyden vähe- nemisenä tai tuttujen esineiden ja koneiden käytön vaikeutumi- senä. Tutkimusta varten suomeksi

käännetty apraksia-testi paljasti käsien tahdonalaisen hallinnan häiriöitä valtaosalla Alzheimerin tautiin sairastuneista potilaista. Apraksia-testi erotti Alzheimerin taudin tarkemmin kuin perinteiset muistitestit.

*Psykologian lisensiaatti Aino Ylirannan neuropsykologian alaan kuuluva väitöskirja *Apraxias in the Diagnosis of Frontotemporal Dementia and Alzheimer's Disease*. Tampereen yliopisto 8.12.2023*

## **Vastavuoroisesta parisuhteesta hoivasuhteeksi?**

Väitöstutkimuksessa tarkasteltiin parisuhteen muuttumista pariskunnan yhteisen eletyn elämän, parisuhteen fyysisen ja emotio-

naalisen läheisyyden ja vastavuoroisuuden sekä muistisairautta sairastavan puolison toimijuuden näkökulmista. Tutkimukseen haastateltiin 15 sairastunutta ja 20 puoliso-omaishoitajaa. Muistisairaus aiheuttaa haasteita parisuhteeseen, mutta yhdessä eletty elämä, parisuhteen läheisyys sen muuttumisesta huolimatta ja vastuuntunto puolisoista toimivat parisuhteen voimavarana ja tukevat sen jatkuvuutta. Joillakin pariskunnilla muistisairaus oli muuttanut parisuhdetta, mutta ei kaikilla. Muutoksen taustalla vaikuttivat muistisairauden syy ja etenemisvaihe.

*Eskola, Päivi *From a reciprocal relationship to a care relationship? Dementia and couplehood* Jyväskylä: University of Jyväskylä, 2023, 115 p.*

# Maailman paras pannukakku

- 8 dl maitoa
- 2 kananmunaa
- 4 dl vehnäjauhoja
- 1 dl sokeria
- 1 tl leivinjauhetta
- 1 tl suolaa
- 1 tl vaniljasokeria
- 75 g sulatettua margariinia



Mittaa maito kulhoon ja vatkaa munat maidon joukkoon. Sekoita kuivat aineet keskenään ja lisää maito-munaseokseen ja lopuksi sulatettu, jäähtynyt margariini.

Kaada taikina leivinpaperille uunipellille ja paista 200-225 asteessa n. ½ tuntia. Voit halutessasi korvata osan vehnäjauhoista kauraryyneillä ja näin saat hieman terveellisemmän vaihtoehdon. Tarjoile tuoreiden tai pakaste-marjojen kera.

# Pulmanurkka



Päässälaskutehtävä:

Laske  $100 - 7$ .

Vähennä saamastasi luvusta 6.

Vähennä saamastasi luvusta 11.

Lisää samaasi lukuun 3.

Vähennä saamastasi luvusta  $4 \times 2$ .

Vähennä saamastasi luvusta 9.

Vähennä saamastasi luvusta  $2 \times 7$ .

Lisää samaasi lukuun 2.

Paljonko saat vastaukseksi? Vastaus  
sivulla 37

# JÄSENILTA JA KEVÄTKOKOUS

tiistaina 19.3.2024 klo 17.00-19.00  
os. Hammareninkatu 7, 33100 Tampere  
Lisätietoja puh. 044 099 0166  
tai toimisto@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi

Tilaisuuden alussa luento  
**Tarkistuslista muistisairaana hyvään asuinpaikkaan**  
neuvontakoordinaattori Mailis Heiskanen, Muistiliitto (etäyhteydellä)

Kokouksessa esitetään tilinpäätös, vuosikertomus ja tilintarkastajan lausunto ja päätetään tilinpäätöksen vahvistamisesta ja vastuuvapauden myöntämisestä hallitukselle ja muille vastuuvollisille.  
Lämpimästi tervetuloa!

\*

## MUISTIMESSU AIVOVIIKOLLA

sunnuntaina 17.3.2024 klo 10.00  
Messukylänkatu 54, 33700 Tampere

Aivoviikolla muistutetaan aivoterveiden vaalimisen merkityksestä ja Muistimessu on yksi viikon tapahtumista.  
Järjestäjinä ovat Messukylän seurakunnan lisäksi Pirkanmaan Muistiyhdistys ry ja Arvokas vanhuus - Arva ry.  
Messun jälkeen on tarjolla kirkkokahvit. Messua voi seurata myös etäyhteydellä seurakunnan youtube-kanavalta.

# AISTIT JA MUISTI

Tapahtuman järjestävät Pirkanmaan Muistiyhdistys ry sekä kuulo- ja näkövammayhdistykset

keskiviikkona 20.3.2024 klo 12.00–16.00  
Metso, Pirkankatu 2, 33210 Tampere  
Lisätietoja puh. 044 099 0166  
tai toimisto@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi


Tilaisuudessa mm. seuraavat luennot  
12.30–13.15  
Hoitamaton kuulo ja muistin heikentyminen  
13.30–14.15  
Miten muistista voi pitää huolta?  
14.30–15.15  
Näkövamma-aiheinen luento

Tapahtumassa useita näytteilleasettajia.  
Lämpimästi tervetuloa!

## MINUN ÄÄNENI

# MUSISOIVAT YHTEISLAULU- KONSERTIT PIRKANMAALLA



 Arvokas vanhuus ARVA ry

Tule mukaan nauttimaan musiikin yhdistävästä voimasta! Jokainen on tervetullut laulamaan omalla äänellään. Musiikista pääsee nauttimaan laulun lisäksi liikkuen ja rytmitellen. Lämpimästi tervetuloa!

### Ke 20.3. klo 18.00–19.15 Viiala laulaa!

Viialan yhtenäiskoulu, Haihunkoski-tila, Hirvialhonkatu 24, Akaa  
Esiintymässä Ihanaiset-kuoro ja Hyvän mielen orkesteri.

Klo 17 Mielimusiikki kuntouttaa-luento samassa tilassa.  
Yhteistyössä Valkeakoski-opiston kanssa.

### Ke 10.4. klo 13.00–14.30 Sastamala laulaa!

Funkkitalo, Marttilankatu 14, Sastamala  
Esiintymässä Sastamalan musiikkiopiston oppilaita ja opettajia.

### Tulossa myös Ikaalisiin maaliskuussa!

Seuraa viestintäämme [www.minunaaneni.fi](http://www.minunaaneni.fi)

Tapahtumat ovat maksuttomia.



## **LUENTO- JA YLEISÖTILAISUUKSIA KEVÄT 2024**

Lisätietoja puh. 044 099 0166 tai toimisto@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi.  
Voit osallistua myös etäyhteydellä, jolloin ilmoittautuminen viimeistään edellisenä päivänä. Tilaisuudet järjestetään yhdistyksen tiloissa Hammareninkatu 7, 3 krs. Tampere. Ohjelmamuutokset mahdollisia.

\*

26.2. klo 17.00

**Läheisyys ja parisuhde muistisairaana elämässä**  
toimintaterapeutti, seksuaalineuvoja Maaret Meriläinen

\*

11.3. klo 17.00

**Muistisairaana ihmisen hyvä elämä**  
geriatrian ja yleislääketieteen erik. lääkäri Mikko Seppälä

\*

19.3. klo 17.00

**Tarkistuslista muistisairaana hyvään asuinpaikkaan**  
neuvontakoordinaattori Mailis Heiskanen (luento etäyhteydellä)  
luennon jälkeen yhdistyksen kevätkokous

\*

25.3. klo 17.00

**Mielen hyvinvointi**  
Psykologian tohtori, sairaanhoitaja Sirkka-Liisa Heimonen

\*

29.4. klo 17.00

**Muistisairas lähipiirissä - tukea vuorovaikutukseen**  
TtM, projektivastaava, Mirjami Ponsimaa

\*

# Paikallisosastot toimivat

Paikallisosastot toimivat vapaaehtoisten ja muistiohjaajien yhteistyönä. Lähde sinäkin rohkeasti mukaan suunnittelemaan ja toteuttamaan toimintaa oman kuntasi alueelle muistiperheiden hyväksi!

**Vertaisryhmät** ovat tarkoitettu muistisairausdiagnoosin saaneille ja heidän läheisilleen. Tapaamisissa keskustellaan muistiasioista ja tehdään erilaisia muistiharjoituksia. Diagnoosin saaneilla ja läheisillä on samaan aikaan kokoontuvat omat ryhmät.

**Muistikahvilat** ovat avoimia kohtaamispaikkoja kaikille muistiasioista kiinnostuneille.

Paikallisosastojen toiminnasta saa tietoa osaston yhteyshenkilöltä tai muistiohjaajilta:

Anu Heinonen, puh. 050 301 0418  
Eeva Tyrväinen, puh. 044 738 9373  
Riina Mannismäki, puh. 044 730 5270  
Susanne Lempinen, puh. 050 330 8515

s-postit: [etunimi.sukunimi@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi](mailto:etunimi.sukunimi@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi)

nettisivut:

[www.pirkanmaanmuistiyhdistys.fi](http://www.pirkanmaanmuistiyhdistys.fi)

## **Akaa:**

*Toijalan muistikuntoutusryhmän tapaamiset kevätkaudella*

Muistisairausdiagnoosin saaneille ja läheisille kokoontuu SPR:n Sykkeellä (Valtatie 9, Toijala) torstaisin 22.2., 21.3., 11.4. ja 2.5.2024.

klo 13-14:30

Lisätiedot: Susanne Lempinen

## **Huittinen:**

*Muistikahvila*

kokoontuu joka kk:n ensimmäinen keskiviikko kello 14-15.30 Toripuodissa (Kappelikuja 1), omakustanteinen kahvi.

Lisätietoja Muistikahvilasta Aira Autio ja Riina Mannismäki.

- 10.1. Aivot aktiiviseksi- Aivotreenit Pirkanmaan Muistiyhdistys ry
- 7.2. Hyvinvointialueen kuulumiset, Niina Immonen
- 6.3. Aivoviikko: Mielenhyvinvointi
- 3.4. Arkea helpottava teknologia
- 8.5. Kevät puutarhassa. Retki Kokemäelle puutarhaoppilaitokseen.
- 5.6. Tervetuloa Kesä! Ulkoilukahvila  
Aira Autio puh. 044 564 2544



## **Hämeenkyrö:**

### *Muistikahvila*

Päiväkeskus Aurinkorinne, (Tunnelikuja 1) lähitorin yhteydessä kerran kuukaudessa maanantaisin klo 10.30-12.00. Kokoontumiset kevätkaudella

- 12.2. Liikunnasta hyvinvointia
- 11.3. Milloin huolestua muistista?
- 15.4. Ravitsemus ikäihmisen aivoterveysten ja hyvinvoinnin edistäjänä- Gery ry
- 20.5. Tervetuloa kesä! Musiikkia ja visailua

Lisätiedot: Aira Autio puh. 044 564 2544

## **Ikaalinen:**

### *Muistikahvila*

Koiviston Kotileipomon kahvila (Vanha Tampereentie 15-17) kerran kuukaudessa tiistaisin kello 11-12.30. Kokoontumiset kevätkaudella

- 23.1. Aivotreenit
- 20.2. Liikunnasta hyvinvointia
- 19.3. Milloin huolestua muistista?
- 16.4. Aivoterveelliset valinnat
- 15.5. Tervetuloa kesä! Musiikkia ja visailua

## *Vertaisryhmä kevätkaudella*

Jyllinkotien ravintola Sofiassa (Jyllinkatu 3). kerran kuukaudessa maanantaisin kello 14.00-15.30. Kevätkauden tapaamispäivät: 12.2., 11.3., 15.4 ja 20.5

Lisätietoja paikallisosaston toiminnasta: Riina Mannismäki puh. 044 730 5270

## **Juupajoki:**

kts. Orivesi

## **Kangasala:**

### *Muistikahvila keskusta*

Kokoontuu Kangasalan lähitorilla Jalmarin Kodon kiinteistössä (Finrentie 11) kerran kuukaudessa keskiviikkoisin klo 14-15.30.

Kokoontumiset kevätkaudella:

- 21.2. Mieleen palauttamisen harjoituksia
- 20.3. Ravitsemus ikäihmisen aivoterveysten ja hyvinvoinnin edistäjänä, Merja Suominen ravitsemustieteen dosentti, Gery ry
- 17.4. Ohjelma tarkentuu myöhemmin
- 15.5. Kevätkauden päätös, ohjelma tarkentuu myöhemmin

Lisätietoja: Anu Heinonen, puh. 050 301 0418 [anu.heinonen@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi](mailto:anu.heinonen@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi)

### *Muistikahvila Sahalahti*

Kokoontuu kerran kuukaudessa torstaisin klo 14-15.30 Sahalahden seurakuntatalolla (Kurviksenkuja 5) Kokoontumiset kevätkaudella:

- 15.2. Mieleen palauttamisen harjoituksia
- 14.3. Näön heikkeneminen ja muisti”, Minna Ågren, oikeuksienvalvonnan asiantuntija, Näkövammaisten liitto
- 11.4. Musiikkia, muistoja ja tapahtumia 1940- ja 1950-luvuilta
- 16.5. Kevätkauden päätös, ohjelma tarkentuu myöhemmin

Lisätietoja: Anu Heinonen, puh. 050 301 0418, [anu.heinonen@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi](mailto:anu.heinonen@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi)

### **Kihniö:**

#### *Muistikahvila*

Päivätoiminnan tiloissa (Kivinevantie 11-13) lähitorin yhteydessä kerran kuukaudessa torstaisin klo 10-12. Kokoontumiset kevätkaudella:

- 1.2. Aivotreenit, Pirkanmaan

Muistiyhdistys ry, Muistiohjaja Eeva Tyrväinen  
7.3., 4.4., 2.5., 6.6. Aihealueet tarkentuvat myöhemmin.

Lisätietoja: Piritta Koskiniemi p. 050 3206748, [piritta.koskiniemi@gmail.com](mailto:piritta.koskiniemi@gmail.com). Terttu Lähteenmäki, [terttu.lahtenmaki1@luukku.com](mailto:terttu.lahtenmaki1@luukku.com)

### **Kuhmoinen:**

#### *Muistikahvila*

Kokoontuu Kuhmolan alakerrassa (Toritie 57) kerran kuukaudessa maanantaisin klo 14-15.30. Kokoontumiset kevätkaudella:

- 19.2. Aivojumppaa ja visailua
- 18.3. Ravitsemus ikäihmisen aivoterveysten ja hyvinvoinnin edistäjänä, Merja Suominen ravitsemustieteen dosentti, Gery ry
- 15.4. ”Näön heikkeneminen ja muisti”, Minna Ågren, oikeuksienvalvonnan asiantuntija, Näkövammaisten liitto
- 13.5. Bingo ja kevätvisa

Lisätietoja: Anu Heinonen, puh. 050 301 0418, [anu.heinonen@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi](mailto:anu.heinonen@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi)

## **Lempäälä:**

### *Muistikuntoutustoiminta*

Kokoontuu Lempäälän pääkirjastossa kerran kuukaudessa keski-  
viikkoisin kello 13:00 - 14:30 Kom-  
pa-tilassa, Manttaalitie 15.

6.3. Aivotreenit, kynäpaperi teh-  
täviä

10.4. Liikunnan ja ulkoilun hyvin-  
vointivaikutuksia

8.5. Bingo ja kevätvisa

Kaikille avoin muistikuntoutstoi-  
minta sisältää: tietoa aivoterveys-  
destä, muistista ja liikunnasta sekä  
aivotreenitehtäviä.

### *MuRu (musiikki- ja runokahvila)*

Kokoontuu Toimelan talossa (Asun-  
totie 10, Sääksjärvi) kerran kuukau-  
dessaperjantaisinkello 13:30-15:00.  
Kokoontumiset musiikki ja runo  
teemoilla:

16.2. 1980-luku

15.3. 1990-luku

19.4. 2000-luku

17.5. kesän avaus Toimelassa

Seuraa paikallislehden ilmoittelua.  
Lisätiedot: Jaana Kettunen puh.  
040 574 5731 tai jaana-kettunen@  
elisanet.fi

## **Mänttä-Vilppula:**

### *Muistikahvila*

Mäntässä SPR Riihikallio (Laivaran-  
nankatu 12) klo 14-15:30.

29.2. Levyraati vanhojen hittien  
tahtiin

4.4. Mieleen palauttaminen - vir-  
kistetään aivoja!

17.5. Kesäistä musiikkia ja ruonoja

### *Muistikahvila*

Mäntyrinteen palvelutalolla, Kol-  
hossa (Uimalantie 6) klo 13-14:30.

13.3. Levyraati vanhojen hittien  
tahtiin

4.6. Kesäistä musiikkia ja ruonoja  
Lisätiedot: Susanne Lempinen

## **Nokia:**

### *Muistikahvila*

kokoontuu Nokian lähitori Seto-  
rissa kerran kuukaudessa tiistaisin  
kello 15:00 - 16:30, Maununkatu 10  
alakerta.

13.2. Arvonlisäveroton palvelu  
ikäihmisille, Tarja Mustonen  
Kotipalvelu Anni ja Onni Oy

12.3. Musiikkia, muistoja ja tapah-  
tumia 1940- ja 1950-luvuilta

9.4. Liikunta edistää aivoterveystä, Katri Manninen, terveysta-  
liikuntakoordinaattori

7.5. Bingo ja kevätvisa  
Lisätietoja Muistikahvilasta Eeva  
Tyrväinen.

#### *Vertaisryhmät*

muistisairausdiagnoosin saaneille  
sekä läheisille SPR:n Kotipesässä  
kuukausittain tiistaina, Pirkkalais-  
tori 1 (2. kerros). Diagnoosin saa-  
neiden ryhmää ohjaa muistiohjaaja  
ja läheisten ryhmää luotsaa vapaa-  
ehtoistoimija Seija Helminen. Ko-  
koontuminen kerran kuukaudessa  
tiistaisin kello 15:00 -16:30. 6.2.,  
5.3. ja 2.4.2024.

Lisätietoja paikallisosaston toimin-  
nasta: Seija Helminen puh. 040 730  
6378, seipe.raipe@gmail.com

#### **Orivesi:**

Vertaisryhmät syyskaudella kello  
14-15:30.

15.2., 14.3., 18.4. ja 16.5.

Muistisairausdiagnoosin saaneille ja  
läheisille Laulumajalla (Koulutie 20)  
Lisätiedot: Susanne Lempinen tai  
Ulla Mattila puh. 050 363 5193

#### **Parkano:**

*Muistikerho*

kokoontuu Rantakodolla (Niemen-

tie 2) kuukauden ensimmäisenä  
tiistaina klo 13-Kevätkauden ta-  
paamiset 6.2, 5.3., 2.4., 7.5. Ke-  
säkuun kokoontuminen varmistuu  
myöhemmin.

Tiedustelut Arjalta, p. 0400 952  
556. Muistihoitaja Kaisa Koivula  
tavoitettavissa Rauhalan palvelu-  
keskuksessa p. 044 786 5340.

#### **Pirkkala:**

*Muistikahvila*

kokoontuu lähitorilla Pirkkalan Se-  
nioritalolla kerran kuukaudessa  
maanantaisin kello 14:00 - 15:00,  
Perkiöntie 55.

11.3. Aivotreenit

8.4. Liikunnan ja ulkoilun hyvin-  
vointivaikutuksia

13.5. Bingo ja kevätvisa

Omakustanteiset kahvit ennen kello  
14:00 paikanpäältä. Seuraa paikal-  
lislehden ilmoittelua. Lisätietoja  
muistiohjaaja Eeva Tyrväinen.

#### **Punkalaidun:**

*Muistikahvila*

Punkalaitumen SPR, Kulmakamari  
(Pihlajatie 1) kerran kuukaudessa  
torstaisin klo 10.00-11.30. Kevät-  
kauden kokoontumiset:

25.1. Aivot aktiiviseksi- Aivotreenit

22.2. Liikunnasta hyvinvointia

21.3. Aivoterveelliset valinnat

25.4. Milloin huolestua muistista?  
23.5. Tervetuloa kesä! Musiikkia ja visailua  
Lisätietoja: Riina Mannismäki.

### **Pälkäne:**

#### *Muistikahvila*

Pajuparvi, Alikyläntie 6, Pälkäne  
klo 13:30-15.

#### Kokoontumiset:

- 12.2. Levyraati vanhojen hittien tahtiin
- 11.3. Aivoviikko: Ravitseminen ikäihmisen aivoterveysten ja hyvinvoinnin edistäjänä, Gery ry
- 15.4. Mieleen palauttaminen - virkistetään aivoja!
- 20.5. Kesäistä musiikkia ja ruonoja  
Lisätiedot: Susanne Lempinen

#### *Muistikahvila*

Rautahovi, Rautajärventie 30,  
Rautajärvi klo 10-11:30.

#### Kokoontumiset:

- 12.2. Levyraati vanhojen hittien tahtiin
- 11.3. Aivoviikko: Ravitseminen ikäihmisen aivoterveysten ja hyvinvoinnin edistäjänä, Gery ry
- 15.4. Mieleen palauttaminen - virkistetään aivoja!
- 20.5. Kesäistä musiikkia ja ruonoja  
Lisätiedot: Susanne Lempinen

### **Ruovesi:**

#### *Vertaisryhmä*

Muistisairausdiagnoosin saaneiden läheisille kohtaamispaikka Aleksinassa kuukausittain keskiviikkoisin kello 14:00 - 15:30, Urheilutie 1. Kevään kokoontumispäivät: 28.2., 20.3. ja 24.4. Lisätietoja Eeva Tyrväinen ja Terja Kellomäki Sairaanhoidtaja AMK/ Muistihoidtaja terja.kellomaki@keiturinsote.fi puh. 044 787 1366.

### **Sastamala:**

#### *Vertaisryhmät*

Hopun palvelukeskuksen Unikko-ryhmätila (Lemmenpolku 8) kerran kuukaudessa torstaisin klo 14-15.30. Kevään kokoontumiset: 22.2, 21.3., 25.4. ja 23.5. Lisätietoja: Riina Mannismäki

#### *Sastamalan Muistikahvila*

SPR:n Ystävänpirtti, kuukauden viimeinen tiistai kello 13-15. Kokoontumiset 27.2., 26.3, 30.4 ja 28.5. Lisätietoja: Seija Kuukka, puh. 050 512 1608

#### *Mouhijärven Muistikahvila*

Mouhijärven järjestötupa (Tohtorinpolku 2) kerran kuukaudessa. Kevään kokoontumiset: 16.2, 22.3, 19.4. ja 24.5. Lisätietoja: Riina Mannismäki

## **Urjala:**

### *Muistikahvila*

Kokoontuu kuukausittain Iltalassa (Vanhainkodintie 7-9, Urjala) klo 14:30-16. Kokoontumiset maanantaisin

- 26.2. Levyraati vanhojen hittien tahtiin
  - 25.3. Mieleen palauttaminen - virkistetään aivoja!
  - 29.4. Ravitseminen ikäihmisen aivoterveysten ja hyvinvoinnin edistäjänä, Gery ry
  - 27.5. Kesäistä musiikkia ja runoja
- Lisätiedot: Soili Seppänen p. 050 321 3057 soili.seppanen@gmail.com tai Susanne Lempinen

## **Valkeakoski:**

### *Muistikahvila*

Kokoontuu kuukausittain Lähitorilla, Wäinämöinen, Kirkkotie 6, klo 10:30-12. Kokoontumiset

- 5.2. Aivojumbaa ja visailua
  - 4.3. Levyraati vanhojen hittien tahtiin
  - 8.4. Mieleen palauttaminen - virkistetään aivoja!
  - 6.5. Kesäistä musiikkia ja runoja
- Lisätiedot: Susanne Lempinen

## **Vesilahti:**

### *Muistikahvila*

Kokoontuu kuukausittain lähitorilla tiistaisin kello 10:00 - 11:30 Tuulikallion Senioritalossa Tuulikalliontie 74, Narva, Vesilahti.

- 20.2. Musiikkia, muistoja ja tapahtumia 1940- ja 1950-luvuilta
  - 19.3. Aivotreenit
  - 16.4. Liikunnan ja ulkoilun hyvinvointivaikutuksia
- Lisätietoja Eeva Tyrväinen.

## **Virrat:**

### *Muistikahvila Virruska*

Kokoontuu Kohtaamispaikka Otsossa kerran kuukaudessa maanantaisin kello 13:30 - 15:00, Virtaintie 36.

- 19.2. Musiikkia, muistoja ja tapahtumia 1940- ja 1950-luvuilta
- 18.3. Liikunnan ja ulkoilun hyvinvointivaikutuksia
- 15.4. Apteekkari Hilka Suorsa vieraillee Virtain apteekista

Lisätietoja Hilka Heikkinen puh. 040 069 7343.

Aivotreenit toiminta kokoontuu:

- Virtain kirjaston luokkatilassa to 1.2 kello 13:00 - 14:30.
  - Kohtaamispaikka Otsossa to 7.3. ja 11.4 kello 13:00 - 14:30.
- Kaikille avoimet Aivotreenit sisäl-

tävät tietoa aivoterveystiestä ja muistista. Tehdään aivotreenejä ja kynä-paperitehtäviä.  
Lisätietoja Eeva Tyrväinen.

### **Ylöjärvi:**

#### *Muistikahvila*

Kokoontuu Emminkammarin Soppensydämen toimintatilassa lähitorilla kerran kuukaudessa perjantaisin kello 13:00 - 14:30, Rantajätkäntie 2 B 30, sisäänkäynti sisäpihan B-rapusta.

- 2.2. Musiikkia, muistoja ja tapahtumia 1940- ja 1950-luvuilta
- 1.3. Aivotreenit
- 5.4. Liikunnan ja ulkoilun hyvinvointivaikutuksia
- 3.5. Bingo ja kevätvisa

#### *Kurun Muistikahvila*

Kokoontuu lähitorilla kerran kuukaudessa tiistaisin kello 11:00 - 12:00, Kisatie 1.

- 13.2. Ystävänä edelleen -sosiaalisten suhteiden merkitys muistisairaana elämässä Mirjami Ponsimaa ja Ruth Keyriläinen Yksinäisyydestä yhteyteen hanke
- 12.3. Musiikkia, muistoja ja tapahtumia 1940- ja 1950-luvuilta

#### 23.4. Liikunnan ja ulkoilun hyvinvointivaikutuksia

Kurussa yleisöluento aivoviikolla:

Ma 11.3.2024 kello 17:00 - 18:30 muisti-illan etäluento Muistisairaana ihmisen hyvä elämä. Luennoitsija: geriatrian ja yleislääketieteen erik. lääkäri Mikko Seppälä. Paikka: Kurun kirjasto Kuru-sali, Kauppatie 7-9. Kaikille avoin ja maksuton luento esitetään videoyhteydellä. Lisätietoja muistiohjaaja Eeva Tyrväinen puh. 044 738 9373.

#### *Siivikkalan Muistikahvila*

Kokoontuu Salorinteen seurakuntatalolla kerran kuukaudessa keskiviikkoisin kello 13:00 - 14:30, Siivikkalantie 76.

- 14.2. Musiikkia, muistoja ja tapahtumia 1940- ja 1950-luvuilta
- 13.3. Aivotreenit
- 17.4. Liikunnan ja ulkoilun hyvinvointivaikutuksia

#### *Viljakkalan Muistikahvila*

Kokoontuu Kyläpuoti ja kahvilan tiloissa torstaisin kello 14:00 - 15:30, Viljatie 8.

- 21.3. Musiikkia, muistoja ja tapahtumia 1940- ja 1950-luvuilta
  - 18.4. Liikunnan ja ulkoilun hyvinvointivaikutuksia
- Lisätietoja Eeva Tyrväinen.

# Yhdistyksen tarjoamat palvelut

Yhdistyksen tarjoamat palvelut ovat maksuttomia, ellei toisin mainita.

## **MUISTINEUVONTA JA OHJAUS**

Tarjoamme muistineuvontaa ja ohjausta muistisairausdiagnoosin saaneille ja läheisille sekä muististaan huolestuneille. Parhaiten pystymme auttamaan, jos varaat ajan, mutta voit myös poiketa kysymään neuvoja toimiston aukioloaikoina. Kysymyksiä voit lähettää myös sähköpostilla tai soittamalla. Tarjoamme tukea kuormittavien tilanteiden helpottamiseksi.

## **MUISTIN ARVIO**

Jos kärsit muistin ongelmista, voit varata yhdistyksestä ajan muisti-ohjaajalle. Kartoitamme muistiongelmiemme luonnetta muistikyselyn ja läheisen haastattelun avulla ja ohjaamme tarvittaessa eteenpäin varsinaisiin muistitutkimuksiin.

## **TIETO - JA VERTAISKURSSI**

Kurssit ovat tarkoitettu hiljakkoin muistisairausdiagnoosin saaneille ja läheisille. Kurssiin sisältyy erikoislääkärin luento sekä alustukset ravitsemuksesta, liikunnasta sekä hoitotahdosta ja edunvalvontavaltuutuksesta. Hakuohjeet ja -lomakkeet ovat saatavissa yhdistyksen toimistolta. Seuraava kurssi on 18.-19.5.2024. Kurssin hinta jäsenille 75 €/ hlö, ei-jäsenelle 100 €/ hlö sisältäen asiantuntijaluennot ja täysihoidon.

## **TUKIHENKILÖTOIMINTA**

Yhdistyksen kouluttamat ja ohjaamat vapaaehtoiset tukihenkilöt helpottavat ja virkistävät muistisairaana ja/tai läheisen arkea yhteisesti sovittavalla tavalla. Tukea voi saada myös etänä videoyhteyden avulla. Tällöin yhdistyksestä voi saada lainaksi tablettitietokoneen. Tieduste-



lut: Akseli Tuuri puh. 050 431 9299 ja  
Laura Sarkonsalo puh. 044 774 5866.

## **YKSINÄISILLE SAIRASTUNEILLE**

Yksinäisyydestä yhteyteen -hanke järjestää Tampereella, Lempäälässä ja Ylöjärvellä yksin asuville muistisairaille suunnattua toimintaa. Hanke järjestää Tuttavapiiri -ryhmiä ja muuta virkistystä arkeen sairauden alkuvaiheessa oleville. Voit ilmoittautua mukaan soittamalla Mirjami Ponsimaalle p. 044 491 4387 tai Ruth Keyriläiselle 044 493 9860, tai laittamalla sähköpostia etunimi.sukunimi@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi Voit myös lähettää yhdistyksen nettisivuilta löytyvän lomakkeen (Tukea yksinäisyyteen), jolloin otamme sinuun yhteyttä.

## **HOIVAPYSÄKKI**

Huolehdimme muistisairaasta, jolloin läheiselle jää aikaa esim. asiointiin tai lepoon. Hoivapysäkki toimii ajanvarauksella tarpeen mukaan. Hoivapysäkki on jäsenille ilmainen, ei-jäsenille 20 €/tunti.

## **LÄÄKÄRIN PUHELINAIKA**

Yhdistyksen jäsenillä on mahdollisuus varata aika maksuttomaan lääkärin puhelinneuvontaan muistisairauksiin liittyvissä kysymyksissä. Lääkäri soittaa annettuna ajankohdана ajan varanneelle. Tarkempia

tietoja yhdistyksen toimistolta.

## **PSYKOTERAPEUTIN PALVELUT**

Yhdistyksen jäsenillä on mahdollisuus tulla keskustelemaan luottamuksellisesti parisuhteeseen, perheeseen tai muuhun omaissuhteeseen liittyvistä asioista. Keskustelukertoja voi olla yksi tai useampia yhteisen sopimuksemme mukaan. Tarkempia tietoja yhdistyksen toimistolta.

## **LAKINEUVONTA**

Asianajaja tarjoaa maksutonta puhelinneuvontaa jäsenille. Neuvonnan piiriin kuuluvat mm. edunvalvontavaltuutus, hoitotahto ja testamentti. Tarkempia tietoja yhdistyksen toimistolta.

## **TAIDENÄYTTELY**

Yhdistyksen tiloissa on esillä Pirkkalan taideyhdistyksen taiteilijoiden töitä. Tervetuloa tutustumaan!

Lisätietoja ja ajanvaraukset toimiston aukioloaikoina:

arkisin klo 9 - 16

Hammareninkatu 7, 3 krs., Tampere  
puh. 044 099 0166 tai toimisto@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi

[www.pirkanmaanmuistiyhdistys.fi](http://www.pirkanmaanmuistiyhdistys.fi)

**Muistathan päivittää meille jäsen-tietosi, mikäli ne ovat muuttuneet liittymisesi jälkeen!**

# Ryhmätoiminta

## Tampereella kevät 2024

Toiminta on maksutonta.

### **TIEDUSTELUT**

Pirkanmaan Muistiyhdistys ry  
Hammareninkatu 7, 3. krs. TAMPERE  
puh. 044 099 0166  
Toimisto avoinna ma 9 - 16, ti - pe 9 - 15  
sähköposti: toimisto@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi  
www.pirkanmaanmuistiyhdistys.fi

### **MUISTIKOULU MUISTISAIRAUTEEN SAIRASTUNEILLE & LÄHEISILLE**

Hiljattain muistisairausdiagnoosin saaneille (noin 6-12 kk diagnoosista) sekä läheisille suunnattu määrälläinen ryhmä, jossa käydään läpi muistisairauteen ja siihen olennaisesti liittyviä teemoja. Vertaistuki ja keskustelut mahdollistavat tuen ja kokemusten vaihdon. Kevään kokoontumisajat: 7.3., 4.4., 2.5. ja 23.5.2024. klo 17:00-18:30. Kaikille avoimet yleisöluennot kuuluvat myös muistikoulun sisältöön: Geriatri Mikko Seppälän luento: ”Muistisaira-

ihmisen hyvä elämä” maanantaina 11.3. klo 17:00 sekä Asianajaja Päivi Heinosen luento: ”Edunvalvontavaltuus, hoitotahto ja testamentti” maanantaina 19.2. klo 17:00.

### **VERTAISTAPAAMISET MIEHILLE & LÄHEISILLE**

Muistisairausdiagnoosin saaneille miehille ja läheisille omat tapaamiset, joissa ohjaajat mukana. Kokoontumiset joka toinen keskiviikko (parilliset viikot) yhdistyksen toimistolla klo 13:00 - 14:30.

Kevään kokoontumisajat: 7.2., 21.2., 6.3., 20.3., 3.4., 17.4., 15.5. ja 29.5.

## **VIRKUT**

Muistisairausdiagnoosin saaneille ja läheisille omat ohjatut keskustelu - ja vertaisryhmät. Kokoontumiset joka toinen tiistai yhdistyksen toimistolla klo 13.00-14.30. Kevään kokoontumisajat: 13.2., 27.2., 12.3., 26.3., 9.4., 23.4., 7.5. ja 21.5.

## **MUISTIKUNTOUTUJIIEN RYHMÄ & RYHMÄ LÄHEISILLE**

Muistisairausdiagnoosin saaneille ohjattu keskustelu -ja vertaisryhmä, läheisillä samaan aikaan kokoontuva vertaisryhmä. Kokoontumiset joka toinen keskiviikko yhdistyksen toimistolla (parittomat viikot) klo 13.00-14.30. Kevään kokoontumisajat: 14.2., 28.2., 13.3., 27.3., 10.4., 24.4., 8.5. ja 22.5.

## **VERTAISTAPAAMISET NAISILLE & LÄHEISILLE**

Vertaistapaamiset muistisairausdiagnoosin saaneille naisille ja läheisilleen. Diagnoosin saaneiden ja läheisten ryhmissä ohjaajat. Kokoontumiset joka toinen tiistai yhdistyksen toimistolla klo 13:00 - 14:30. Kevään kokoontumisajat: 9.1., 23.1., 6.2., 20.2., 5.3., 19.3., 2.4., 16.4., 30.4., 14.5. ja 28.5.

## **RYHMÄ TYÖIÄSSÄ DIAGNOOSIN SAANEILLE JA LÄHEISILLE**

Muistisairausdiagnoosin saaneille ja heidän läheisilleen omat ohjatut keskustelu - ja vertaisryhmät. Kokoontumiset yhdistyksen toimistolla kerran kuukaudessa torstaisin klo 17.30-19.00. Kevään kokoontumispäivät: 29.2., 21.3., 25.4. ja 30.5.

## **KOTIJOUKOT**

Keskusteluryhmä läheisille muistisairaana siirryttyä kodin ulkopuoliseen hoitoon. Kokoontumiset joka toinen keskiviikko klo 10:00-11:30. Kevään kokoontumispäivät: 7.2., 21.2., 6.3., 20.3., 3.4., 17.4., 15.5. ja 29.5. Lisätietoja: muistiohjaaja Anu Heinonen p. 050 301 0418, [anu.heinonen@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi](mailto:anu.heinonen@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi)

## **TUET JA ETUUEDT TUTUIKSI**

Tiedollinen vertais- ja keskusteluryhmä läheisille. Ryhmä kokoontuu maanantaisin kello 13:00 - 14:30. Kevään kokoontumispäivät ja aiheet.

5.2. Omaishoidontuki

4.3. Kelan etuudet

22.4. Puolesta asiointi ja muistisairaana etuudet

Ryhmään mahtuu 10 läheistä. Ilmoittautuminen: toimisto puh. 044 099 0166 tai [toimisto@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi](mailto:toimisto@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi) . Lisätietoja Eeva Tyrväi-

nen puh. 044 738 9373, eeva.tyrvaainen@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi

### **TATAMURI©**

TATAMURI©-menetelmä on muistisairaille ja heidän läheisilleen kehitetty terapeuttinen menetelmä, jonka tavoitteena on rikastuttaa muistisairaana ja hänen läheisensä välistä vuorovaikutusta taideterapeuttisin menetelmin. Ryhmään mahtuu 4 paria (muistisairaus diagnoosin saanut ja läheinen tai tuettava ja tukihenkilö) ilmoittautumisjärjestyksessä, jotka sitoutuvat osallistumaan kuuteen koontumiskertaan. Seuraava ryhmä kokoontuu: 2.4., 9.4., 16.4., 23.4., 6.5. ja 14.5.2024. Jos olet kiinnostunut, ole yhteydessä Anuun.

Lisätietoja: muistiohjaaja Anu Heinonen p. 050 301 0418, anu.heinonen@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi

### **ETÄRYHMÄ TIISTAikerho**

Etävertaisryhmä muistisairaille ja läheisille kokoontuu parittomien viikkojen tiistaina klo 14. Tapaamiset toteutetaan Microsoft Teams sovelluksella. Tarvitset tietokoneen, tabletin tai älypuhelimien, jossa on toimiva nettiyhteys. Kevään kokoon-tumisajat: 13.2., 27.2., 12.3., 26.3., 9.4., 23.4., 7.5. ja 21.5.

Lisätietoja Susanne Lempinen, 050 3308515, susanne.lempinen@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi

### **AIKUISTEN LASTEN. ETÄVERTAISRYHMÄ I**

Ryhmä on tarkoitettu aikuisille lapsille, joiden äiti tai isä sairastaa muistisairautta, mutta asuu vielä kotona. Tapaamisissa keskustellaan osallistujien mieltä askarruttavista asioista. Jaamme kokemuksia ja tietoa liittyen muistisairauteen, muistisairaana läheisenä sekä asioiden hoitajana toimimiseen. Microsoft Teams-tapaamisiin voit osallistua tietokoneella, tabletilla tai älypuhelimella, jossa on nettiyhteys. Tapaamiset ovat tiistai-iltoina klo 18:00 alkaen klo 20:00 asti (mukaan voit liittyä, kun aikataulusi sallii). Kevään etätapaamiset: 20.2., 19.3., 23.4. ja 28.5. Ilmoittautumiset: toimisto@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi Lisätietoja: vapaaehtoinen ryhmänohjaaja Tuuli Kalliomäki tuuli@tkalliomaki.fi puh. 040 178 8118

### **AIKUISTEN LASTEN. ETÄVERTAISRYHMÄ II**

Ryhmä on tarkoitettu aikuisille lapsille, joiden äiti tai isä sairastaa muistisairautta ja asuu hoivakodissa. Tapaamisissa keskustellaan osallistujien mieltä askarruttavista asioista. Jaamme kokemuksia ja tietoa liittyen muistisairauteen, muistisairaana läheisenä sekä asioiden hoitajana toimimiseen. Microsoft Teams-tapaamisiin voit osallistua tietokoneella, tabletilla tai älypuhelimella, jossa on nettiyhteys.

Tapaamiset ovat keskiviikkoiltoina klo 18:00 alkaen klo 20:00 asti (mukaan voit liittyä, kun aikataulusi sallii). Kevään etätapaamiset: 21.2.,20.3., 24.4. ja 29.5. Ilmoittautumiset: toimisto@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi Lisätietoja: vapaaehtoinen ryhmän-ohjaaja Tuuli Kalliomäki tuuli@tkalliomaki.fi puh. 040 178 8118

## **PIRKANMAAN MUISTIAKTIIVIT**

Muistiaktiivit ovat muistisairauksiin sairastuneiden ja läheisten asi-antuntijaryhmä. Maakunnallisten ryhmien tehtävänä on ottaa kantaa muistisairaiden ja heidän läheis- tensä kannalta tärkeisiin ajankoh- taiseihin kysymyksiin omalla paik- kakunnalla tai maakunnassa. Jos olet kiinnostunut toiminnasta, ota yhteyttä! Lisätietoja: Akseli Tuuri, p. 050 431 9299, akseli.tuuri@pir- kanmaanmuistiyhdistys.fi tai yhdis- tyksen toimisto p. 044 099 166, toi- misto@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi

## **MUISTIA KUNTOUTTAVA MINUN AANENI .. -MUSIIKKIRYHMÄ**

Minun ääneni- musiikki ryhmä on tarkoitettu muistisairaille ja hei- dän läheisilleen sekä muistin kun- toutuksesta kiinnostuneille. Ryh- mään voi osallistua yksi tai yhdessä läheisen tai avustajan kanssa. Ryh- mä kokoontuu joka toinen perjantai kello 12.30-14.00 Muistiyhdistyksen tiloissa. Ryhmään on ennakoil- moittautuminen. Ilmoittautuminen ja lisätietoja: Kaisa Tienvieri, p. 050 532 1803, kaisa.tienvieri@ar- vary.fi. Ryhmää vetävät Anna-Maija Maijala ja Maija Kalliokoski. Jokai- sella tapaamiskerralla on eri aihe.

- 16.2. Kansanlaulut ja kansantanssi
- 1.3. Tanssimusiikki ja liike
- 15.3. TAMKin opiskelijat pitävät ryhmän
- 12.4. Klassinen musiikki
- 3.5. Kevätlaulut

Vastaukset Pulmanurkan tehtävään:  
Tehtävä 1: yhteensä 50

# Yhteystiedot

## **PIRKANMAAN MUISTIYHDISTYS RY**

Hamareninkatu 7 3 krs.

33100 Tampere

p. 044 099 0166

Työntekijöiden s-postit ovat muotoa  
etunimi.sukunimi@pirkanmaanmuisti-  
yhdistys.fi

toimisto@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi

www.pirkanmaanmuistiyhdistys.fi

Puheenjohtaja,  
sosionomi AMK Tuula Auranen

Toiminnanjohtaja,  
KTM Teija Siipola  
p. 050 463 4295

Toimistos sihteeri  
merkonomi Marjukka Niemenmaa  
p. 044 099 0166

## **YKSINÄISYYDESTÄ YHTEYTEEN -HANKE**

Projektivastaava,  
TtM, terveydenhoitaja  
Mirjami Ponsimaa  
p. 044 491 4387

Projektityöntekijä,  
geronomi AMK, muistihoitaja  
Ruth Keyriläinen  
p. 044 493 9860

## **PIRKANMAAN MUISTILUOTSI**

Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori,  
geronomi AMK Akseli Tuuri  
p. 050 431 9299

Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori,  
sosionomi AMK Laura Sarkonsalo  
puh. 044 774 5866

Muistiohjaaja,  
sosionomi AMK Anu Heinonen  
p. 050 301 0418

Muistiohjaaja,  
geronomi AMK Susanne Lempinen  
p. 050 330 8515

Muistiohjaaja,  
muistihoitaja, sosionomi AMK  
Eeva Tyrväinen  
p. 044 738 9373

Muistiohjaaja,  
muistihoitaja, geronomi AMK  
Riina Mannismäki  
p. 044 730 5270

## VERTAISLINJA

tukipuhelin muistisairaiden läheisille

0800 9 6000  vastaajina  
kokeneet omaishoitajat

Ma-la klo 17-20 (puhelu on maksuton).

”Vertaistuki antoi  
uusia näkökulmia  
tilanteeseemme.”



## MUISTINEUVO

tukipuhelin muistisairaille ja läheisille  
sekä muististaan huolestuneille

09 8766 550  vastaajina  
alan ammattilaiset

Ma, ti ja to klo 12-17 (puhelun hinta operaattorin hinnoittelun mukaan).  
Minneslinjen betjäna r på svenska på samma telefonnummer tis kl. 15-17.

”Minua rohkaistiin  
hakemaan palveluja, joista  
en edes tiennyt.”



## Liityn jäseneksi

Nimi

Osoite

Uusi osoite (jos osoitteenmuutos)

Puhelin

Sähköposti

Läheinen

Muistisairauteen sairastunut

Yhteisöjäsen

Ammattihenkilö

Muuten asiasta kiinnostunut

Haluan luovuttaa tämän tiedon yhdistykselle ja Muistiliitolle

Kyllä  Ei

Haluan laskun sähköpostilla  Kyllä  Ei

Jäsen voi milloin tahansa perua suostumuksensa ottamalla yhteyttä yhdistykseen tai Muistiliittoon. Jäsentietojen käsittelystä ja rekisteröidyn oikeuksista saat tietoa tietosuojaselosteesta, jota voit kysyä yhdistyksestä.



 **Pirkanmaan  
Muistiyhdistys ry**  
Muistiliiton jäsen

***Hammareninkatu 7, 3krs.  
33100 Tampere***