

Pirkanmaan Pääasiat

2
2024

Pirkanmaan ja Huittisten muistiyhdistysten jäsenlehti

ISSN 1798-7652



**Pirkanmaan
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

Pirkanmaan Pääasiat

2
2024

Pirkanmaan ja Huittisten muistiyhdistysten jäsenlehti

ISSN 1798-7652

Sisällysluettelo

Pääkirjoitus.....	3
Tietoa ja taitoa mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen.....	4
Sanoista voimaa kirjoittaen, lukien ja keskustellen.....	6
Musiikki ja muistisairaus.....	10
Ikääntyneiden yksinäisyys ja vapaaehtoistoiminnan merkityksellisyys ...	12
Hyvä työ tekee onnelliseksi	14
Seija Helmiselle stipendi	15
Koivuniemen Herran farmilla.....	16
Jouni Rasi 1954-2024.....	18
Kuvien muistaminen.....	19
TATAMURI® taideryhmä.....	20
Kukkakaalilaatikko.....	21
Tietoa, virkistystä ja osallisuutta jäsenille - paikallisosastot toimivat.....	22
Yhdistyksen tarjoamat palvelut	28
Ryhmätoiminta Tampereella	30
Yhteystiedot	34



Sivunvalmistus TEKOPAIKKA Suomi Oy, Sastamala
Painopaikka Suomen Uusiokuori Oy, Somero

Pääkirjoitus

Turvallisuuden tunne on ihmisen kokemus siitä, että hänen perustarpeensa ja hyvinvointinsa ovat turvattuja. Tämä voi kattaa fyysisen turvallisuuden, kuten suojan vaaroilta ja väkivallalta, mutta myös sosiaalisen ja emotionaalisen turvallisuuden, kuten tuntemuksen siitä, että voi luottaa toisiin ihmisiin ja että omat tunteet ja tarpeet otetaan huomioon. Vahva yhteisöllisyys voi lisätä yksilön turvallisuudentunnetta, kun hän tietää, että on olemassa tukiverkosto tai yhteisö, johon voi luottaa ja joka auttaa tarvittaessa.

Nykyäänä turvallisuuden tunnetta voivat heikentää monet tekijät; uutiset sodista, hallituksen leikkaukset, taloudelliset ja terveyteen liittyvät huolet, palvelujen saatavuus sekä ympäristöön ja luontoon liittyvät huolet. Vaikeina aikoina, kuten sairauden tai kriisien kohdatessa, perheyhteisö voi tarjota tärkeää tukea. Nykyäänä perheet ja sukulaiset ovat usein hajallaan ja eri sukupolvet ovat etäännyneet toisistaan. Perheyhteisö on tärkeä myös lapsille ja nuorille, sillä perheessä tapahtuu keskeinen osa kasvatuksesta



ja oppimisesta. Siellä opitaan sosiaalisia taitoja, arvoja, vastuuta ja omien tunteiden hallintaa.

Yhdistysten kautta voi kuulua yhteisöön tai ryhmään, jossa jaetaan samanlaisia arvoja, tavoitteita tai kiinnostuksen kohteita. Muistiyhdistysten tärkeä tehtävä on vaikuttaa palvelujen saatavuuteen sekä tarjota tietoa, tukea ja osallistumismahdollisuuksia. Vertaistuki lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta, kun voi jakaa kokemuksia muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Vertaisuuden kautta voi saada apua ja tukea vaikeina aikoina, jakaa iloja ja suruja sekä luoda merkityksellisiä ihmissuhteita. Yhdessä olemme vahvempia.

Aurinkoisia kesäpäiviä toivottaen,

Teija Siipola
toiminnanjohtaja

Tietoa ja taitoa mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen

Tamara Björkqvist, Ikäinstituutti

Mielen hyvinvointi on omakohtainen kokemus elämän mielekkyydestä ja merkityksellisyydestä. Se näkyy tyytyväisyytenä elämään. Mielen hyvinvointi tarkoittaa myös kokemusta mielen tasapainosta. Muutoksissa ja hankalalta tuntuissa elämäntilanteissa tarvitaan mielen taitoja. Tärkeää on esimerkiksi se, miten tunnistaa ja säätelee omia tunteitaan, kuinka toimii vuorovaikutuksessa toisten kanssa ja millä keinoin käsittelee ja hallitsee stressiä ja kuormitusta.

Mielen hyvinvoinnilla on monia hyvää tekeviä vaikutuksia. Se vahvistaa elämänlaatua ja -iloa, luo luottamusta ja toiveikkuutta sekä vahvistaa ihmissuhteita. Elämän kokeminen merkitykselliseksi ja mielekkääksi motivoi pitämään huolta itsestä sekä tekemään arjessa hyviä valintoja kuten liikumaan enemmän ja syömään terveellisemmin. Lisäksi mielen hyvinvointi heijastuu myönteisellä tavalla terveyteen ja elinikään.



Mielen hyvinvointiin panostaminen on siis hyvä teko myös keholle.

Hyvän huomaaminen ja myönteiseen suuntaaminen, omien vahvuuksien tunnistaminen ja käyttäminen, myötätuntoinen suhtautuminen itseän ja toisiin sekä omien arvojen kirkastaminen vievät mielen hyvinvoinnin lähteille. On hyvä huomata, että mielen hyvinvoinnin vahvistamisen tapoja on monia. Näihin tutustuminen auttaa löytämään itselle sopivia ja mielekkäitä keinoja kokeiltavaksi ja sovellettavaksi arjessa.

Mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen liittyvään tietoon ja harjoitukseen on mahdollista tutustua

Eväitä mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen

UUSI

Eväitä mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen - verkkokoulutus tarjoaa tietoa mielen hyvinvoinnista ja sen vahvistamisen keinoista.

Verkkokoulutus sisältää itsenäisesti tutustuttavaa materiaalia: luentotalenteita, artikkeleita ja harjoituksia.

Kenelle	Ikäihmisille
Hinta	Maksuton
Aika	Koska vain
Paikka	Moodle-oppimisympäristö

Lisätietoa ja ilmoittautuminen

www.ikainstituutti.fi/koulutus

Ikäinstituutti

iäkkäille suunnatussa *Eväitä mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen* -verkkokoulutuksessa. Mukaan voi ilmoittautua koska tahansa ja sisältöihin tutustua omassa tahdissa. Kokonaisuus sisältää esimerkiksi luentotalenteita mielen hyvinvoinnin teemoista, kuunneltavaa ja luettavaa

sekä itsenäisesti kokeiltavia harjoituksia. Maksuttomaan koulutukseen voi osallistua itsekseen tai yhdessä läheisen kanssa. Sisällöt sopivat hyvin myös ryhmässä tutustuttavaksi ja keskusteltavaksi. Soveltamisen tapoja on monia.

Tervetuloa tutustumaan!

Sanoista voimaa kirjoittaen, lukien ja keskustellen

*Anna Liisa Karjalainen ja Eija Noppari
Sanoista voimaa -ryhmän ohjaajat*

Sanoista voimaa -ryhmä on koostunut innokkaita osallistujia viime syksynä ja tänä keväänä Pirkanmaan Muistiyhdistyksen tiloissa Tampereella. Työskentely on perustunut oman elämän muistojen herättelyyn lapsuudesta aikuisikään lukemalla ja keskustelemalla, muistoista kirjoittamiseen ja kirjoitettujen tarinoiden jakamiseen.

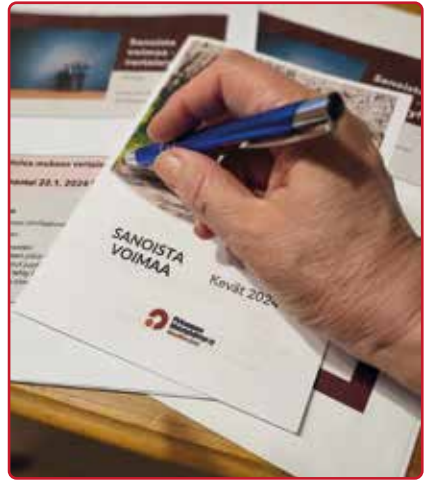
Ryhmätapaamisia oli kuusi ja ne toteutuivat kahden viikon välein syksyllä 2023 ja keväällä 2024. Ryhmätapaamisten kesto oli 2 tuntia. Kokoukset aloitettiin yhteisellä kahvihetkellä ja lopetettiin palautteen kirjoittamiseen. Osallistujat kokosivat omaan kansioon kirjalliset tuotok-

sensa ja ohjaajilta saamansa materiaalin muistoksi ryhmään osallistumisesta.

Lukemisen ja kirjoittamisen voima

”Tänne on aina kiva tulla. Tämä on sellaista ajatuksen liikuntaa”, totesi yksi osallistujista.

Musiikin ja kuvallisen ilmaisun lisäksi sanataiteisiin ja kirjoittamiseen perustuvalla ryhmätoiminnalla on perusteltu paikkansa muistisairausraskeuden saaneiden ryhmätoiminnassa. Lukeminen on ollut monien harrastus, ja ohjaajien valikoimien tekstien



lukemiseen ja niistä keskusteluun lähdettiin innokkaasti. Myös ryhmäläisten toiveet ja toteutuksen ajankohtaan osuvat vuodenajat ja juhlapyhät huomioitiin tekstien valinnassa.

Runot ja lyhyet tarinat sopivat hyvin ryhmätoimintaan ja niiden innoittamina on kirjoitettu sekä omia tekstejä että koottu runopalelejä. Parityöskentely on koettu hauskaksi ja palkitsevaksi. Yhdessä palautteessa sanottiinkin:

”Teimme parin kanssa irrallista runonpätäkistä oman runon. Se oli mukava tehtävä.” Ohjaajien kirjoittamat runorimpsutkin ryhmäläisten teksteistä herättivät hymyn huulille.

Käsin kirjoittamisen on todettu useissa tutkimuksissa aktivoivan laajasti aivoalueita, ja on ollut nähtävissä myös se mielihyvä, joka syntyy oman tekstin aikaansaamisesta. Kun paperille on siirtynyt sellaista oman elämän muistelua, jota ei arjessa ole tullut ajatelleeksi, on mielihyvä ja halu jakaa sitä muiden kanssa ilmeinen. Yksi palautteen antaja kirjoittikin:

”On mukavaa tavata ryhmäläisiä kuten myös ohjaajia ja puheet saavat aina aivoja jotenkin toimimaan.”

Eryteisesti oma lapsuus ja nuoruus ovat kuin aarrearkku, josta voi ammentaa monenlaista varsin-

kin saman aikakauden eläneiden kanssa. Syntyneet tekstit ovat arvokkaita omaisillekin.

Kirjoittamisen taito ei ole olennainen, vaan kirjoittamisesta syntyvä kokemus. Yksi ryhmäläisistä kuvasikin tätä osuvasti:

”Minulla ei ole aina `järkeviä` asioita kerrottavaksi. Olen huomannut, että en `osaa` kirjoittaa paperille sellaisia asioita, joita mielessäni mietin. Joka kerta saan kuitenkin teistä voimia ja uskoa huomiseen.”

Aikaansaaminen ja syntynyt teksti kannustavat, ja keskustellessa toisen muisto herättää myös oman muiston. Eletyn elämän nä-

keminen arvokkaana voimaannuttaa. Kirjoittaminen on menetelmänä turvallinen muistelun väline: kipeät muistot voi jättää kirjoittamatta ja muutoinkin itse voi rauhassa määritellä kertomisen rajat. Ohjaajan tehtävä on tarkkailla muistojen herättämiä tunnelmia ja johdattaa keskustelua eletyn arvon ja arvokkuuden suuntaan.

Ryhmän tuki kantaa

Vertaisuus on hyvä lähtökohta ryhmätoiminnalle. Hyvä ryhmähenki syntyy luottamuksellisuudesta, toisten kunnioittamista ja kuuntelemisesta, hyväksynnästä ja kannustamisesta. Uuden ryhmän

alussa olemme ohjaajina korostaneet näitä, ja palautteissaan osallistujat ovat usein kommentoineet nimenomaan hyvää ryhmää. Kun ei tarvitse jännittää oman muistinsa toimintaa vertaisseurassa eikä mitään muutakaan, muistaminenkin sujuu paremmin.

”Olen saanut täältä innostusta yhdessä olemiseen, puhumiseen, asioiden avaamiseen, lukuinnostusta. Yhdessä toisiamme arvostaen.”

Ohjauksessa olennaista

Ohjaus alkaa suunnittelusta. Hyvä suunnittelu on tarkoituksenmukaisen työskentelyn takaamista ja ohjaustilanteessa ohjaajan oman keskittymisen mahdollistamista olennaiseen. Hyvä suunnittelu on ryhmän arvostamista. Suunniteluhan ei sinänsä näy ryhmäläisille muutoin kuin monipuolisina sisältöinä ja sujuvana etenemisenä, mutta suunnittelusta lähtöisin olevaa, osallistujat ja heidän mahdollisuutensa hyvin huomioon ottavaa kokonaisuutta osataan kyllä arvostaa. Suunnitelmien soveltaminen ja niistä luopuminenkin tilanteiden ja osallistujien toiveiden mukaan kuuluu myös ohjaajan taitoihin.



Ohjauksen ydintä on kannustava ote. Tärkeää on ymmärtää sekin, että vaikka kaikki eivät aina kirjoita itse, arvokasta on olla mukana siten kuin se kulloinkin on itselle mahdollista.

Ryhmätoiminta päättyi, mutta itselle kirjoittaminen voi jatkua, kuten yksi osallistuja totesi palautteessaan:

”Hyvältä tuntui pitkästä ajasta olla mukana kannustavassa, aktiivisessa seurassa. Monenlaisia ajatuksia antaen ja rohkaisten kirjoittamaan omista tunnelmista ja tuntemuksista myös tulevana päivinä!”

Musiikki ja muistisairaus

Musiikki on muistisairaalle tehokas lääkkeetön hoitokeino. Tieteellisissä tutkimuksissa on osoitettu, että musiikin kuuntelu ja harrastaminen voivat hidastaa aivosairauksien etenemistä ja kuntouttaa jo sairas-tunutta. Lisäksi musiikki parantaa elämänlaatua.

Musiikki aktivoi aivoja monipuolisesti. Aivokuvantamistutkimuksissa on todettu, että erityisen voimakkaasti meihin vaikuttaa oma mielimusiikkimme.

Musiikki vaikuttaa voimakkaasti tunteisiimme. Musiikki voi rauhoittaa ja vähentää ahdistusta tai virkistää ja antaa energiaa. Tämän vuoksi musiikki voikin olla erityisen tärkeää muistisairaana arjessa. Sen avulla voi säädellä tunteita ja lieventää sairauden aiheuttamia oireita.

Muistisairas voi pystyä laulamaan silloinkin, kun puhuminen on jo hankalaa. Laulamalla muistisairaana on mahdollista kommunikoida ja välittää tunteita. Laulaminen myös parantaa työmuistia ja kielellistä muistia muistisairauden alkuvaiheessa.



Muistisairaalle on tärkeää saada sosiaalisia kokemuksia musiikin äärellä. Vanhan laulu-, tanssi tai soittoharrastuksen ylläpitäminen ja herättely on hyvä tapa kohdata muita samankaltaisia ihmisiä ja samalla haastaa aivoja. Omista kokemuksista puhuminen ja niiden jakaminen on merkityksellistä, vaikka itse harrastaminen ei enää onnistuisikaan.

Muistisairas ja läheinen voivat harrastaa musiikkia yhdessä myös kahden kesken kotona. Yhdessä tekeminen ja onnistumisista iloittaminen vievät ajatuksia pois arjesta. Musiikin harrastaminen tuo läheiselle itselleenkin iloa ja mielihyvää.

Musiikkia olisi hyvä olla muistisairaana arjessa säännöllisesti, mieluiten päivittäin. Näin musiikin vaikutukset ovat pitkäaikaisia ja mahdollisimman tehokkaita.



Musiikillisia vinkkejä arkeen

- **Kuunnelkaa.** Laita mielimusiikki soimaan. Myös hiljaisuudelle on paikkansa.
- **Laula omalla äänelläsi!** Laulamiseen voi liittyä epävarmuutta, silti meillä kaikilla on oikeus lauluun.
- **Rauhoita laulamalla tai hyräilemällä lähtemistä tai pesutilanteita.**
- **Vauhdita liikkumista laulamalla reippaita lauluja.**
- **Helpota siirtymiä ja rutiineja laulamalla.**
- **Kuunnelkaa konsertti radiosta tai TV:stä ja pyyntäytykää hienoksi.**
- **Liikkukaa musiikin tahtiin.** Musiikin tahtiin liikkuminen on aivoille parasta virikettä.
- **Rentoutukaa sopivan musiikin avulla.**
- **Tehkää musiikkitahto.** Musiikkitahdosta selviää, mikä musiikki on ihmiselle tärkeää. Listaa eri tilanteisiin sopivaa musiikkia: iloon, lohdutukseen, rauhoittumiseen, virkistykseen. Musiikkitahdossa voi kertoa omasta musiikkiharrastuksestaan ja myös mistä musiikista ei pidä. Läheinen voi auttaa tekemään musiikkitahton.

Ikääntyneiden yksinäisyys ja vapaaehtoistoiminnan merkityksellisyys

Yksinäisyys on tunnetila, joka syntyy usein pikkuhiljaa erilaisten elämäntilanteiden ja vuorovaikutussuhteiden tuloksena. Vastentahtoinen yksinäisyys on negatiivinen psyykinen olotila, jossa ihminen kokee ahdistusta määrällisesti tai laadullisesti puutteellisista ihmissuhteista. Yksinäisyys aiheuttaa psykofyysisiä haittoja pitkittyessään. Yksinäisyyden kokemus on hyvin henkilökohtainen. Sosiaaliset suhteet ja niihin liittyvät aktiviteetit kuten musiikki, muistelu, keskustelut, vierailut ja erilaiset harrastukset nousevat tärkeiksi sosiaalisuuden ylläpitäjiksi ikääntyessä. Sosiaalisesta elämästä luopumisen ei pitäisi kuulua vanhuuteen.

Vapaaehtoistyötä tehdessä, jotakin hyvää on aina seurannut

sekä tekijälle että vastaanottajalle. Vapaaehtoisuuteen liittyy ajatus jostakin paremmasta, sillä se tähtää yhteiseen hyvään. Sitä voidaanakin pitää parhaimmillaan muutosvoimana, joka rakentaa yhteisöä ja tuottaa kollektiivista sosiaalista hyvää. Vapaaehtoistyö on toimimista tärkeänä pidetyn asian puolesta, tavallisen ihmisen taidoin.

Vapaaehtoistoiminnan periaatteita ovat mm. palkattomuus, luottamuksellisuus, suvaitsevaisuus, puolueettomuus ja autettavan ehdoilla toimiminen. Vapaaehtoisella on myös oikeus ohjaukseen ja tukeen. Vapaaehtoistoiminnan tärkeä arvo on sen itseisarvo eli se, että joku auttaa sinua, koska haluaa. Se myös ylläpitää myönteistä ihmiskuvaa.



Vapaaehtoistoiminta tuottaa paljon iloa, sillä se hyödyttää sekä tekijää että sen kohdetta. Useimmiten vapaaehtoisena tehtävä työ kumpuaa halusta auttaa. Se myös ehkäisee syrjäytymistä ja lisää osallisuutta. Vapaaehtoinen oppii uutta ja sosiaalinen vuorovaikutus lisääntyy.

Kolmannen sektorin toimijoiden organisoimalla vapaaehtoistoiminnalla on suuri merkitys ikääntyneiden sosiaalisten toimintojen järjestäjänä. Yksinäisyys on useimmiten syynä sille, että toivotaan vapaaehtoista ikääntyneen luona vierailemaan. Ikääntyneillä yksinäisyyttä aiheuttavat usein esi-

merkiksi sosiaalisten kontaktien puute, uusien ihmissuhteiden solmimisen vaikeus, fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen, muutto, sairaus tai läheisen ihmisen menetyt. Vapaaehtoisen ystävätoiminnan on tutkittu tuovan yksinäisen ikääntyneen arkeen merkityksellistä vuorovaikutusta ja hyväksytyksi tulemisen tunteen. Elämään on sen myötä tullut sosiaalista aktiivisuutta, ystävä on tuonut uusia näkökulmia ajatteluun, fyysistä toimintakykyä on ylläpidetty yhteisen ulkoilun myötä ja arkeen on tullut kaivattua rytmiä. Tärkeänä on koettu saman tutun ihmisen kanssa luotu ihmissuhde.

Hyvä työ tekee onnelliseksi

Tampereen Seudun Osuuspankki myönsi Pirkanmaan Muistiyhdistykselle Hyvä työ -lahjoituksen, joka on mahdollistanut kevään aikana virkistystä yksin asuville muistisairaille. Yhdistyksen vapaaehtoiset ovat olleet tärkeä osa näiden unelmien toteutuksessa. Yhdistyksen vapaaehtoinen Maarit Juntunen lähti toteuttamaan Tertun unelmaa, katsomaan yhdessä Tampereen teatteriin Edith Piafin elämäntarinaa. Seuraavassa Maaritin kertomus yhteisestä teatteriretkestä.

25.4.2024 klo 18 menin Tertun luokse. Oven aukaisi enemmän kuin iloinen, rempseä nainen. Oli odottanut kyseistä hetkeä jo kauan. Hän kyseli kovasti kelpaako hän näin vai vaihtaako kengät ym. Hieman kuulumisia vaihdettiin, samalla ihastelin sitä valtavan hienoa maisemaa, joka avautui hänen parvekkeeltaan. Lähes koko Tampere näkyi.

Taksin saapumisessa oli pientä ongelmaa, oli väärän rapun edessä. Ja kun kuski soitti, en heti vastannut, koska soittaja oli Hesa LVI, oli kuulemma entinen firmansa.

Saavuimme teatterille hyvissä ajoin. Paikoillemme löysimme vaittomasti. Näytös oli kerrassaan loistava. Väliajalla meitä odotti savulohimousse leivät, kahvit ja vichyt. Kun näytös oli ohi, Terttu kiitteli kovin, kun oli saanut kokea sellaisen elämyksen. Sanoi haluavansa lähteä uudelleen ja kuulemma juuri minun kanssani.

Taksi nouti meidät ja saatoin Tertun turvallisesti kotiin. Tosin tämäkin taksi ajoi meidät ensin täysin väärän taloyhtiön pihaan. Itseltäni meni yö näytöstä läpikäyden.

Seija Helmiselle stipendi

Seija Helmiselle Nokialta on myönnetty Pekka Laineen nimikorahaston stipendi. Rahaston tarkoituksena on tukea omaisten vapaaehtoistyötä muistisairaiden ihmisten hyväksi. Stipendi voidaan myöntää vapaaehtoistyöhön osallistuneelle omaiselle, joka on jatkanut vapaaehtoistyötä, vaikka läheinen on edesmennyt.

Seija on ollut aktiivisesti mukana Muistiliiton valtakunnallisessa toiminnassa, Pirkanmaan Muistiyhdistyksessä sekä Nokian paikallisosastossa. Hän on toiminut sekä muistikahvilassa että vertaistukiryhmissä ohjaajana ja koollekutsujana, apuna yleisötilaisuuksissa ja muistiluennoilla ja ohjaa edelleen omaisten ryhmää. Hän on toiminut Pirkanmaan muistiyhdistyksen hallituksessa, Muistiaktiivit työryhmässä Pirkanmaalla useita vuosia sekä valtakunnallisessa Muistiaktiivit työryhmässä puheenjohtajana. Parhaillaan hän toimii omaisten edustajana Pirkanmaan hyvinvointialueen työryh-



mässä, jossa työtetään Muistisaira-
raan palveluketjua Pirkanmaalle.

Muistisaira-
raan läheisenä hän on
kulkenut pitkän matkan, isän, puo-
lison ja äidin rinnalla samalla tar-
joten tukeaan myös vapaaehtoisen
roolissa muille diagnoosin saaneille
ja heidän läheisilleen.

Koivuniemen Herran farmilla

Pirkanmaan Muistiyhdistyksen kevään jäsenretki suuntautui tänä vuonna Koivuniemen Herran farmille Merikarvialle. Retkelle ilmoittautuneita oli yli 70, jonka vuoksi retkelle suunnattiin ison ja pienen bussin voimin. Liikkeelle lähdettiin Tampereen vanhalta kirkolta auringon paistaessa kirkkaalta taivaalta. Menomatalla retkeläiset saivat kuulla tarinointi Merikarviasta ja Porista. Tarinoinnin lomassa kovaa pohdintaa bussissa aiheuttivat Satakunta ja Merikarvia aiheiset tietovisat. Puolessa välissä menomatkaa pysähdyttiin jaloittelemaan Kiikoisissa kahvilla ja jäätelöllä.

Saavuttaessa farmille kuulumme alkuun tervetulosanojen lisäksi Harjun tilan moninaisesta

ja värikkästä historiasta. Ennen nykyistä käyttötarkoitusta Harjun tilan paikalla on toiminut mm. kunnalliskoti, vastaanottokeskus ja kuuluisa viihde- ja tanssikeskus Merikievari. Alkuesittelyn jälkeen siirryttiin sisälle nauttimaan seisovan pöydän runsaista ja maittavista antimista.

Täydellä vatsalla olikin hyvä lähteä katselemaan Koivuniemen Herran landeteemapuiston tarjontaa. Ensimmäisenä portista sisään päästessä vastaan saapui pari kilpikonnaa vanhoissa lastenrattaisissa. Toinen kilpikonnista oli päässyt jo hyvään ikään, sillä se oli jo yli 60-vuotias. Kilpikonnien jälkeen luoksemme saapui lammas yhdessä parin karitsansa kanssa. Muistiyhdistyksen retkeläiset saivat tärke-



än tehtävän, sillä näiltä karitsoilta puuttui vielä nimet. Isäntävältä ohjeeksi tuli, että nimien tulisi alkaa y-kirjaimilla. Täten retkeläiset antoivat pikkukaritsoille nimiksi Ylva ja Yvonne.

Retkellä päästiin tutustumaan myös maatilan töihin, sillä halukkailla oli mahdollisuus päästä karstaamaan ja kehräämään lankaa sekä lypsämään lehmää. Pari onnekasta retkeläistä pääsi ruokkiimaan aitaukseen kahta pientä posua. Näiden tuttavuuksien lisäksi pääsimme näkemään myös kanoja, hevosia ja vuohen. Taisivat muutama rohkeat uskaltautua myös hevosvaunujen kyytiin.

Landeilun päätteeksi alkoi jomonen kahvihammasta kolottamaan, joten siirryimme vielä si-

sälle nauttimaan kahvista, simasta ja korvapuusteista. Kahvitellun jälkeen hyvästelimme farmin vieraanvaraisen isäntäväen ja lukuisat eläinystävät, ja aloitimme paluumatkan takaisin kohti Pirkanmaata. Paluumatkalla retkeläisillä oli mahdollisuus vielä täydentää kodin juustovarastoja, sillä pysähdyimme Häijään herkkujuustolassa. Lähemäs iltakuutta saapui tyytyväinen retkeilijöiden joukko takaisin Tampereelle. Lopuksi se tärkein: kiitos vapaaehtoisille retkellä avustamisesta, Koivuniemen herran välle antoisasta päivästä, Charter Kvickille ja Arpecolle turvallisesta matkasta ja kaikille retkeläisille mukavasta retkipäivästä!

Soon moro eks tiä poka kato ni!

Jouni Rasi 1954–2024

Jouni Rasi menehtyi vaikean sairauden murtamana maaliskuussa 2024. Hän oli kuollessaan 69-vuotias. Jouni toimi Pirkanmaan Muistiyhdistyksen hallituksessa vuodesta 2017 alkaen kuolemaansa saakka. Hän oli valtakunnallisten Muistiaktiivit -työryhmän ensimmäinen puheenjohtaja ja oli perustamassa Pirkanmaalle maakunnallista Muistiaktiivit -työryhmää vuonna 2016 ja toimi sen puheenjohtajan useiden vuosien ajan. Jouni valittiin Muistiliiton vuoden vapaaehtoiseksi viime marraskuussa. Jouni oli mukana Pirkanmaan Muistiluotsin ohjausryhmässä ja Muistiliiton Muisti-lehden toimitusneuvostossa useamman vuoden ajan. Omassa kotikunnassaan Pirkkalassa hän toimi vammaisneuvon jäsenenä vuodesta 2017 lähtien.

Jouni kertoi aktiivisesti omasta sairaudestaan ja hänen positiivisuutensa teki moniin kuulijoihin lähtemättömän vaikutuksen. Hän kannusti ja rohkaisi diagnoosin saaneita jatkamaan normaalia elämää, kannusti terveellisiin elämäntapoihin, liikkumaan ja huolehti-



maan terveellisestä ruokavaliosta. Jounin positiivisella ja kannustavalla asenteella oli iso merkitys yhdistyksen vertaisryhmissä, joihin hän vuosien varrella osallistui.

Jouni teki myös vaikuttamistyötä aktiivisesti ja tästä hänelle ja puolisolleen Ullalle myönnettiin vuoden Muistilähtetilään arvonimi vuonna 2016 Tampereen kaupungin valtuustosalissa.

Jäämme kaipaamaan häntä hallituksen jäsenenä, kokemusasiantuntijana ja vertaistukijana.

Kuvien muistaminen

Katso alla olevia kuvia 3 min. ja yritä painaa niistä mahdollisimman monta mieleesi. Käännä sivua ja luettele ääneen muistamasi kuvat.





TATAMURI® taideryhmä

Taidetta ja tarinoita muistisairaana rinnalla

Etsitään osallistujia Tatamuri® taideryhmiin syksyllä 2024:

1. **Ryhmä** : tiistaisin **20.8.-24.9. klo 15.00-17.00**
2. **Ryhmä**: tiistaisin **22.10.-26.11. klo 15.00-17.00**

Ryhmät kokoontuvat Muistiyhdistyksen tiloissa

Muistisairaalle ja hänen läheiselleen tai tukihenkilölle tarkoitettussa ryhmässä on kahdeksan osallistujaa. Osallistujat sitoutuvat osallistumaan kuuteen kokoontumiskertaan. Taideryhmä rikastuttaa parien välistä vuorovaikutusta ja vertaistukea. Onnistumisen kokemukset tukevat itsetuntoa ja vahvistavat identiteettiä. Hienomotoriset taidot saavat vahvistusta. Ohjaajana toimii ryhmätaideterapeutti Tiina Butter.

Lisätietoja ja voit ilmoittaa kiinnostuksesi osallistumiseen:

Anu Heinonen, p. 050 301 0418,
anu.heinonen@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi Yhteistyössä
Tampereen kaupunki / Konkari – ikäihmisten museopalveluja –
toiminta ja Pirkanmaan Muistiyhdistys



Kukkakaalilaatikko

Kukkakaali on erittäin terveellinen ja monipuolinen vihannes, joka sisältää lukuisia ravinteita ja terveydelle hyödyllisiä ominaisuuksia. Se on mm. hyvä proteiinin, kuidun, C-vitamiinin ja kaliumin lähde. Kukkakaalia voi grillata, paistaa, keittää tai syödä myös raakana, vaikka dipaten.

Seuraavassa maukkaan kukkakaalilaatikon ohje. Tässä kaalia ei esikeitetä, jolloin siitä tulee hyvin täyteläisen makuinen.

2 keskikokoista kukkakaalia
6 kanamunaa
1 litra maitoa
suolaa
valkopippuria
(juustoraastetta)



Irrottele kukkakaalin kukinnot pikku kimppuina ja aseta ne voideltuun uunivuokaan. Vatkaa munat ja maito, lisää suola ja valkopippuri. Kaada seos kukkakaalien päälle. Halutessasi voit ripotella pinnalle juustoraastetta. Kypsennä 175 asteessa noin tunti, kunnes kukkakaalit ovat kypsiä ja pinta vähän ruskistunut.

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

nettisivut:

www.pirkanmaanmuistiyhdistys.fi

Akaa:

Toijalan muistikuntoutusryhmän tapaamiset syyskaudella

Muistisairausdiagnoosin saaneille ja läheisille kokoontuu SPR:n Sykkeellä (Valtatie 9, Toijala) torstaisin 19.9., 3.10., 21.11. ja 3.12.2024 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.

4.9., 2.10., 6.11., 4.12.

Lisätiedot:

Aira Autio puh. 044 564 2544

Hämeenkyrö:

Muistikahvila

Päiväkeskus Aurinkorinne, (Tunnelikuja 1) lähitorin yhteydessä keran kuukaudessa maanantaisin klo 10.00-11.30. Kokoontumiset syyskaudella:

2.9., 7.10., 4.11., 9.12.

Ikaalinen:

Muistikahvila

Koiviston Kotileipomon kahvila (Vanha Tampereentie 15-17) kerran kuukaudessa tiistaisin kello 11-12.30. Kokoontumiset syyskaudella: 17.9., 15.10., 12.11., 10.12.

Vertaisryhmä syyskaudella

Jyllinkotien ravintola Sofiassa (Jyllinkatu 3). kerran kuukaudessa maanantaisin kello 14.00-15.30. Syyskauden tapaamispäivät: 2.9., 7.10., 4.11. ja 9.12. 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 syyskaudella: 18.9. Tietoa ja kokemuksia musiikin

mahdollisuuksista muistisaira-
raan arjessa (Hoivamuusikko Terhi-
Tuulia Keränen, Säveltuulia)

2.10. ja 13.11. Ohjelma tarkentuu
myöhemmin.

11.12.”Iloa ja valoa”- joulujuhla
yhteistyössä lähitorin ja seurakun-
nan kanssa. Lauletaan yhdessä jou-
lulauluja.

Muistikahvila Sahalahti

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

19.9. Tarinoita ja kuvia Sahalahden
historiasta. Hevospitäjä Sahalahti
-kirjaansa esittelemässä kirjailija
Kari Elkelä.

17.10. Ohjelma tarkentuu myöhem-
min.

7.11. Tietoa ja kokemuksia musiikin
mahdollisuuksista muistisaira-
arjessa (Hoivamuusikko Terhi-Tuulia
Keränen, Säveltuulia)

12.12. Jouluisia ohjelmaa.

Lisätietoja: Anu Heinonen, puh. 050
301 0418, anu.heinonen@pirkan-
maanmuistiyhdistys.fi

Kihniö:

Muistikahvila

Päivätoiminnan tiloissa (Kivinevantie 11-13) lähitorin yhteydessä kerran kuukaudessa torstaisin kello 11:00 - 12:30. Kokoontumiset syyskaudella:

5.9., 3.10., 7.11. ja 5.12. Aihealueet tarkentuvat myöhemmin. Kokoontumispaikka voi muuttua. Lisätietoja: Piritta Koskiniemi p. 050 3206748, piritta.koskiniemi@gmail.com. Terttu Lähteenmäki, terttu.lahteenmaki1@luukku.com

Kuhmoinen:

Muistikahvila

Kokoontuu Kuhmolän alakerrassa (Toritie 57) kerran kuukaudessa maanantaisin klo 14-15.30. Kokoontumiset syyskaudella: Aikataulut ja ohjelma tarkentuvat myöhemmin. Lisätietoja: Anu Heinonen, puh. 050 301 0418, anu.heinonen@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi

Lempäälä:

Muistikuntoutustoiminta

Kokoontuu Lempäälän pääkirjastossa kerran kuukaudessa keski-
viikkoisin kello 13:00 - 14:30 Kom-

pa-tilassa, Manttaalitie 15.

Kokoontumiset syyskaudella: 11.9., 2.10., 6.11. Ohjelma tarkentuu myöhemmin.

Kaikille avoin muistikuntoutustoiminta sisältää aivotreenitehtäviä sekä tietoa aivoterveystä, muistista ja liikunnasta.

MuRu (musiikki- ja runokahvila)

Kokoontuu Toimelan talossa (Asuntotie 10, Säöksjärvi) kerran kuukaudessa perjantaisin kello 13:30-15:00. Kokoontumiset musiikki ja runo teemoilla: 20.9., 18.10., 15.11., 13.12. Ohjelma tarkentuu myöhemmin. Seuraa paikallislehden ilmoittelua. Lisätietoja: Eeva Tyrväinen puh. 044 738 9373.

Mänttä-Vilppula:

Muistikahvila

Mäntässä SPR Riihikallio (Laivarannankatu 12) klo 14-15:30.
26.9., 24.10., 13.12.

Muistikahvila

Mäntyrinteen palvelutalolla, Kolhossa (Uimalantie 6) klo 13-14:30.
11.9., 6.11.

Lisätiedot: Susanne Lempinen

Nokia:

Muistikahvila

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

Kokoontumiset syyskaudella: 10.9., 8.10., 12.11., 10.12.

Ohjelma tarkentuu myöhemmin.

Lisätietoja: Eeva Tyrväinen.

Vertaisryhmät

ryhmistä muistisairausdiagnoosin saaneille sekä läheisille lisätietoja myöhemmin. Diagnoosin saaneiden ryhmää ohjaa muistiohjaaja ja läheisten ryhmää luotsaa vapaaehtoistoimija Seija Helminen. Kokoontumiset pyritään järjestämään kerran kuukaudessa tiistaisin 3.9., 1.10. ja 5.11.2024.

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

Orivesi:

Vertaisryhmät syyskaudella kello 14-15:30.

12.9., 10.10., 14.11. ja 12.12.

Muistisairausdiagnoosin saaneille ja läheisille. Paikka varmistuu myöhemmin!

Lisätiedot: Susanne Lempinen tai Ulla Mattila puh. 050 363 5193

Parkano:

Muistikerho

kokoontuu Rantakodolla (Niementie 2) kerran kuukaudessa tiistaisin. Parkanon muistikerho kokoontuu 17.9., 15.10., 12.11. ja 10.12. klo 14:00-15:30.

Lisätietoja: Riina Mannismäki.

Pirkkala:

Muistikahvila

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

Kokoontumiset syyskaudella: 9.9., 14.10., 11.11., 9.12.

Ohjelma tarkentuu myöhemmin. Omakustanteiset kahvit ennen kello 14:00 paikanpäältä. Seuraa paikallislehden ilmoittelua. Lisätietoja: Eeva Tyrväinen.

Punkalaidun:

Muistikahvila

Punkalaitumen SPR, Kulmakamari (Pihlajatie 1) kerran kuukau-

nessa torstaisin klo 10.00-11.30.
Syyskauden kokoontumiset: 26.9.,
31.10., 15.11., 13.12.
Lisätietoja: Riina Mannismäki.

Pälkäne:

Muistikahvila

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

Kokoontumiset: 16.9., 14.10.,
18.11., 9.12. Lisätiedot: Susanne
Lempinen

Muistikahvila

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

Kokoontumiset: 16.9., 14.10.,
18.11., 9.12. Lisätiedot: Susanne
Lempinen

Ruovesi:

Vertaisryhmä

Muistisairausdiagnoosin saaneiden
läheisille kohtaamispaikka Aleksii-
nassa kuukausittain keskiviikko-
isin kello 14:00 - 15:30, Urheilutie
1. Kokoontumiset syyskaudella:
25.9., 30.10. ja 27.11. Lisätietoja:
Eeva Tyrväinen ja Terja Kellomäki
Sairaanhoidtaja AMK/ Muistihoidta-
ja terja.kellomaki@keiturinsote.fi
puh. 044 787 1366.

Sastamala:

Vertaisryhmät

Hopun palvelukeskuksen Unik-
ko -ryhmät (Lemmenpolku 8)

kerran kuukaudessa torstaisin klo
14-15.30. Syksyn kokoontumiset:
26.9.,31.10.,28.11., ja 19.12. Li-
sätietoja: Riina Mannismäki

Sastamalan Muistikahvila

SPR:n Ystävänpirtti, kuukau-
den viimeinen tiistai kello 13-
15. Syyskauden kokoontumiset:
24.9.,29.10.,26.11. ja 10.12. Lisä-
tietoja: Seija Kuukka, puh. 050 512
1608

Mouhijärven Muistikahvila

Mouhijärven järjestötupa (Tohto-
rinpolku 2) kerran kuukaudessa.
Syksyn kokoontumiset: 20.09.,
18.10.,15.11. ja 13.12.

Lisätietoja: Riina Mannismäki

Urkala:

Muistikahvila

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

30.9. Vivohoiva esittäytyy, visail-
laan yhdessä

28.10., 25.11., 2.12.

Lisätiedot: Soili Seppänen p. 050
321 3057 soili.seppanen@gmail.
com tai Susanne Lempinen

Valkeakoski:

Muistikahvila

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

2.9. Tietoa ja kokemuksia musiikin mahdollisuuksista muistisairaana arjessa (Hoivamuusikko Terhi-Tuulia Keränen, Säveltuulia)

7.10., 4.11., 2.12.

Lisätiedot: Susanne Lempinen

Vesilahti:

Muistikahvila

Kokoontuu kuukausittain lähitorilla tiistaisin kello 10:00 - 11:30 Narva, Vesilahti.

Kokoontumiset syyskaudella: 24.9., 22.10., 19.11.

Ohjelma tarkentuu myöhemmin. Kokoontumispaikka muuttuu, lisätietoja myöhemmin.

Lisätietoja: Eeva Tyrväinen.

Virrat:

Muistikahvila Virruska

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

Kokoontuminen syyskaudella: 16.9., 21.10., 18.11.

Ohjelma tarkentuu myöhemmin.

Lisätietoja: Hilikka Heikkinen puh. 040 069 7343.

Aivotreenit toiminta:

Kokoontuminen syyskaudella Kohtaamispaikka Otsossa torstaisin 5.9., 3.10., 7.11. ja 5.12. kello 14:30 - 16:00. Kaikille avoimet Aivotreenit sisältävät tietoa aivo-

terveydestä ja muistista. Tehdään aivotreenejä ja kynä-paperitehtäviä. Lisätietoja Eeva Tyrväinen.

Ylöjärvi:

Muistikahvila

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

Kokoontumiset syyskaudella: 13.9., 4.10., 1.11., 13.12.

Ohjelma tarkentuu myöhemmin.

Kurun Muistikahvila

Kokoontuu lähitorilla kerran kuukaudessa tiistaisin kello 10:30 - 12:00, Kisatie 1.

Kokoontumiset syyskaudella: 17.9., 15.10., 26.11., 3.12.

Ohjelma tarkentuu myöhemmin. Kokoontumispaikka voi muuttua.

Siivikkalan Muistikahvila

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

Kokoontumiset syyskaudella: 18.9., 9.10., 13.11., 11.12.

Ohjelma tarkentuu myöhemmin.

Viljakkalan Muistikahvila

on tauolla syyskaudella 2024.

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 erikoislää-

kärin luento sekä alustukset ravitsemuksesta, liikunnasta sekä hoitotahdosta ja edunvalvontavaltuutuksesta. Hakuohjeet ja -lomakkeet ovat saatavissa yhdistyksen toimistolta. Seuraava kurssi on 23.-24.11. Kurssin hinta jäsenille 120 €/ hlö, ei-jäsenelle 150 €/ hlö sisältäen asiantuntijaluennot ja täysihoidon.

TUKIHENKILÖTOIMINTA

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

ke järjestää Tuttavapiiri -ryhmiä ja muuta virkistystä arkeen sairauden alkuvaiheessa oleville. Voit ilmoittaa tautua 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 30 €/tunti.

LÄÄKÄRIN PUHELINAIKA

Yhdistyksen jäsenillä on mahdollisuus varata aika maksuttomaan lääkärin puhelinneuvontaan muistisairauksiin liittyvissä kysymyksissä. Lääkäri soittaa annettuna ajankohdana ajan varanneelle. Tarkempia tietoja yhdistyksen toimistolta.

PSYKOTERAPEUTIN PALVELUT

Yhdistyksen jäsenillä on mahdollisuus tulla keskustelemaan luottamuksellisesti parisuhteeseen, perheeseen tai muuhun omaisuhteeseen 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

Muistathan päivittää meille jäsentietosi, mikäli ne ovat muuttuneet liittymisesi jälkeen! Jos haluat jäsenmaksulaskun sähköpostiisi, ilmoita siitä toimistoon puh. 044 099 0166 tai toimisto@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi

Ryhmätoiminta Tampereella syksy 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. Syksyn koontumisajat: 12.9., 3.10., 24.10., 14.11. ja 5.12. klo 17:00-18:30. Kaikille avoimet yleisöluennot kuuluvat myös muistikoulun sisältöön: Geriatri Mikko Seppälän luento: ”Muisti-

sairaan ihmisen hyvä elämä” sekä Asianajaja Päivi Heinosen luento: ”Edunvalvontavaltuus, hoitotahto ja testamentti”. Luentojen aikataulut varmistuvat myöhemmin.

VERTAISTAPAAMISET MIEHILLE & LÄHEISILLE

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

Syksyn koontumisajat: 4.9., 18.9., 2.10., 16.10., 30.10., 13.11., 27.11. ja 11.12.

VIRKUT

Muistisairausdiagnoosin saaneille ja läheisille omat ohjatut keskustelu - ja vertaisryhmät. Kokoontumiset joka toinen tiistai yhdistyksen toimistolla klo 13.00-14.30. Syksyn kokoontumisajat: 10.9., 24.9., 8.10., 22.10., 5.11., 19.11. ja 3.12.

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. Syksyn kokoontumisajat: 11.9., 25.9., 9.10., 23.10., 6.11., 20.11. ja 4.12.

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. Syksyn kokoontumisajat: 3.9., 17.9., 1.10., 15.10., 29.10., 12.11., 26.11. ja 10.12.

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. Syksyn kokoontumispäivät: 29.8., 26.9., 31.10., 28.11. ja 12.12.

KOTIJOUKOT

Keskusteluryhmä läheisille muistisairaana siirryttyä kodin ulkopuoliseen hoitoon. Kokoontumiset joka toinen keskiviikko klo 10:00-11:30. Syksyn kokoontumispäivät: 4.9., 18.9., 2.10., 16.10., 30.10., 13.11., 27.11. ja 11.12. Lisätietoja: muistiohjaaja Anu Heinonen p. 050 301 0418, anu.heinonen@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 kokoontumiskertaan. Seuraavat ryhmät kokoontuvat syksyllä: Ryhmä

1.: 20.8., 27.8., 3.9., 10.9., 17.9. ja 24.9. Ryhmä2.: 22.10., 29.10., 5.11., 12.11., 19.11. ja 26.11. Jos olet kiinnostunut ryhmistä, ole yhteydessä 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. Syksyn kokoontumisajat: 10.9., 24.9., 8.10., 22.10., 5.11. ja 19.11. 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 liit-

tyen 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). Syksyn etätapaamiset: 3.9., 8.10., 12.11. ja 17.12.

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 liit-tyen muistisairauteen, muistisairaana läheisenä sekä asioiden hoitajana toimimiseen. Microsoft Teams-tapaamisiin voit osallistua tietokoneella, tabletilla tai älypuhelimella, jossa on nettiyhteys. Tapaamiset ovat kes-

kiviikkoiltoina klo 18:00 alkaen klo 20:00 asti (mukaan voit liittyä, kun aikataulusi sallii). Syksyn etätapaamiset: 4.9., 9.10., 13.11. ja 18.12. Ilmoittautumiset: toimisto@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi Lisätietoja: vapaaehtoinen ryhmänohjaaja Tuuli Kalliomäki tuuli@tkalliomaki.fi puh. 040 178 8118

PIRKANMAAN MUISTIAKTIIVIT

Muistiaktiivit ovat muistisairauksiin sairastuneiden ja läheisten asiantuntijaryhmä. Maakunnallisten ryhmien tehtävänä on ottaa kantaa muistisairaiden ja heidän läheistensä kannalta tärkeisiin ajankoh-taisiin kysymyksiin omalla paikakunnalla tai maakunnassa. Jos olet kiinnostunut toiminnasta, ota yhteyttä! Lisätietoja: Akseli Tuuri, p. 050 431 9299, akseli.tuuri@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi tai yhdistyksen toimisto p. 044 099 166, toimisto@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi

MUISTIA KUNTOUTTAVA MINUN ÄÄNENI -MUSIIKKIRYHMÄ

Minun ääneni- musiikki ryhmä on tarkoitettu muistisairaille ja heidän läheisilleen sekä muistin kuntoutuksesta kiinnostuneille. Ryhmään voi osallistua yksi tai yhdessä läheisen tai avustajan kanssa. Ryhmä kokoontuu joka toinen perjantai kello 12.30-14.00 Muistiyhdistyksen tiloissa. Ryhmään on ennakoilmoittautuminen. Ilmoittautuminen ja lisätietoja: yhdistyksen toimisto toimisto@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi tai p. 044 099 166. Ryhmää vetävät Anna-Maija Maijala ja Maija Kalliokoski. Jokaisella tapaamiskerralla on eri aihe.

6.9. Kesän muistoja, 20.9. Omat runot, 4.10. Syksy, 18.10. Koululaulut, 1.11. Elämäni biisit, 15.11. Musiikkimatka maailmalta, 29.11. Elokuvamusiikki, 13.12. Pikkujoulut

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***