

Pirkanmaan Pääasiat

1
2025

Pirkanmaan ja Huittisten muistiyhdistysten jäsenlehti

ISSN 1798-7652



**Pirkanmaan
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

Pirkanmaan Pääasiat

1
2025

Pirkanmaan ja Huittisten muistiyhdistysten jäsenlehti

ISSN 1798-7652

Sisällysluettelo

Pääkirjoitus.....	3
Muistibarometri kertoo yhdistystoiminnan tärkeystä.....	4
Ammattilaisten kohtaamisen taidot hoivakotien arjessa.....	6
Rollaattorimarssi pysäytti ratikat	9
Kevätkauden päätteeksi tanssittiin	10
Kevätretki Petäjavedelle	11
Tutkimusuutisia	13
Louhisaaren juoma	15
Alzheimer-päivän tapahtuma	16
Luento- ja yleisötilaisuuksia.....	17
Tietoa, virkistystä ja osallisuutta jäsenille - paikallisosastot toimivat.....	20
Yhdistyksen tarjoamat palvelut	28
Ryhmätoiminta Tampereella	30
Yhteystiedot	34

Etukansi: PixAbay, LTapsaH

Takakansi: PixAbay, Wikilmages

Vastaava päätoimittaja Teija Siipola

Sivunvalmistus TEKOPAIKKA Suomi Oy, Sastamala

Painopaikka Suomen Uusiokuori Oy, Somero

Pääkirjoitus

Pitkäaikainen yhteistyökumppani soitti pari päivää sitten ja toivotti puhelun päätteeksi voimia tärkeään työhöni. Samana päivänä sain kiittolisen sähköpostiviestin eläkkeelle jääneeltä kollegalta. Hämmästyin, kuinka merkityksellisiä nuo ystävälliset ja kannustavat yhteydennot olivat.

Ystävällisyys on usein aliarvostettu voimavara, vaikka sen vaikutukset ulottuvat syvälle yksilön ja yhteisön hyvinvointiin. Arjen pienet hyvät teot - kuten hymy, kannustava sana tai avun tarjoaminen - voivat tuntua mitättömiltä, mutta niiden merkitys on yllättävän suuri. Ystävällisyys ei ole vain toisten ilahduttamista, vaan se edistää myös omaa hyvinvointia monin eri tavoin. Tutkimusten mukaan ystävällisyys aktivoi aivoissa alueita, jotka liittyvät mielihyvään ja hyvään oloon. Se lisää onnellisuutta, vähentää stressiä ja voi lievittää jopa masennuksen oireita.

Ystävällisyys ei hyödytä ainoastaan tekijää ja vastaanottajaa, vaan koko ympäristöä. Luottamus, empatia ja yhteisöllisyys kasvavat, kun ihmiset kohtelevat toisiaan ystävällisesti ja kunnioittavasti.



Taidot opitaan jo pienenä kotona ja koulussa ja ovat osittain ajassa muuttuvia. Entisaikoina opettajia kunnioitettiin enemmän, siltä ainakin tuntuu, mutta nykyisin tuntuvat korostuvan oppilaan oikeudet, kuten laajemminkin yhteiskunnassa.

Hyvinvointialueet supistavat toimintojaan ja tämä lisää painetta yhdistysten tarjoamalle tuelle. Myös yhdistykset ovat tiukassa taloustilanteessa, ja toimintoja joudutaan tarkastelemaan uudelleen, mutta perustoiminnoistamme emme luovu. Yhdistyksen järjestämiä retkiä toivotaan kovasti ja myös niitä tullaan järjestämään syksyllä. Haluan esittää lämpimät kiitokset, kaikille teille, jotka olette tukeneet yhdistyksen toimintaa lahjoituksin!

*Teija Siipola
toiminnanjohtaja*

Muistibarometri kertoo yhdistystoiminnan tärkeydestä

Valtakunnallinen Muistibarometri-kysely toteutettiin 7.10.-30.11.2024 ja se suunnattiin muistisairauteen sairastuneille ja heidän läheisilleen. Kysely toteutettiin julkisesti verkossa (e-lomake) ja Muistiluotsien asiakkaila oli mahdollisuus vastata kyselyyn paperilomakkeella. Kyselyn avulla selvitettiin, millaisia palveluita muistisairaajat ja heidän läheisensä tarvitsevat sekä millaisia palveluita muistisairaille ja heidän läheisilleen tarjotaan. Kyselyyn vastasi yhteensä 2382 henkilöä. Kysely tuotti tärkeää vertailutietoa Muistiyhdistysten toimintaan osallistuneilta sekä heiltä, jotka eivät ole osallistuneet yhdistystoimintaan.

Pirkanmaan alueella vastausprosentti oli suurin. Vastaajista 84 % koki muistiyhdistyksen roolin tärkeänä tai erittäin tärkeänä



ja vertaistuki sekä tiedon saaminen nousivat vastauksissa kaikkein tärkeimmiksi. Tulokset osoittivat myös, että Muistiyhdistyksen toiminnassa mukana ololla oli suora yhteys parempaan mielialaan ja yksinäisyyden kokemus heidän keskuudessaan on vähäisempää. Muistisairauksista saadun tiedon, muistitutkimuksiin pääsyn ja muistisairauteen liittyvien palveluiden



osalta oli merkittäviä eroja hyvinvointialueiden välillä. Pirkanmaalla ne näyttäytyvät hieman parempina kuin maassa keskimäärin.

Tuloksissa näkyy myös muistisairauteen sairastuneiden läheisten uupuminen ja väsyminen. Läheisiä kuormittavat omat sairaudet, liikuntakyvyn heikkeneminen ja turvaverkon puuttuminen. Moni läheinen kokee huolta, vaikka sairastunut olisi jo muuttanut hoivakotiin. Suuri osa läheisistä oli

kokenut alakuloa ja apeutta viimeisen kuukauden aikana. Toisaalta vertaistuki, perheenjäsenten ja läheisten ystävien tuki auttaa, samoin omat harrastukset. Vastausten perusteella muistisairaajat kokevat terveydentilansa keskimäärin paremmiksi kuin läheiset. Muistisairaiden vastauksiin saattaa vaikuttaa sairautentunnottomuus, mutta huolta on myös omasta tulevaisuudesta; jos puoliso jaksaa, kaikki on hyvin.

Ammattilaisten kohtaamisen taidot hoivakotien arjessa

Joulukuussa 2024 käynnistyneessä Euroopan sosiaalirahaston (ESR+) rahoittamassa Kohtaamisaosaamista hoivakoteihin (KOHO) ryhmähankkeessa Pirkanmaan Muistiyhdistyksen, Tampereen yliopiston ja Tampereen ammattikorkeakoulun asiantuntijat jalkautuvat pirkanmaalaisiin hoivakoteihin ja kehittävät yhdessä ammattilaisten kanssa muistisairaiden ihmisten kohtaamista. Hankkeen työpajoja toteutetaan kehittämiskumppaneiden kanssa eri puolilla Pirkanmaata, ja koulutuswebinaareihin ovat tervetulleita kaikki ikääntyneiden asumispalveluissa työskentelevät ammattilaiset.

Hankkeen päätavoitteena on vahvistaa kohtaamisaosaamista hoivakodeissa tapahtuvan yksilöllisen kehittämisen sekä kaikille yhteisten toimintamuotojen kautta. Osaaminen vahvistuu, kun ammattilainen tunnistaa omia tunnetai-

tojaan, vuorovaikutukseen liittyviä toimintatapojaan sekä vahvuuksiinsa ja voimavarojaan. Myös muistisairauksiin liittyvä osaaminen on tärkeää. Hankkeen kehittämismenetelminä hyödynnetään kokemuksellista oppimista, yhteiskehittämisen menetelmiä ja draamaa.

Hankkeen toiminta käynnistettiin arvokeskustelutyöpajoilla, joissa ammattilaiset pääsivät pohtimaan omaa työtään ohjaavia arvoja ja vahvuuksiinsa sekä hoivakotinsa yhteisiä arvoja. Keskusteluissa koettiin tärkeäksi omien tunteiden, mutta myös asukkaiden tunteiden tunnistaminen hoivakodin arjessa. Keskustelua käytiin myös siitä, onko ammattilaisella oikeus näyttää tunteitaan. Ammattilaiset kokivat, että hoivakodin asukkaiden elämänhistorian tunteminen, kollegojen tuki ja joustavat aikataulut helpottavat kohtaamistilanteita. Jokainen työyhteisö ra-

kensi omaan yksikköön yhä yhdestä valitsemastaan arvosta arvotaulun.

Eläytyminen muistisairaahan ihmisen rooliin auttaa ammattilaisista ymmärtämään sairastuneen kokemusmaailmaa. Tähän mennessä toteutetut draamatyöpajat ovat osallistujien toiveesta keskittyneet haastavien kohtaamistilanteiden käsittelyyn. Eri-tyisesti tilanteisiin, joissa asukas on voimakkaassa tunnetilassa ja sanallinen viestintä ei enää riitä. Tällöin tarvitaan muita kohtaamisen keinoja. Näitä keinoja harjoittelemme hankkeessa turvallisessa ympäristössä draaman keinoin. Draamatyöpajan perusperiaatteisiin kuuluu osallistuvuus ja leikin kautta luotu ”keinotodellisuus”, jonka turvin voidaan tutkia erilaisia aiheita. Aiheet tulevat työpajaan osallistuvilta ammattilaisilta ja linkittyvät hoivakodin arkeen. Näistä tilanteista voidaan



Draamapajatyöskentelyä Pisan palvelukodin työntekijöiden kanssa

rakentaa toimivia pienoismaailmoja, ja eläytyä jonkun toisen tilanteeseen. Näin voidaan luoda kokonaisvaltaisia, aitoa elämää muistuttavia kohtaamistilanteita, jotka auttavat ymmärtämään aitoa vuorovaikutustilannetta.

Hankkeen kotisivuilta voit seurata hankkeen kuulumisia ja tutustua materiaaleihin, kuten koulutuswebinaarien tallenteisiin.

<https://www.pirkanmaanmuistiyhdistys.fi/hankkeet/koho-hanke/>

*Mirjami Ponsimaa
muistiasiantuntija, KOHO-hanke*



TATAMURI® taideryhmä

Taidetta ja tarinoita muistisairaana rinnalla

Etsitään osallistujia kahteen Tatamuri® taideryhmään, jotka kokoontuvat: ♦ 19.8. –23.9. ♦ 21.10.–25.11.2025 ♦ klo 15.00–17.00. Pirkanmaan Muistiyhdistyksen tiloissa.

Ennakoilmoittautuminen. Ei tarvitse olla aiempaa kokemusta taidetyöskentelystä. Muistisairaalalle ja hänen läheiselleen tai tukihenkilölle tarkoitetussa pienryhmässä on 8 osallistujaa. Ryhmässä syntyy kuvia ja tarinoita eri aisteja ja taideterapeuttisia menetelmiä hyödyntämällä. Ohjaajana toimii ryhmätaideterapeutti Tiina Butter.

Taideryhmä rikastuttaa parien välistä vuorovaikutusta ja vertaistukea. Onnistumisen kokemukset tukevat itsetuntoa ja vahvistavat identiteettiä. Hienomotoriset taidot saavat vahvistusta. Ei osallistumismaksua. Osallistuminen ei edellytä yhdistyksen jäsenyyttä. Osallistujat sitoutuvat osallistumaan kuuteen kokoontumiskertaan.

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



TAMPERE



Pirkanmaan
Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen

Rollaattorimarssi pysäytti ratikat



Muistiyhdistys ja lukuisat Pirkanmaalaiset järjestöt ja yhteisöt järjestivät toukokuun 9. päivä Rollaattorimarssin hyvän ja arvokkaan vanhuuden puolesta. Marssi keräsi tuhatpäisen osallistujajoukon ja ylitti jopa YLE:n uutiskynnyksen. Toimme esille yhteisen huolen iäkkäiden palveluiden tilasta ja muistutimme siitä, että iäkkäiden ihmisten tarpeita ja hyvinvointia ei saa unohtaa yhteiskunnan myller-ryksien keskellä.

Tapahtuma alkoi Koskikadulta, jossa kokoonnuimme kulkueeksi. Kulkue ylitti Hämeensillan ja suuntasi Keskustorin kautta Laikunlavalle. Laikunlavalla oli tarjolla hernesopan lisäksi musiikki-, laulu- ja tanssiesityksiä sekä pormestarin ja emeritaprofessori Maria Jylhän puheet.

Kevätkauden päätteeksi tanssittiin



Lukuisten toiveiden perusteella järjestimme tanssiaiset Vintake-yhtyeen tahdittamina Hepokatissa Tampereella. Mukana oli satakunta osallistujaa eikä jalka painanut.

Tarjolla oli limsaa, munkkeja ja kahvia. Järjestämme todennäköisesti syksyllä yhdistyksen tiloissa tanssiaiset, koska tällaisia pyyntöjä tuli usealta taholta.

Kevätretki Petäjävedelle

Koleana kevätaamuna 50 henkilön iloinen porukka suuntasi Tampereen keskustorilta bussilla kohti Petäjävettä. Menomatkalla pysähdyimme jaloittelemaan Jämsässä, josta jatkoimme matkaa Kumpusen maatilamatkailuun. Kyseessä on yli 400-vuotias Kirrin Luomutila, joka sijaitsee Kirrinjärven rannalla. Kauniissa maalaismiljöössä retkeläisille oli tarjolla Maalla makoisasti-lounas. Syömisen jälkeen retkeläisillä oli mahdollisuus vielä ostaa tilan omia luomuvilja- tuotteita.

Ruuan ja ostosten jälkeen jatkoimme matkaa pari kilometriä Petäjäveden keskustaa päin, jossa sijaitsee kuuluisa vanha kirkko. Petäjäveden vanha kirkko on rakennettu talonpoikien toimesta

vuonna 1763-1765, ja se on lisätty Unescon maailmanperintöluetteloon vuonna 1994, esimerkkinä pitkän pohjoismaisen puukirkkoarkkitehtuurin ja hirsirakentamistaidon perinteestä. Kirkolla meille oli järjestetty opastettu kierros, jonka aikana saimme kuulla kirkon mielenkiintoisesta historiasta.

Tämän jälkeen jatkoimme matkaa Juupajoen suuntaan. Bussimatkojen ohjelmasta vastasivat Muistiyhdistyksen retkioppaat, joilla oli kerättynä monenmoista faktatietoa retken paikkakunnista ja kohteista sekä pientä visailua retkeläisten iloksi. Juupajoella retkikohteena oli Walleniuksen Wapriikki. Kyseinen retkikohde oli usealle retkeläiselle entuudestaan täysin tuntematon. Saimme-



Petäjäveden kirkossa

kin kuulla alkuun hieman tehtaan historiasta. Alun perin vuonna 1894 paikalla toimi Edward Walleniuksen perustama nahkatehdas, josta tuli muutamaa vuotta myöhemmin Suomen ensimmäinen teollinen kenkätehdas. Vuonna 1926 kenkätehdas kuitenkin siirtyi Eemil Aaltosen omistukseen 60 vuoden ajaksi, jonka jälkeen Luhta aloitti Wapriikin tiloissa nahkavaatteiden valmistuksen aina vuoteen 2008 asti. Tänä päi-

vänä Walleniuksen Wapriikki on kulttuurikeskus, jonka vaihtuviin taidenäyttelyihin pääsimme tutustumaan. Kierroksen päätteeksi meille oli tarjolla vielä kahvit porkkanakakun kera.

Lopulta noin klo 17 aikoihin Tampereen vanhalle kirkolle palasi sama iloinen porukka - muutamaa uutta kokemusta rikkaampana. Kiitos mukana olleille retkeläisille sekä yhdistyksen vapaaehtoiselle Helille.

lääkkäiden lääkehoidossa parannettavaa

Proviisori Jasmin Paulamäki selvitti väitöskirjassaan sellaisten lääkkeiden käytön yleisyyttä, jotka on iäkkäillä luokiteltu vältettäväksi. Vältettäväksi luokiteltavilla lääkkeillä tarkoitetaan lääkkeitä, joiden käytön odotetut haittariskit ylittävät niistä saatavan terveyshyödyn. Näitä iäkkäillä vältettäviä lääkkeitä on noin 90. Vältettävien lääkkeiden käyttö on yhteydessä haittavaikutuksiin, kuten sekavuuteen ja kaatumiseen, jotka lisäävät palvelutarvetta. Kotihoidon asiakkailla, joilla oli esim. heikentynyt kognitio, oli yhteys vältettävien lääkkeiden käytön aloittamiseen.

Proviisori Jasmin Paulamäen väitös 28.3.2025/Tampereen yliopisto, <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-3814-5>

FT, Jasmin Paulamäki luennoi aiheesta yhdistyksen tiloissa maanantaina 24.11. klo 17.00.

lääkkäät ovat vaarassa jäädä digitaalisten terveyspalveluiden ulkopuolelle

Itä-Suomen yliopistossa tehty tutkimus osoittaa, että 75 vuotta täyttäneet ja sitä vanhemmat ihmiset kohtaavat monenlaisia haasteita digitaalisten terveyspalveluiden käytössä ja jäävät usein jopa kokonaan niiden ulkopuolelle. Ilmiö on huolestuttava, sillä julkisia terveyspalveluita on Suomessa digitalisoitu nopeasti samaan aikaan kun ikääntyville tärkeitä lähipalveluita karsitaan voimakkaasti.

Varjakoski, H., & Tiilikainen, E. (2025). Digitaalisten terveyspalveluiden käytön haasteet ja rajoitteet 75 vuotta täyttäneiden kansalaisten kokemana. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti*, 62(1), 153-165. <https://journal.fi/sla/article/view/143514>



Huono suun terveys voi lisätä kognition heikentymisen riskiä

Itä-Suomen yliopistossa tarkastettu Sam Asherin väitöskirjatutkimus on ensimmäinen tutkimushanke, jossa tutkittiin suun terveyden ja kognition yhteyttä suomalaisilla aikuisilla. Hampaiden menetys kokonaan tai osittain erityisesti takahampaissa, taka-alueen purentaparien menetys, pureskeluvaikeudet, syventyneet ientaskut ja ienverenvuoto muodostivat kognition heikkenemisen riskin 11 vuoden seurannassa.

*Itä-Suomenyliopisto 13.2.2025,
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-5461-9>*

Työikäisenä sairastuneiden ja heidän läheistensä sopeutuminen muistisairauteen

Helsingin yliopistossa tarkastetussa Katja Hautsalon väitöskirjatutkimuksessa sopeutumista tarkasteltiin jatkuvuuden, toimijuuden sekä sairastuneen ja läheisen yhteenkuuluvuudessa tapahtuvien muutosten avulla. Sairastuminen ja sairauden aiheuttamat muutokset rikkovat sisäistä jatkuvuuden kokemusta ja edellyttävät jatkuvuutta ylläpitävien ulkoisten tekijöiden tunnistamista. Sairastunut ja läheinen pyrkivät sopeuttamaan omaa ja yhteistä toimijuuttaan tasapainoillen kykyjen, voimavarojen, tavoitteiden, kuormittavien tekijöiden ja toistuvien muutosten välillä.

*Helsingin yliopisto 17.5.2025,
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-84-0827-7>*

Louhisaaren juoma

Louhisaaren juoman reseptin kehittäjä oli Marsalkka Mannerheimin äiti, Hélène Mannerheim. Juoma tunnetaan yleisesti myös nimellä Marskin sima ja siitä on lukuisia eri versioita. Louhisaaren juomaa voidaan valmistaa mm. käyttäen sitruunahappoa. Tässä yksi resepti, jossa Louhisaaren juoman ainekset ovat seuraavat:



- 1 l mustaherukanlehtiä
- 2 sitruunaa
- 5 dl sokeria
- 5 l vettä
- herneenkokoinen pala hiivaa

Valmistusohje

1. Huuhto mustaherukanlehdet. Kuori ja viipaloi sitruunat. Pane mustaherukanlehdet, sitruunaviipaleet ja sokeri suureen astiaan tai ämpäriin.
2. Kuumenna vesi kiehuvaaksi ja kaada se mustaherukanlehtien, sitruunaviipaleiden ja sokerin päälle. Anna jäähtyä kädenlämpöiseksi ja lisää hiiva.
3. Anna juoman käydä seuraavaan päivään huoneen lämmössä. Siivilöi ja pullota juoma. Säilytä pullot jääkaapissa.

MAAILMAN ALZHEIMER-PÄIVÄN TAPAHTUMA

pe 19.9. klo 13–14.30

Pääkirjasto Metson Lehmus-sali, Pirkankatu 23 Tampere

Lisätietoja puh 044 730 5270 tai toimisto@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi

*

Mitä uutta muistisairauksien tutkimuksesta ja hoidosta

Professori, neurologian erikoislääkäri Juha Rinne

*

Uuden muistilähettilään nimen julkistaminen

*

Tilaisuudessa arvotaan virkistystapahtuma
pirkanmaalaisen hoivakodin asukkaille

PIRKANMAAN MUISTIIYHDISTYS RY:N JÄSENILTA JA SYYSKOKOUS

tiistaina 21.10.2025 klo 17.00-18.30

Hammareninkatu 7, 3. krs., 33100 TAMPERE

Ennen varsinaista kokousta asianajaja Päivi Heinosen luento:

Oikeudellinen ennakointi ja testamentti.

Kokouksessa käsiteltävät asiat: Toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2026,
hallituksen ja tilintarkastajien valinta sekä muut mahdolliset asiat.

LUENTO- JA YLEISÖTILAISUUKSIA

Lisätietoja mm. etäyhteydellä osallistumisesta puh. 044 099 0166 tai
toimisto@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi.

Tilaisuudet ovat yhdistyksen tiloissa lukuun ottamatta Alzheimer-päivän tapahtumaa.
Muutokset ohjelmassa mahdollisia.

*

pe 19.9. klo 13.00

Alzheimer-päivän tapahtuma pääkirjasto Metsossa
Mitä uutta muistisairauksien tutkimuksesta ja hoidosta
professori, neurologian erikoislääkäri Juha Rinne

*

ma 29.9. klo 17.00

Muistisairaus ja hyvä elämä
geriatrian ja yleislääketieteen erik. lääkäri
Mikko Seppälä

*

ti 21.10.2025 klo 17.00

Oikeudellinen ennakointi ja testamentti
asianajaja Päivi Heinonen

*

ma 27.10. klo 17.00

Muistisairas lähipiirissä - tukea vuorovaikutukseen
TtM, muistiasiantuntija
Mirjami Ponsimaa

*

ma 24.11. klo 17.00

Ikääntyminen ja lääkehoito
Jasmin Paulamäki, FT, Proviisori, tutkija, Fimea

*



Pullollinen ravintoaineita varhaisen Alzheimerin taudin ruokavaliohoitoon



NYT HINTAAN

4 x 125 ml

14⁹⁰€

(3,73€/plo)

24 x 125 ml

65€

(2,71€/plo)

säästä 24,40€

48 x 125 ml

129€

(2,69€/plo)

säästä 49,80€

72 x 125 ml

180€

(2,5€/plo)

säästä 88,20€

96 x 125 ml

232€

(2,4€/plo)

säästä 125,60€

Edullinen kotiinkuljetus noin 20 km säteellä Ratinasta.

Voit ostaa tuotteet 24, 48, 72 tai 96 pullon pakkauskoossa verkkokaupastamme tammerkosenapteekki.fi käyttämällä alennuskoodia **MUISTI25**, puhelimitse 03-31222000 tai myymälästämme.

Souvenaid on kliininen ravintovalmiste, joka on tarkoitettu varhaisen Alzheimerin taudin ruokavaliohoitoon.
Käytetään terveydenhuollon henkilöstön ohjauksessa.

 Tammerkosen
APTEEKKI
RATINASSA



DoseControl™ LääkeMuistuttaja

SÄÄNNÖLLISEEN LÄÄKKEIDEN OTTAMISEEN JA VARHAISEN TUEN TARPEESEEN.

LääkeMuistuttaja tarjoaa muistitukea vielä kotona omatoimisesti tai varhaisen tuen avulla lääkkeitä ottavalle henkilölle.

Vuokraa alkaen 19,90 €/kk

Edullinen ja vaivaton tapa varmistaa lääkkeiden oikea-aikainen otto.

**TILAA KOODILLA PIRMU2025 JA
SAAT DOSETIN TAI
ANNOSJAKELULAATIKON ILMAISEKSI.**

TILAUKSET:

info@dosecontrol.fi
040 0419424
dosecontrol.fi

***LääkeMuistuttajaan
sopii dosetti ja
annosjakelulaatikko***

 **Dose Control**
dosecontrol.fi

Paikallisosastot toimivat

Ohjelmamuutokset mahdollisia.

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. Tapaamissa 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

Huom!

Ohjelmamuutokset mahdollisia.

Akaa:

Toijalan muistikuntoutusryhmän tapaamiset syyskaudella

Muistisairausdiagnoosin saaneille ja läheisille kokoontuu SPR:n Sykkeellä (Valtatie 9, Toijala)

25.9., 2.10., 6.11. ja 10.12.2025
klo 13-14:30

Lisätiedot: Susanne Lempinen

Huittinen:

Muistikahvila

kokoontuu joka kk:n ensimmäinen keskiviikko kello 14-15.30 Toripuo-
dissa (Kappelikuja 1), omakustan-
teinen kahvi. Kokoontumiset syys-
kaudella:

3.9. Syysbingo- Aivojen ja mielen
virkistämiseksi

1.10. Näkökyvyn arviointi ja muis-
ti, *Klaari, Optikko Minna Sa-
vijoki*

5.11. Toivelaulut Esa Tapio ja Mu-
siikkitahtoni

3.12. Puurojuhla

Lisätiedot: Riina Mannismäki tai
Satu Kinnula p. 041 547 7078

Hämeenkyrö:

Muistikahvila

Päiväkeskus Aurinkorinne, (Tunne-
likuja 1) lähitorin yhteydessä ker-

ran kuukaudessa maanantaisin klo 10.00-11.30. Kokoontumiset syyskaudella:

6.10. Aivoterveyttä arjen valinnoilla

10.11. Musiikkimuistot: Levyraati 50-60-luvun hitit

8.12. Joulusta ohjelmaa

Lisätiedot: Riina Mannismäki

Ikaalinen:

Muistikahvila

Koiviston Kotileipomon kahvila (Vanha Tampereentie 15-17)

kerran kuukaudessa tiistaisin kello 11-12.30. Kokoontumiset syyskaudella:

16.9. Aivoterveyttä arjen valinnoilla

14.10. Kuule, muista ja voi hyvin, *Tiina Hattunen, asiantuntija, Kuuloliitto ry*

11.11. Aivojumppaa ja visailua

9.12. Joulusta ohjelmaa

Vertaisryhmä syyskaudella

Jyllinkotien ravintola Sofiassa (Jyllinkatu 3). kerran kuukaudessa maanantaisin kello 14.00-15.30. Syyskauden tapaamispäivät: 8.9., 6.10., 10.11. ja 8.12.

Lisätietoja paikallisosaston toiminnasta: Riina Mannismäki

Juupajoki:

kts. Orivesi

Kangasala:

Muistikahvila keskusta

Kokoontuu kerran kuukaudessa keskiviikkoisin klo 14-15.30. Kangasalan lähitorilla (**HUOM. uusi osoite: Kuohunharjuntie 26**).

Kokoontumiset:

17.9. Muistiviikko- Muisti ja muistisairaudet

15.10. Musiikkia ja visailua

12.11. Aivojumppa tehtävärata

10.12. Joulusta ohjelmaa

Lisätietoja: Anu Heinonen, p. 050 301 0418

Muistikahvila Sahalahti

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

Kokoontumiset:

18.9. Muistiviikko- Muisti ja muistisairaudet

16.10. Musiikkia ja visailua-vierailulla myös omaishoidon asiakasohjaaja Taru Kesänen

13.11. Aivojumppa tehtävärata

11.12. Joulusta ohjelmaa

Lisätietoja: Anu Heinonen, puh. 050 301 0418

Kihniö:

Muistikahvila

kokoontuu lähitorilla kuukausittain torstaisin kello 13:00-15:00
Kihniön terveys- ja palvelukeskus
(Kivinevantie 11-13).

Kokoontumiset:

- 4.9. Kuule, muista ja voi hyvin,
Tiina Hattunen asiantuntija,
Kuuloliitto ry
- 2.10. Apteekkari Severi Yläjärvi
vierailee
- 6.11. Aivotreeniä musiikin tahdis-
sa
- 4.12. Jouluruokaa tarjoaa kunnon
väki...

Vapaaehtoistoimijat järjestävät toimintaa Iltaruskossa keskiviikkoin kello 12:00-13:30. Lisätietoja: Piritta Koskiniemi p. 050 3206748, piritta.koskiniemi@gmail.com. Terttu Lähteenmäki, terttu.lah-teenmaki1@luukku.com

Kuhmoinen:

Muistikahvila

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

Kokoontumiset:

- 15.9. Muistiviiikko- Muisti ja muis-
tisairaudet

13.10. Musiikkia ja visailua

10.11. ”Liike ja muisti-muista liik-
kua!” vierailulla liikunta-
neuvoja Pipsa Suominen

8.12. Joulusta ohjelmaa

Lisätietoja: Anu Heinonen, puh.
050 301 0418

Lempäälä:

Lempäälän paikallisosaston 25-vuo-
tisjuhla Sääksjärven seurakunta-
sali Satamassa (Pitkäahtentie 14,
Lempäälä) 14.9. klo 13.00 alkaen.
Ohjelmassa ajankohtaisia puheita,
runoja ja musiikkia. Kahvitarjoilu.

Muistikuntoutus

Kokoontuu kuukausittain torstaisin
kello 13:00 - 14:00 Toimela talo
(Asuntotie 10, Sääksjärvi).

Kokoontumiset 25.9., 30.10. ja
27.11.

Muistikuntoutuksessa tehdään har-
joitteita oppaasta Ilo muistaa ja
onnistua.

MuRu (musiikki- ja runokahvila)

Kokoontuu kuukausittain perjantai-
sin kello 13:30 - 15:00 Toimela talo
(Asuntotie 10, Sääksjärvi).

Kokoontumiset musiikki ja runo
teemoilla: 19.9., 17.10., 21.11. ja
19.12.

Muistikahvila

Kokoontuu lähitorilla perjantaina kello 11:00-12:00 Lempäälän pääkirjasto Kompa-tila, Manttaalitie 15. Kokoontumiset:

26.9. Pätkekö muisti - koska muistioireita on syytä tutkia

4.10. Aivotreenit musiikin tahdissa

28.11 Kuule, muista ja voi hyvin, Tiina Hattunen asiantuntija, Kuuloliitto ry

Seuraa paikallislehden ilmoittelua. Lisätietoja: Eeva Tyrväinen.

Mänttä-Vilppula:

Muistikahvila

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

19.9. Muistiviikko: Miten pitää muistista huolta

10.10. Aivojumppa tehtävärata

20.11. Musiikkia ja visailua

12.12. Joulusta ohjelmaa

Muistikahvila

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

29.8. Miten pitää muistista huolta

24.9. Aivojumppa tehtävärata

14.11. Musiikkia ja visailua

Lisätiedot: Susanne Lempinen

Nokia:

Muistikahvila

kokoontuu lähitorilla kuukausittain tiistaisin kello 14:30 - 16:00, Maununkatu 10 alakerta.

Kokoontumiset:

9.9. Kuule, muista ja voi hyvin, Tiina Hattunen asiantuntija, Kuuloliitto ry

14.10. Vinkkejä muistinhuoltoon, Akseli Tuuri Vapaaehtoistojen minnan koordinaattori

11.11. Liikunta vahvistaa aivoterveysttä, Sini Karsa Terveyslääkärin kuntakoordinaattori

Lisätietoja: Eeva Tyrväinen

Vertaisryhmät

muistisairausdiagnoosin saaneille sekä läheisille. Diagnoosin saaneiden ryhmää ohjaa muistiohjaaja ja läheisten ryhmää luotsaa vapaaehtoistoimija Seija Helminen. Kokoontumiset kerran kuukaudessa tiistaisin kello 14:30 - 16:00. Pvm. 2.9., 7.10., 4.11. ja 2.12. Kirjasto Virta Pajatila (1. krs.) Härkitie 6. Lisätietoja paikallisosaston toiminnasta: Seija Helminen puh. 040 730 6378, seipe.raipe@gmail.com

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

Orivesi:

Vertaisryhmät Oriveden seurakuntakeskus, Latokartanontie 5, syyskaudella torstaisin kello 14-15:30. Kokoontumiset 18.9., 9.10., 13.11. ja 11.12.2025

Muistisairausdiagnoosin saaneille ja läheisille.

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

Parkano:

Muistikerho

kokoontuu Rantakodolla (Niementie 2) kerran kuukaudessa tiistaisin klo 14:00-15:30. Syyskauden aika-
taulu: 16.9., 14.10., 11.11 ja 9.12.
Lisätietoja: Riina Mannismäki.

Pirkkala:

Muistikahvila

Kokoontuu Pirkkalan Elokolossa kerran kuukaudessa maanantaisin kello 13:00-14:30, Suupankuja 8-10 Pirkkala.

Kokoontumiset:

- 8.9. Pätikiikö muisti - koska muistioireita on syytä tutkia
- 13.10. Kuule, muista ja voi hyvin, Esa Kalela asiantuntija, Kuuloliitto ry

10.11. Aivotreenit musiikin tahdissa
Lisätietoja: Eeva Tyrväinen.

Punkalaidun:

Muistikahvila

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

- 25.9. Liikkuva selkä kauas kantaa, Riitta Virenius, Pirkanmaan Selkähdistys ry
- 23.10. Kuule, muista ja voi hyvin, Tiina Hattunen asiantuntija, Kuuloliitto ry
- 27.11. Musiikkimuistoja: Levyraati 50-60-luvun hitit
- 18.12. Jouluisia ohjelmia
Lisätietoja: Riina Mannismäki.

Pälkäne:

Muistikahvila

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

- 8.9. Alzheimer-kuukausi: Miten pitää muistista huolta
- 13.10. Aivojumppaa ja tehtäviä
- 17.11. Musiikkia ja visailua
- 15.12. Jouluisia ohjelmia
Lisätiedot: Susanne Lempinen

Muistikahvila

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

8.9. Alzheimer-kuukausi: Miten
pitää muistista huolta

13.10. Kansansairauksien uusi riski-
testi -mihin sinun kannattaa
kiinnittää huomiota riskin
pienentämiseksi ja aivo-
jumppa tehtävärata

17.11. Musiikkia ja visailua

15.12. Joulusta ohjelmaa

Lisätiedot: Susanne Lempinen

Ruovesi:

Vertaisryhmä

Ryhmä 1

Muistisairausdiagnoosin saaneiden
läheisille kuukausittain maanan-
taisin kello 13:15 - 14:45 kirjastol-
la Urheilutie 4.

Kokoontumiset: 23.9., 28.10. ja
25.11.

Ryhmä 2

Muistisairausdiagnoosin saaneille
kuukausittain maanantaisin kel-
lo 13:00 - 14:30 kohtaamispaikka
Aleksiina Urheilutie 1.

Kokoontumiset: 1.9., 6.10., 3.11.
ja 1.12.

Lisätietoja: Eeva Tyrväinen ja Ter-
ja Kellomäki Sairaanhoidaja AMK/
Muistihoidaja terja.kellomaki@kei-
turinsote.fi puh. 044 787 1366.

Sastamala:

Vertaisryhmät

Hopun palvelukeskuksen Unikko-
ryhmätila (Lemmenpolku 8) ker-
ran kuukaudessa torstaisin klo 14-
15.30. Syyskauden kokoontumiset:
25.9., 23.10., 27.11. ja 18.12. Li-
sätietoja: Riina Mannismäki

Sastamalan Muistikahvila

SPR:n Ystävänpirtti, kuukauden
viimeinen tiistai kello 13-15. Syys-
kauden kokoontumiset: 30.9.,
28.10., 25.11. ja 9.12. Lisätietoja:
Seija Kuukka, puh. 050 512 1608

Mouhijärven Muistikahvila

Mouhijärven järjestötupa (Tohto-
rinpolku 2) kerran kuukaudessa.
Syyskauden kokoontumiset: 26.9.,
24.10., 21.11. ja 12.12. Lisätieto-
ja: Riina Mannismäki

Urjala:

Muistikahvila

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

29.9. Alzheimer-kuukausi: Miten pitää muistista huolta

27.10. Aivojumppa tehtävärata

24.11. Musiikkia ja visailua

1.12. Joulusta ohjelmaa

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. Maanantaisin

1.9. Alzheimer-kuukausi: Miten pitää muistista huolta

6.10. Aivojumppa tehtävärata

3.11. Musiikkia ja visailua

1.12. Joulusta ohjelmaa

Lisätiedot: Susanne Lempinen

Vesilahti:

Muistikahvila

kokoontuu kuukausittain lähitorilla tiistaisin kello 10:00 - 11:30 Lato-

maantie 1, Narva, Vesilahti.

Kokoontumiset:

9.9. Kuule, muista ja voi hyvin, Tiina Hattunen asiantuntija, Kuuloliitto ry

21.10. Pätkekö muisti - koska muistioireita on syytä tutkia

18.11. Aivotreenit musiikin tahdisa

9.12. Tule joulu kultainen...

Lisätietoja: Eeva Tyrväinen.

Virrat:

Muistikahvila Virmuska

Kokoontuu kuukausittain maanantaisin kello 13:00 - 14:30 Kohtaamispaikka Otso, Virtaintie 36.

Kokoontumiset:

15.9. Kuule, muista ja voi hyvin, Maire Paltare puheenjohtaja Virtain Kuulo ry

20.10. Tuolijumppa, Marika Kallio liikuntasihteeri

17.11. Muistoja ja musiikkia 1970-luvulta

Lisätietoja: Hilikka Heikkinen puh. 040 069 7343.

Aivotreenitoiminta:

Aivotreenit kerran kuukaudessa maanantaisin Kohtaamispaikka

Otsossa muistikahvilan jälkeen 15.9., 20.10. ja 17.11. kello 14:30 - 15:30. Kaikille avoimessa ja maksuttomassa aivotreenitoiminnassa tehdään aivotreenejä ja kynä-paperitehtäviä sekä jaetaan tietoa aivoterveystiestä ja muistista.

Vertaisryhmä:

Muistisairausdiagnoosin saaneille maanantaisin Kohtaamispaikka Otsossa kello 10:00 - 11:30. Kokoontumiset 20.10. ja 17.11.

Lisätietoja: Eeva Tyrväinen ja Terja Kellomäki Sairaanhoidaja AMK/Muistihoitaja terja.kellomaki@kei-turinsote.fi puh. 044 787 1366.

Ylöjärvi:

Muistikahvila

Kokoontuu lähitorilla perjantaina kello 13:00 - 14:00, terveyskeskus entisen henkilökunnan ruokalan tila (2.kerros) Mikkolantie 10. Kokoontuminen:

- 5.9. Kuule, muista ja voi hyvin, Tiina Hattunen asiantuntija, Kuuloliitto ry, etäyhteydellä

Kurun Muistikahvila

Kokoontuu lähitorilla kuukausittain tiistaisin kello 10:30 - 12:00, Kisatie 1. Kokoontumiset:

- 16.9. Pätkekö muisti - koska muistioireita on syytä tutkia
28.10. Kuule, muista ja voi hyvin, Tiina Hattunen asiantuntija, Kuuloliitto ry, etäyhteydellä
25.11. Kotimaiset marjat ja hyvinvointi, Heli Salmenius-Suominen ravitsemusasiantuntija, ETM. Gery ry, etäyhteydellä

Siivikkalan Muistikahvila

Kokoontuu lähitorilla kuukausittain keskiviikkoisin kello 13:00 - 14:00, Salorinteen seurakuntatalo Siivikkalantie 76.

Kokoontumiset:

- 10.9. Kuule, muista ja voi hyvin, Tiina Hattunen asiantuntija, Kuuloliitto ry
15.10. Pätkekö muisti - koska muistioireita on syytä tutkia
12.11. Aivotreenit musiikin tahdissa
Lisätietoja: Eeva Tyrväinen.

Yhdistyksen tarjoamat palvelut

Yhdistyksen tarjoamat palvelut ovat maksuttomia, ellei toisin mainita.
Huom! Toimisto on suljettu 30.6.-27.7. välisen ajan

MUISTINEUVONTA JA OHJAUS

Tarjoamme neuvontaa 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 muistiongelmien luonnetta muistikyselyn ja läheisen haastattelun avulla ja ohjaamme tarvittaessa eteenpäin varsinaisiin muistitutkimuksiin.

TUKIHENKILÖTOIMINTA

Yhdistyksen kouluttamat ja ohjaavat vapaaehtoiset tukihenkilöt helpottavat ja virkistävät muistisairaana ja/tai läheisen arkea yhteisesti soveltavalla tavalla. Tukea voi tarjota ja 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.

TUKEA YKSIIN ASUVILLE SAIRASTUNEILLE

Järjestämme yksin asuville muistisairaille suunnattuja Tuttavapiiri-ryhmiä ja muuta virkistystä arkeen. Voit ilmoittautua mukaan soittamalla Riina Mannismäelle p. 044 7389373 tai laittamalla sähköpostia etunimi.sukunimi@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi

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

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

PSYKOTERAPEUTIN PALVELUT

Muistisairailta ja läheisillä 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 muistisairaille ja lähei-

sille. 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:

ma klo 9 - 16 ja ti-pe klo 9 - 15

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

www.pirkanmaanmuistiyhdistys.fi

Jos haluat jäsenmaksulaskun sähköpostiisi, ilmoita siitä toimistoon puh. 044 099 0166 tai toimisto@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi
Pirkanmaan Pääasiat ja Muisti-lehti ilmestyvät kumpikin kaksi kertaa vuodessa. Olethan muistanut maksaa tämän vuoden jäsenmaksun, jotta saat lehdet jatkossakin.

Ryhmätoiminta

Tampereella syksy 2025

Toiminta on maksutonta, ohjelmamuutokset mahdollisia.

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 & LAHEISILLE

Hiljattain muistisairausdiagnoosin saaneille (noin 6-12 kk diagnoosista) sekä läheisille suunnattu määräaikainen ryhmä, jossa käydään läpi muistisairauteen ja siihen olennaisesti liittyviä teemoja. Vertaistuki ja keskustelut mahdollistavat tuen ja kokemusten vaihdon. Kaikille avoimet yleisöluennot ovat myös osa muistikoulun sisältöä: Geriatri Mikko Seppälän luento, ”Muistisairaahan ihmisen hyvä elämä” sekä Asianajaja Päivi Heinosen luento, ”Oikeudellinen ennakointi”. Luentojen aikataulut löytyvät yleisötilaisuudet sivulta. Syksyn ryhmän kokoontumisajankataulut: 22.9., 20.10., 17.11., 1.12. ja 15.12. Ilmoittautuminen 19.9.2025 mennessä. Lisätietoa: Riina Mannismäki, p. 044 730 5270, [riina.mannisma-](mailto:riina.mannisma-ki@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi)

ki@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi ja Anu Heinonen, p. 050 301 0418, anu.heinonen@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi

VERTAISRYHMÄT MIEHILLE & LAHEISILLE

Muistisairausdiagnoosin saaneille miehille ja läheisille omat ohjatut keskustelu - ja vertaisryhmät. Kokoontumiset joka toinen keskiviikko yhdistyksen toimistolla klo 13:00 - 14:30.
Syksyn kokoontumisajat: 3.9., 17.9., 1.10., 15.10., 29.10., 12.11. ja 26.11.
Huom! ei uusia osallistujia.

VIRKUT

Muistisairausdiagnoosin saaneille ja läheisille omat ohjatut keskustelu - ja vertaisryhmät. Kokoontumiset joka toinen tiistai yhdistyksen toimistolla klo 13.00-14.30. Syksyn kokoontumisajat: 9.9., 23.9., 7.10., 21.10., 4.11., 18.11. ja 2.12.

AIVOTREENIT RYHMÄ

Muistisairausdiagnoosin saaneille. Soveltuu parhaiten muistisairauden alkuvaiheeseen. Muistisairaiden läheiset voivat tulla ryhmään mukaan ja olla muistisairaana tukena tehtävien tekemisessä. Aivotreeneissa tehdään erilaisia muistiharjoituksia ja esimerkiksi kynä-paperitehtäviä. Kokoon-tumiset torstaisin kaksi kertaa kuukaudessa yhdistyksen toimistolla klo 13.00-14.30. Syksyn kokoontumisajat: 11.9., 25.9., 16.10., 30.10., 13.11., 27.11. ja 11.12. Lisätietoja muisti-ohjaaja Eeva Tyrväinen puh. 044 738 9373, eeva.tyrvainen@pirkanmaan-muistiyhdistys.fi. Ryhmään mahtuu 16 henkilöä. Ilmoittautuminen 22.8.2025 mennessä Muistiyhdistyksen toimistolle puh. 044 099 0166 tai toimisto@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi

VERTAISRYHMÄT NAISILLE & LAHEISILLE

Muistisairausdiagnoosin saaneille naisille ja läheisille omat ohjatut keskustelu - ja vertaisryhmät. Kokoon-tumiset joka toinen tiistai yhdistyksen toimistolla klo 13:00 - 14:30. Syksyn kokoontumisajat: 2.9., 16.9., 30.9., 14.10., 28.10., 11.11. ja 25.11.

RYHMÄ TYÖIÄSSÄ DIAGNOOSIN SAANEILLE JA LAHEISILLE

Muistisairausdiagnoosin saaneille ja heidän läheisilleen omat ohjatut keskustelu - ja vertaisryhmät. Kokoon-tumiset yhdistyksen toimistolla kerran kuukaudessa torstaisin klo 17.30-19.00.

Syksyn kokoontumispäivät: 28.8., 25.9., 30.10., 27.11. ja 18.12.

UUSI RYHMÄ TYÖIÄSSÄ DIAGNOOSIN SAANEILLE JA LAHEISILLE

Muistisairausdiagnoosin saaneille ja heidän läheisilleen omat ohjatut keskustelu- ja vertaisryhmät. Ryhmät on suunnattu sairauden varhaiseen ja lievään vaiheeseen. Kokoon-tumiset yhdistyksen toimistolla kerran kuukaudessa tiistaisin klo 17.30-19.00.

Syksyn kokoontumispäivät: 16.9., 14.10., 18.11. ja 9.12.

KOTIJOUKOT

Keskusteluryhmä läheisille muistisairaana siirryttyä kodin ulkopuoliseen hoitoon. Kokoon-tumiset joka toinen keskiviikko klo 10:00-11:30. Syksyn kokoon-tumispäivät: 10.9., 24.9., 8.10., 22.10., 5.11., 19.11. ja 3.12. 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 kokoon-tumiskertaan. Syksyllä järjeste-

tään kaksi ryhmää ajankohtina: 19.8.-23.9.2025 ja 21.10.-25.11.2025. Jos olet kiinnostunut ryhmästä, saat lisätietoja: muistiohjaaja Anu Heinonen p. 050 301 0418, anu.heinonen@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi

TUTTAVAPIIRI® -RYHMÄ YKSIN ASUVILLE MUISTISAIRAILLE

Yksin asuville hiljattain diagnoosin saaneille muistisairaille suljettu pienryhmä, max. 10 osallistujaa. Ryhmässä mahdollisuus saada uusia tuttavuuksia ja vertaistukea. Syksyn kokoontumispäivät: 2.10., 9.10., 16.10., 23.10., 30.10., 6.11. ja 13.11. Ilmoittautumiset ja lisätietoja Riina Mannismäki, p. 044 730 5270, riina.mannismaki@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi

MUISTIA KUNTOUTTAVA MINUN ÄÄNENI -MUSIIKKIRYHMÄ

Minun ääneni -musiikkiryhmä on tarkoitettu muistisairaille ja heidän läheisilleen sekä muistin kuntoutuksesta kiinnostuneille. Ryhmään voi osallistua yksin tai yhdessä läheisen tai avustajan kanssa. Ryhmä kokoontuu joka toinen perjantai kello 12.30-14.00 Muistiyhdistyksen tiloissa. Ryhmään on ennakkoilmoittautuminen. Ilmoittautuminen ja lisätietoja: yhdistyksen toimisto toimisto@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi tai p. 044 099 0166. Ryhmää ohjaavat Anna-Maija Majala ja Maija Kalliokos-

ki. Jokaisella tapaamiskerralla on eri ryhmäläisten toivoma aihe.

Syksyn kokoontumisajat: 12.9., 26.9., 10.10., 24.10., 7.11., 21.11. ja 5.12.

PENKKIURHEILIJAT

Ryhmä on tarkoitettu muistisairaille ja heidän läheisilleen. Ryhmässä keskustellaan urheilusta ja katsellaan videoita aiheeseen liittyen. Ryhmä kokoontuu Muistiyhdistyksen tiloissa kerran kuussa perjantaisin klo 10.00-11.00. Syksyn kokoontumisajat: 29.8., 26.9., 24.10. ja 28.11.

PORINAPIIRI

Ryhmä on tarkoitettu muistisairaille ja heidän läheisilleen. Ryhmässä keskustellaan, muistellaan ja kuunnellaan toivemusiikkia. Ohjaajana on Harri Hykkö. Ryhmä kokoontuu Muistiyhdistyksen tiloissa kerran kuussa maanantaisin klo 10.00-11.30. Syksyn kokoontumisajat: 15.9., 20.10. ja 17.11. Ryhmään on ennakkoilmoittautuminen. Ilmoittautumiset ja lisätiedot: toimisto@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi tai p. 044 099 0166

PIRKANMAAN MUISTIAKTIIVIT

Muistiaktiivit ovat muistisairauksiin sairastuneiden ja läheisten asiointiryhmä. 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

ETÄRYHMÄT

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 sekä sähköposti-osoitteen. Syksyn kokoontumisajat: 26.8., 9.9., 23.9., 7.10., 21.10., 4.11., 18.11. ja 2.12. 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, muistisairaahan läheisenä sekä asioiden hoitajana toimimiseen. Microsoft Teams-tapaamisiin voit osallistua tietokoneella, tabletilla tai älypuhe-

limella, jossa on nettiyhteys. Tapaamiset ovat tiistai-iltoina klo 18:00 alkaen klo 20:00 asti (mukaan voit liittyä, kun aikataulusi sallii). Syksyn etätapaamiset: 2.9., 7.10., 11.11. ja 16.12. Ilmoittautumiset: toimisto@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi Lisätietoja: vapaaehtoinen ryhmänohjaaja Tuuli Kalliomäki, tuuli.kalliomaki@tuulenvire.com, 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, muistisairaahan 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). Syksyn etätapaamiset: 3.9., 8.10., 12.11. ja 17.12. Ilmoittautumiset: toimisto@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi Lisätietoja: vapaaehtoinen ryhmänohjaaja Tuuli Kalliomäki, tuuli.kalliomaki@tuulenvire.com, puh. 040 178 8118

Yhteystiedot

PIRKANMAAN MUISTIYHDISTYS RY

Hammarinkatu 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

Toimistosihtööri
merkonomi Marjukka Niemenmaa
p. 044 099 0166

KOHO -HANKE

Kohtaamisaamasta hoivakoteihin

Muistiasiantuntija,

TtM, terveydenhoitaja

Mirjami Ponsimaa

p. 044 491 4387

PIRKANMAAN MUISTILUOTSI

Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori,
geronomi YAMK Akseli Tuuri

p. 050 431 9299

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

Muistiohjaja,
sosionomi AMK Anu Heinonen
p. 050 301 0418

Muistiohjaja,
geronomi AMK Susanne Lempinen
p. 050 330 8515

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

Muistiohjaja,
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."



Muistiliitto
Minnesotabundet

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 på svenska på samma telefonnummer tis kl. 15-17.

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



Muistiliitto
Minnesotabundet



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***