

Pirkanmaan Pääasiat

3
2024

Pirkanmaan ja Huittisten muistiyhdistysten jäsenlehti

ISSN 1798-7652



**Pirkanmaan
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

Pirkanmaan Pääasiat

3
2024

Pirkanmaan ja Huittisten muistiyhdistysten jäsenlehti ISSN 1798-7652

Sisällysluettelo

Pääkirjoitus.....	3
Muistisairailta ihmisillä oikeus turvalliseen asumiseen.....	4
Kevätkauden päätös	6
Runo kevätjuhlasta	7
Puheenjohtajan tervehdys	8
Uusia tuttuja ja vertaistukea	
Tuttavapiiri® -toiminnasta	10
Tutkittua tietoa.....	12
Vapaaehtoisten virkistyspäivä.....	15
Alzheimer-päivän tapahtuma	16
Luento- ja yleisötilaisuuksia	17
Syyskokous	18
Tutustumisilta työikäisille	19
Aivotreeniä	20
Värikäs broileri-kaurakasvisvuoka.....	23
Tietoa, virkistystä ja osallisuutta jäsenille - paikallisosastot toimivat.....	24
Yhdistyksen tarjoamat palvelut	32
Ryhmätoiminta Tampereella	34
Yhteystiedot	38



Etukansi: Yhdistyksen vapaaehtoiset Sorsapuiston konsertissa
Takakansi: PixAbay, neelam27
Sivunvalmistus TEKOPAIKKA Suomi Oy, Sastamala
Painopaikka Suomen Uusikuori Oy, Somero

Pääkirjoitus

Elämme pitkäikäisyyden yhteiskunnassa, jossa on yhä enemmän vanhoja ihmisiä. Julkisessa keskustelussa vanhuus ja ikääntyminen nähdään usein kulueränä tai taakana. Tämä tuli esiin myös Vanhustyön Keskusliiton kyselyssä, jossa 44 prosenttia vastanneista näki, että suomalaisessa yhteiskunnassa vanhuutta pidetään kielteisenä asiana.

On totta, että iän myötä liikuntarajoitteet ja terveysongelmat lisääntyvät ja avuntarve kasvaa, mutta vanhuudessa voidaan nähdä myös monia hyviä puolia. Iän myötä kertynyt kokemus tuo mukanaan syvää ymmärrystä ja auttaa näkemään laajempia kokonaisuuksia. Tämä elämänviisaus auttaa tekemään parempia päätöksiä ja suhtautumaan asioihin rauhallisemmin. Onko meillä ei ole varaa jättää tämä hyödyntämättä?

Työuran jälkeen urapaineet ja kiireet jäävät taakse, moni kokee vähemmän stressiä ja enemmän mielenrauhaa. Aika ei enää kulu jatkuvaan kiireeseen, vaan elämää voi elää omassa tahdissaan, on enemmän aikaa perheenjäsenille, ystäville, harrastuksille tai vaikkapa matkustelulle. Vanhemmalla iällä on mahdollisuus kat-



sella taaksepäin siihen, mitä on saavuttanut, olipa kyseessä työ, perhe, ystävyysuhteet tai itsensä kehittäminen. Moni haluaa eläkkeelle jäätyään jakaa viisauttaan nuoremmille sukupolville vaikkapa mentoroinnin kautta tai toimimalla vapaaehtoisena.

Me miellämme Suomen syrjinnän vastaisena maana. Tutkimusten mukaan Suomessa kohdistuu iäkkäisiin ihmisiin merkittävää syrjintää. Tästä esimerkkinä mielipidetutkimukset, joissa usein jätetään yli 80-vuotiaat ulkopuolelle liian vanhoina. Meidän, aivan jokaisen, ja etenkin poliitikkojen ja päättäjien, tulisi kiinnittää huomiota siihen, millä tavoin ja millä sävyllä ikäihmisistä puhutaan. Vanhuus tulisi nähdä arvokkaana elämänvaiheena niin puheissa kuin teoissakin.

*Teija Siipola
toiminnanjohtaja*

Muistisairailta ihmisillä oikeus turvalliseen asumiseen

Pirkanmaan Muistiaktiivit

Pirkanmaan Muistiaktiivit on muistisairauksiin sairastuneiden ihmisten ja omaisten asiantuntijaryhmä, joka tekee vaikuttamistyötä muistisairaiden ja läheisten palvelujen kehittämiseksi Pirkanmaalla. Muistiaktiivit ottivat kesäkuussa kantaa Pirkanmaan hyvinvointialueen suunnitelmiin. Heidän seuraava kirjoituksensa on julkaistu mm. Aamu-lehdessä, Lempäälä-Vesilahden Sanomissa ja Sydän-Hämeen lehdessä.

Arvioiden mukaan ympärivuorokautisen palveluasumisen asukkaita jopa 80% sairastaa jotain etenevää muistisairautta. Vuonna 2021 Suomessa oli n. 150 000 muistisairausdiagnoosin saanutta henkilöä. Mikäli ikäryhmittäinen sairastavuus säilyy ennallaan, niin vuonna 2040 Suomessa arvioidaan olevan n. 247 000 muistisairasta ihmistä. Pirkanmaan hyvinvointialueen suunnitelmissa on vähentää ympärivuorokautisen palveluasuminen paikkoja ja korvata niitä yhteisöllisellä asumisella ja perhehoidolla. Millä perusteella Pirkanmaan hyvinvointialue näkee realistisena ympärivuorokautisten paikkojen vähentämisen samalla, kun muistisairaiden määrän odotetaan kasvavan?

Muistisairauden edetessä neuropsykiatristen oireiden, kuten levottomuuden, aggressiivisuuden ja harhaluulojen esiintyvyys lisääntyy, ja ne vaikeutuvat. Jonkin asteisia neuropsykiatrisia oireita esiintyy jopa 90% muistisairaista ihmisistä. Nämä oireet lisäävät sosiaali- ja terveydenhuollon palveluiden käyttöä sekä ympärivuorokautisen hoivan tarvetta. Usein läheiset kokevat nämä oireet rasokkaiksi ja kuormittavaksi, jonka lisäksi ne saattavat aiheuttaa kotona vaaratilanteita.

THL on alustavasti arvioinut, että 12% nykyisistä ympärivuorokautisen palveluasumisen asiakkaista ja 5% kotihoidon asiakkaista voitaisiin hoitaa lähivuotina yhteis-



söllisessä asumisessa. Yhteisöllinen asuminen on erinomainen asuimuoto esimerkiksi tilanteissa, jossa palvelutarpeen lisäksi henkilö kärsii yksinäisyydestä ja turvattomuudesta, mutta ei tarvitse ympärivuorokautista hoitoa tai valvontaa. Jos yhteisöllisen asumisen piiriin ohjataan henkilöitä, jotka tarvitsivat jo ympärivuorokautista hoitoa, voidaan aiheuttaa jopa heitteillejättöjä sekä sairaaloiden ja päivystysten tarpeetonta ruuhkautumista. Samalla uutiset kadonneista muistisairasta ihmisistä tulevat luultavasti lisäänty-

mään. Voiko yhteisöllisen asumisen riskinä olla myös se, että puuttuvaa hoitoa ja valvontaa korvataan ylimääräisellä lääkehoidolla, kuten psykenlääkkeillä?

Yhteisöllinen asuminen ei saa olla keino kiertää hoitajamitoitusta ja näin hakea säästöjä ympärivuorokautisesta hoivasta. Jatkossakin muistisairaiden ihmisten asumisen tulee perustua todelliseen palvelutarpeen arviointiin, eikä säästöjen hakemiseen. Lisäksi kriteerien täytyessä ympärivuorokautiseen palveluasumiseen tulisi päästä ilman tarpeetonta viivästystä.

Kevätkauden päättäjäiset Akaan Metsälinnassa

Kevätkauden päättäjäisiä vietettiin 7.6.2024 Akaan Metsälinnassa. Samalla juhlistettiin Akaa-Urjala paikallisosaston 15-vuotista taivalta. Juhlavieraita saapui busstilastillinen myös Tampereelta ja Lempäälästä. Alkukesän viileä sää sadekuuroineen ei latistanut iloista juhlatunnelmaa.

Juhlan aluksi nautimme yhdessä mansikkakakkukahvit. Keväisen juhlan kruunasi Vintake orkesteri, joka tarjosi juhlaväelle unohtumattomia tanssihetkiä Metsälinnan legendaarisella tanssilattialla.

Ohjelmassa oli myös yhteislaulua ja juhlapuheita. Järjestöpäällikkö Krista Pajala ojensi Muistiliiton hopeisen ansiomerkin puheenjohtaja Tuula Auraselle pitkäaikaisesta ja merkittävästä toiminnasta muistisairaiden hyväksi. Toinen ansiomerkki myönnettiin Soili Seppäelle Urjalasta. Hän on toiminut Urjalan Muistikahvilassa vapaaehtoisena sen perustamisvuodesta 2017 lähtien sekä tukihenkilönä vuodesta 2018.

Kiitos kaikille kevätjuhlassa mukana olleille!



Keltaisen kirkon luo saavutaan,
sitten bussiin riennetään!
Matka alkaa Akaaseen,
ja "Metsälinnaan" päädytään.
Kahvi siellä jo odottaa,
se mukavasti kehoa lämmittää!
Yhdessä "ahon laita" kävimme laulellen,
ja Vintake-yhtye säesti soitellen.
Sitten alkoikin tanssin tahdit,
soi valssit, tangot ja humpan mahdit.
Eihän virallista osuutta unohtaa voi,
sen paikallisosaston juhlapuheet loi!
Näin saatiin kevätkausi päätökseen
ja syyskautta innolla odotellaan!

-Sirpa Pajunen -

Puheenjohtajan tervehdys

Tuula Auranen

Ikäihmiset ovat olleet aina lähellä sydäntäni. Asuin ensimmäiset kouluvuoteni mummini luona, joka opetti minulle ystävällisyydellään, miten paljon toisten ihmisten auttaminen antaa itselle. Jo kansakoulun toisella luokalla 1960-luvulla minulla oli opettajan toimesta oma vanhus, jonka luona poikkesin koulumatkalla kerran viikossa käymään ja juttelemaan.

Vanhustyön aloitin jo 17-vuotiaana ollessani kesätyössä vanhainkodilla ja siitä lähti kiinnostus hoitotyöhön. Aloitin työt kodinhoitajana Lempäälän kunnassa, jossa kiersin sekä vanhus- että lapsiperheissä. Nuo seitsemän vuotta opettivat minulle paljon. Minulle tuli halu oppia uutta ja lähdin opiske-

lemaan esimieheksi, koska minulla oli pienet lapset ja halusin päivätyötä. Niinpä aloitin työt 1987 Viialan kunnassa ensin kotihoidon ohjaajana ja myöhemmin vanhustyön johtajana. Kuntaliitosten myötä siirryin kotihoidon palveluohjaajaksi. Vastuullani oli myös omaishoidon tukipäätökset ja tein monia kotikäyntejä omaishoitoperheisiin, joissa monissa oli myös muistisairaita omaishoidettavia. Viimeiset kolme työvuottani olin vammaispalveluiden palveluohjaajan virassa alueenani Akaa ja Urjala. Pirkanmaan muistiyhdistyksen hallituksessa olen saanut ollut mukana likemmäs 20 vuotta. Viimeiset vuodet olen ollut yhdistyksen puheenjohtajana ja sitä ennen

varapuheenjohtajana. Olen myös mukana Muistiliiton hallituksessa toista 3-vuotiskautta.

Voidaan sanoa, että muistisairaudet ovat kansansairaus, jonka ennaltaehkäisyyn ja hoitoon tulee investoida. Muistisairaus koskettaa koko perhettä. Siksi sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen on ensiarvoisen tärkeää. On tärkeää antaa muistisairaalle mahdollisuus osallistua ja tuntea kuuluvansa edelleen tasa-arvoisena osaksi yhteiskuntaa. Muistiliiton uudessa strategiassa onkin edelleen teemana Hyvää Elämää Muistiystävällisessä yhteiskunnassa. Muistiliiton liittovaltuusto on ottanut kantaa, hallituksen suunnittelemiin leikkauksiin ikäihmistien ja omaishoitajien tukeen. Omaisille sairastuminen aiheuttaa huolta, turvattomuuden ja riittämättömyyden tunnetta. Monelle vertaisen kokemus, kuulluksi tuleminen ja jakaminen antavat etenkin puolisoille voimia jaksaa muistisairaana kanssa. Näenkin, että juuri muistiyhdistysten ja paikallisosastojen keskeisin tehtävä on toimia vertaistuen mahdollistajana, muistisairaana ja omaisen virkistykseen ja hyvän elämän vahvistajina.

Pirkanmaan Muistiyhdistys ja erityisesti paikallisosastojen yh-



Krista Pajala ja Tuula Auranen

teistoiminta on esimerkkinä eri puolella maata järjestettävissä tilaisuuksissa. Yhdistyksemme onkin jäsenmäärältään 1800 jäsentä Suomen suurin.

Ilman vapaaehtoisten panosta muistisairaana omaiset jäisivät ilman vertaista vierellä kulkijaa, hyvän elämän mahdollistajaa. Siitä vielä lämmin kiitos teille kaikille vapaaehtoisille. Kiitos myös monille omaisille, jotka olette jaksaneet muistisairaana vierellä kulkea. Kiitos myös Pirkanmaan Muistiyhdistykselle ja Muistiliitolle saamastani luottamuksesta ja huomionosoituksesta.

Uusia tuttuja ja vertaistukea Tuttavapiiri® -toiminnasta

Yksinäisyydestä yhteyteen -hankkeen kehittämän Tuttavapiiri®-ryhmätoiminnan avulla on saavutettu hyviä tuloksia ja toiminnalle haettiin rekisteröintimerkintä. Loppuvuoden aikana ryhmämalli juurrutetaan osaksi Muistiluotsin toimintaa, sillä hanke lähenee loppuaan. Ryhmätoiminnan toteutus aloitettiin vuonna 2022 Tampereella ja seuraavana vuonna käynnistettiin ryhmät myös Ylöjärvellä ja Lempäälässä. Tähän mennessä Tampereella on ollut seitsemän eri ryhmää, Lempäälässä ja Ylöjärvellä molemmissa kaksi.

Matkalle on mahtunut myös haasteita, kuten hankkeisiin kuuluukin. Yksin asuvien muistisairaiden tavoittaminen ja toimintaan kiinnittäminen on vaatinut hanketyöntekijöiltä luovuutta sekä sitkeyttä. Geriatrian poliklinikoiden työntekijät (muistihoitajat, muistikoor-

dinaattorit & lääkärit) ovat olleet tärkein väylä tavoittaa asiakkaita. Yksin asuvilla muistisairailla ei ole välttämättä ketään läheistä, joka ohjaisi ja kannustaisi heitä mukaan kolmannen sektorin toimintaan. Liikkumiseen liittyvät haasteet nousivat myös esiin jo hankkeen alussa, osa ei ollut tottunut käyttämään julkista liikennettä ja vaati totuttelua opetella tämä ajokortin menettämisen myötä. Pienemmillä paikkakunnilla julkinen liikenne ei myöskään tavoita kaikkia kohderyhmään kuuluvia. Asiakkaistamme yli puolet on ollut yli 80-vuotiaita, joten muistisairauden lisäksi heillä on ollut muita terveydellisiä haasteita, jotka ovat rajoittaneet tai estäneet toimintaan osallistumista.

Ryhmätoiminnan loppuun asti käyneet ovat kokeneet hyötyneensä toiminnasta. Osallisuusindikaattorin vastaajien (N 51) keskiarvo-



jen summapistemäärä oli ennen ryhmätoimintaa 73,4 ja toiminnan jälkeen 76,75 (asteikolla 0-100), joten osallisuuden kokemus on vahvistunut toiminnan aikana. Suurempi pistemäärä tarkoittaa vahvempaa osallisuuden kokemusta ja vahvan osallisuuden kokemuksen raja on 75. Ennen toimintaa ryhmäläisistä (N 51) 27 % koki jatkuvasti tai melko usein yksinäisyyttä, kun taas toiminnan jälkeen enää 16 % heistä koki näin. Toiminnan tärkeimmäksi anniksi asiakkaat ovat kertoneet mm. seuraavaa:

”Uudet ihmiset, luotettava ja tietoinen seura. Samoja kokeneita ihmisiä. Tiedon saanti, mistä saan apua.”

”Vertaistuki ja uusiin ihmisiin tutustuminen. Olen saanut sellaisiakin tuttuja, joita voin tavata yhdistyksen toiminnan ulkopuolellakin. Yksi ryhmäläinen asuu naapurissa. Olen saanut elämään uutta sisältöä.”

*Mirjami Ponsimaa
projektivastaava
Yksinäisyydestä yhteyteen -hanke*

Tutkittua tietoa

Työkäisten Alzheimerin tauti on yleistymässä

Itä-Suomen yliopiston ja Oulun yliopiston suurhanke selvitti muistisairauksien yleisyyttä työkäisillä. Tutkimuksessa 12 vuoden seurattavilla työkäisten Alzheimerin taudin ilmaantuvuus lähes kaksinkertaistui. Tutkimuksen aineisto on yksi maailman suurimmista. Muiden muistisairauksien ilmaantuvuus pysyi ennallaan. Tutkimuksen mukaan n. 2700 työkäisellä suomalaisella on muistisairaus, mikä on selkeästi vähemmän kuin aiempien tutkimusten perusteella arvioitu. Aiemmin työkäisenä sairastuneita arvioitiin olevan 7000-10 000.

Krüger J, Aaltonen M, et.al. Incidence and Prevalence of Early Onset Dementia in Finland. Neurology 2024;103:e209654. doi:10.1212/WNL.000000000209654

Muistisairauden riskitekijöiden listalle kaksi uutta tekijää

Uudessa Lancet-tiedelehden raportissa hoitamatta jäänyt näön heikkeneminen ja korkea LDL-kolesteroli on lisätty merkittävien muistisairauden riskitekijöiden listalle. Kansainvälisen metatutkimuksen mukaan teoriassa jopa lähes puolet muistisairaustapauksista voitaisiin ehkäistä puuttamalla



14 riskitekijään. Aikaisemmat 12 riskitekijää olivat: vähäinen koulutus, kuulon heikentyminen, masennus, aivovamma, liikkumattomuus, tupakointi, diabetes, kohonnut verenpaine, ylipaino, alkoholin liikkäyttö, sosiaalinen eristyneisyys ja ilmansaasteet.

[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(24\)01296-0/abstract#seccestitle10](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(24)01296-0/abstract#seccestitle10)

Ympäri vuorokautisessa hoivassa hoivaköyhyyden merkkejä

Tampereen, Helsingin ja Turun yliopistojen tutkijoiden haastattelututkimuksessa selvitettiin miltä hoitoon pääsy ja saatu hoito näyttäivät pitkälle edennyttä muistisairautta sairastavien hoivakotiasukkaiden läheisten näkökulmasta. Haastatteluissa kävi ilmi, että selkeän hoidontarpeen lisäksi hoitoon

pääseminen saattoi edellyttää jo todentuneita riskejä. Usein hoivapaikan saamista oli edeltänyt myös yksi tai useampi sairaalajakso. Läheisten kokemus ympärivuorokautisesta hoidon laadusta vaihteli. Perustarpeiden huomioimisessa läheiset näkivät eniten parannettavaa. Myös läheisten ja hoivakodin henkilöstön välisessä vuorovaikutuksessa olisi tutkimuksen mukaan kehitettävää.

Paananen, J., Moore, V., Blomqvist, K., Kulmala, J. & Pirhonen, J. Family Members' Perspectives on the Unmet Care Needs of People Living With Dementia in Nursing Homes. (2024). <https://doi.org/10.1080/01488376.2024.2369115>

Uudelle Alzheimer lääkkeelle ei suositella myyntilupaa

Euroopan lääkeviraston lääkevalmistekomitea (CHMP) päätti heinäkuun kokouksessaan, että se ei suosittele myyntilupaa Alzheimerin taudin hoitoon tarkoitettulle Leqembi-lääkkeelle Euroopassa. CHMP:n mukaan havaitut myönteiset vaikutukset kognitiiviseen heikkenemiseen eivät ole tasapainossa ilmenneiden vakavien haittavaikutusten kanssa, joita ovat mm. mahdollinen aivojen turvotus ja aivoverenvuoto. Viimeisen päätöksen lääkkeen myyntiluvasta tekee Euroopan komissio, joka on pääsääntöisesti noudattanut Euroopan lääkeviraston suosituksia. Leqembi-lääke hyväksyttiin viime vuonna USA:n markkinoille.

<https://www.ema.europa.eu/en/news/meeting-highlights-committee-medicinal-products-human-use-chmp-22-25-july-2024>

Vapaaehtoisten virkistyspäivä

Muistiyhdistyksessä toimii iso joukko vapaaehtoisia tuoden iloa ja virkistystä muistisairaiden ja läheisten arkeen. Järjestämme vapaaehtoisille säännöllisesti koulutusta, vertaistapaamisia ja virkistystä. Elokuussa järjestimme vapaaehtoisille perinteisen virkistyspäivän, tällä kertaa Tampereella. Päivä alkoi opastetuilla kävelykierroksilla. Osa porukasta pääsi kuulemaan tuttujen kirjoittajamestarien koskettavia elämäntarinoita sekä kertomuksia teoksista ja niiden taustoista Kalevankankaan hautausmaalla. Toinen porukka tutustui 1970-1980-lukujen Manserock-ilmioon, sen merkittävimpiin toimijoihin ja musiikki-kohteisiin Tullin kaupunginosassa. Kävelykierrosten jälkeen nautimme yhdistyksen tiloissa maittavaa kalakeittoa ja vietimme mukavaa



aikaa yhdessä. Päivän päätteeksi lähdimme vielä Sorsapuistoon Tampere Filharmonian Puistokonserttiin, josta kuva lehden kannessa. Tampere Filharmonia tarjosi yleisölle klassisen musiikin melodioista diskomusiikkiin saakka yhdessä lauluyhtye Rajattoman kanssa. Saateisesta säästä huolimatta tunnelma oli korkealla ja kesän suurin yhteistanssi piti meidät lämpimänä.

Maailman Alzheimer-päivän tapahtuma

pe 20.9. klo 13–15.30

Pääkirjasto Metson Lehmus-sali, Pirkankatu 23 Tampere

Lisätietoja puh 044 730 5270 tai toimisto@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi

*

Muistisairauden hoito ja arjessa tukeminen

Ylilääkäri Sanni Hellgren, Pirkanmaan hyvinvointialue

*

Yksin asuminen ja muistisairaus

Projektivastaava Mirjami Ponsimaa

*

Vapaaehtoinen muistisairaana tukena

Kertomuksia ja kokemuksia jakavat yhdistyksen vapaaehtoiset

*

Uuden muistilähettilään nimen julkistaminen

*

Tilaisuuden lopuksi arvotaan Muistiyhdistyksen organisoima virkistystapahtuma pirkanmaalaiselle hoivakodille.

Tilaisuus on maksuton ja kaikille avoin.

LUENTO- JA YLEISÖTILAISUUKSIA

Lisätietoja (sekä ilmoittautumiset edellisenä päivänä, jos osallistut etäyhteydellä) puh. 044 099 0166 tai toimisto@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi. Tilaisuudet ovat yhdistyksen tiloissa, ellei toisin mainita. Ohjelmamuutokset mahdollisia.

pe 20.9. klo 13–15.30

Alzheimer-päivän tapahtuma

Pääkirjasto Metso, Pirkankatu 23 Tampere

(tarkempi ohjelma viereisellä sivulla)

*

ma 30.9. klo 17.00

Muistisairaana ihmisen hyvä elämä

Geriatrian ja yleislääketieteen erik. lääkäri Mikko Seppälä

*

ma 21.10. klo 17.00

Edunvalvontavaltuus, hoitotohto ja testamentti

Asianajaja Päivi Heinonen, Magnusson Oy

*

ma 28.10. klo 17.00

Muisti ja uni

Sosionomi Laura Sarkonsalo

*

ma 18.11. klo 17.00

Hyvä elämä muistisairaudesta edetessä

Geriatrian ja yleislääketieteen erik. lääkäri Mikko Seppälä

*

ma 25.11. klo 17.00

Muistisairas lähipiirissä - Tukea vuorovaikutukseen

Projektivastaava Mirjami Ponsimaa

*

pe 13.12. klo 12.00

Puurojuhla

Ilmoittautuminen 9.12 mennessä

SYKSYN TUKIHENKILÖKOULUTUKSET

Tampere, lauantai 5.10.2024 klo 10-16
(toinen koulutuspäivä sovitaan yhdessä)

Haluatko tarjota iloa ja virkistystä toimimalla vapaaehtoisena tukihenkilönä? Lähde rohkeasti mukaan toimintaan tai vinkkaa kaverille koulutuksesta. Tukihenkilö toimii ystävänä muistisairaalle tai omaiselle. Tarvetta on esim. juttuseuralle, ulkoiluystävälle tai kaveriksi yhteisen harrastuksen pariin.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset:

Laura Sarkonsalo, p. 044 774 5866, laura.sarkonsalo@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi
Akseli Tuuri, p. 050 431 9299, akseli.tuuri@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi



*

PIRKANMAAN MUISTIYHDISTYS RY:N JÄSENILTA JA SYYSKOKOUS

maanantaina 21.10.2024 klo 17.00-18.30
Hammareninkatu 7, 3. krs., 33100 TAMPERE

Ennen varsinaista kokousta asianajaja Päivi Heinosen luento:
Edunvalvontavaltuus, hoitotahto ja testamentti.

Kokouksessa käsiteltävät asiat: toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2025, hallituksen ja tilintarkastajien valinta sekä muut mahdolliset asiat.

Tutustumisilta

Hiljattain muistisairausdiagnoosin saaneille
työkäisille ja läheisille
Torstaina 17.10. klo 17:00-18:30

*

Sairauteen sopeutuminen ja alkuvaiheen tuki

Anita Pohjavuori, asiantuntija, työikäisten muistisairaiden hoito-
ja palvelujärjestelmä, Muistiliitto

*

Pirkanmaan Muistiyhdistyksen toiminta

Laura Sarkonsalo & Akseli Tuuri, Pirkanmaan Muistiyhdistys

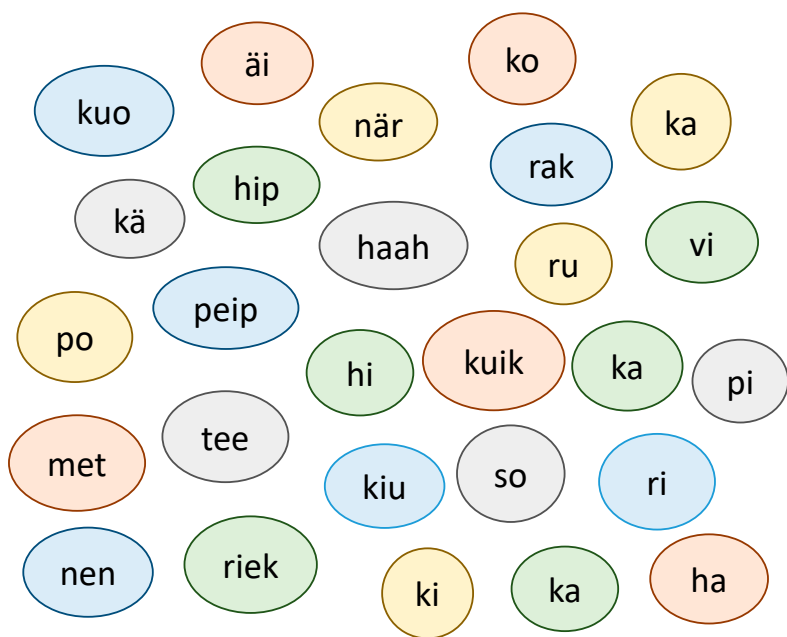
*

Ilmoittautumiset: toimisto@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi
tai puh. 044 099 0166



Aivotreeniä

Alla on lintujen nimiä tavutettuina. Yhdistä oikeat tavut keskenään muodostaen niistä lintujen nimiä. Lintuja löytyy 12 kappaletta ja tavuja käytetään vain kerran. Kirjoita lintujen nimet alla oleville viivoille. Mikä linnuista on sinun suosikkisi?



Vastaukset sivulla 33

Tehtäviä muistin tukemiseen



Hannele Vaittinen

Muistitreeniä

Muisti kaipaa säännöllistä harjoittelua. Muistitreeniä jatkaa suosittu Muistijumppaa-kirjan jalanjäljissä ja tarjoaa 70 uutta harjoitusta muistin päivittäiseen hoitoon. Täytettävän kirjan tehtävissä muistellaan laulujen sanoja, ratkotaan anagrammeja, etsitään synonyymejä ja arvoituksia.

Tehtäviä voidaan ratkoa yksin tai yhdessä, ikäihmisten ryhmätoiminnassa tai muistisairautta aavistelevien läheisten kanssa.

Lue lisää ja tilaa ystävähintaan
17,00€ (ovh. 25,90 tai 22,90) 12/2024 asti.
verkkokaupasta koodilla **MUISTI**
www.kirjapaja.fi

Kirjapaja
tilaukset@kirjapaja.fi
puh. 09 6877 4530



Sisältöä elämään.



www.kirjapaja.fi

NUTRICIA
Souvenaid®

Tärkeitä ravintoaineita yhdessä pullossa

Souvenaid - Varhaisen Alzheimerin taudin ruokavalihoitoon



TARJOUS
4x125 ml
14⁹⁰€
(3,73€/plo)

24x125 ml
67€
(2,79€/plo)
säästä 22,40€

48x125 ml
120€
(2,50€/plo)
säästä 58,80€

96x125 ml
230€
(2,40€/plo)
säästä 127,60€

Edullinen kotiinkuljetus noin 20 km säteellä Ratinasta

Voit ostaa tuotteet verkkokaupastamme tammerkosenapteekki.fi,
puhelimitse 03-31222000 tai myymälästämme

Souvenaid on kliininen ravintovalmiste, joka on tarkoitettu varhaisen Alzheimerin taudin ruokavalihoitoon. Käytettävä terveydenhuollon henkilöstön ohjauksessa.

 Tammerkosen
APTEEKKI
RATINASSA

Värikäs broileri-kaurakasvisvuoka

Broileri on monipuolinen raaka-aine, josta voi valmistaa monenlaisia maukkaita aterioita. Lisäämällä sen kylkeen kasviksia ja riisin sijasta kauraa saat erilaisen ja terveellisen vaihtoehdon.

600 g broilerin suikaleita
3 dl pitkäjyväistä kauraa
2 porkkanaa
½ kesäkurpitsaa
1 punainen paprika
1 valkosipulinkynsi
1 pss (200g) pakastemaissia
200 g sulatejuustoa
4 ½ dl vettä
1 kasvisliemikuutio



Ohjeet

1. Ruskista pannulla broilerin maustamattomat fileesuikaleet.
2. Kaada uunivuoaan pohjalle pitkäjyväistä kauraa ja päälle paistetut fileesuikaleet, pilkotut kasvikset ja maissi.
3. Kuumenna vesi, lisää joukkoon kasvisliemi ja sulatejuusto. Lämmitä ja sekoita kunnes seos on tasainen. Kaada vuokaan.
4. Ripottele halutessasi juustoraastetta pinnalle ja paista 225 asteisessa uunissa noin 35 min

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. Muistisairas lähipiirissä- Tukea vuorovaikutukseen.

Projektivastaava, TtM, Mirjami Ponsimaa, Pirkanmaan Muistiyhdistys ry.

2.10. Toripuodissa musiikkia ja yhteislaulua. Musiikista vastaa Esa Tapio.

6.11. Liikunnasta hyvinvointia. Muistiohjaaja Riina Mannismäki, Pirkanmaan Muistiyhdistys ry.

4.12. Puurojuhla

Lisätiedot: Aira Autio puh. 044 564 2544

Hämeenkyrö:

Muistikahvila

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

2.9. Toimintakyky on kokonaisuus.

7.10. Aivotreenit- Mieleen palautamisen harjoittelu.

4.11. Uni ja lepo- Tekee hyvää muistille.

9.12. Jouluinen muistikahvila.

Ikaalinen:

Muistikahvila

Koiviston Kotileipomon kahvila (Vanha Tampereentie 15-17)

kerran kuukaudessa tiistaisin kello 11-12.30. Kokoontumiset syyskaudella:

17.9. Toimintakyky on kokonaisuus.

15.10. Aivotreenit- Mieleen palaut-

tamisen harjoittelu.
12.11. Uni ja lepo- Tekee hyvää muistille.

10.12. Jouluinen muistikahvila.

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 musii-kin mahdollisuuksista muistisaira-
an arjessa (Hoivamuu-
sikko Terhi-Tuulia Keränen,
Säveltuulia)

2.10. Apteekin vinkkejä lääkehoidon toteuttamiseen” Kanga-
salan apteekista proviisori
Riina Tuokko ja tekninen
apulainen Anu Lehtonen vie-
railulla

13.11. Aivojumppaa ja visailua

11.12. ”Iloa ja valoa”- joulujuhla
yhteistyössä lähitorin ja seu-
rakunnan kanssa. Lauletaan
yhdessä joululauluja.

Muistikahvila Sahalahti

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

19.9. Tarinoita ja kuvia Sahalah-
den historiasta. Hevospitäjä
Sahalahti -kirjaansa esittele-
mässä kirjailija Kari Elkelä.

17.10. Lähitorityöntekijä Elina Sih-
to vierailulla

7.11. Tietoa ja kokemuksia musi-
ikin mahdollisuuksista muis-
tisairaana arjessa (Hoivamuu-
sikko Terhi-Tuulia Keränen,
Säveltuulia)

12.12. Joulusta ohjelmaa.

Lisätietoja: Anu Heinonen, p. 050
301 0418

Kihniö:

Muistikahvila

Kihniön terveys- ja palvelukeskus
(Kivinevantie 11-13) kuukausittain
torstaisin kello 11:00 - 12:30.

Kokoontumiset:

5.9. Aivotreenit, Eeva Tyrväinen

3.10. Muistihoitaja Kaisa Koivula
vierailee

7.11. Ravitsemus ikäihmisen aivo-
terveyden ja hyvinvoinnin
edistäjänä, Merja Suominen
ravitsemustieteen dosentti
Gery ry, etäyhteydellä

5.12. Kun jouluihin on...

Lisätietoja: Piritta Koskiniemi p.
050 3206748, piritta.koskiniemi@
gmail.com. Terttu Lähteenmäki,
terttu.lahteenmaki1@luukku.com

Kuhmoinen:

Muistikahvila

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

Kokoontumiset syyskaudella:

9.9. Aivoterveyttä seurapeleistä,
pelataan bingoa

7.10. Kelan tuet ikäihmisille- pal-
veluasiantuntija Anu Peura-

niemi (luennoitsija etäyhtey-
dellä)

4.11. Selän hyvinvointi - Liikkua
selkä kantaa kauas, Riitta
Virenius, Tampereen Seudun
selkäyhdistys

9.12. Joulusta ohjelmaa
Lisätietoja: Anu Heinonen, puh.
050 301 0418

Lempäälä:

Muistikuntoutustoiminta

Kokoontuu Lempäälän pääkirjas-
tossa kuukausittain keskiviikkoisin
kello 13:00 - 14:30 Kompa-tilassa,
Manttaalitie 15.

Kokoontumiset:

11.9. Muisti ja kuinka siitä voi pi-
tää huolta

2.10. Tietoa ja kokemuksia musi-
iikin mahdollisuuksista
muistisairaana arjessa: Terhi-
Tuulia Keränen Säveltuulia,
Musiikkihyvinvoinnin asian-
tuntija

6.11. Aivotreenit
Kaikille avoin muistikuntou-
ustoiminta sisältää aivot-
reenitehtäviä sekä tietoa ai-
voterveydestä ja muistista.

MuRu (musiikki- ja runokahvila)

Kokoontuu Toimelan talossa (Asun-
totie 10, Sääksjärvi) kuukausittain
perjantaisin kello 13:30 - 15:00.

Kokoontumiset musiikki ja runo
teemoilla:

20.9. ”Toiveikkaasti tulevaan” -
Sääksjärven apteekki

18.10. Runon taikaa - lausuntatai-
teilija Tuula Petäkoski-Hult

15.11. Maakuntalaulut

20.12. Joulujuhla
Seuraa paikallislehden ilmoittelua.
Lisätietoja: Eeva Tyrväinen puh.
044 738 9373.

Mänttä-Vilppula:

Muistikahvila

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

26.9. Levyraati 1960-luvun hittien
tahtiin

24.10. Aivojumppaa ja visailua

13.12. Joulutunnelmissa

Muistikahvila

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

11.9. Mieleen palauttaminen - vir-
kistetään aivoja!

6.11. Aivojumppaa ja visailua
Lisätiedot: Susanne Lempinen

Nokia:

Muistikahvila

kokoontuu Nokian lähitorilla kuukausittain tiistaisin kello 15:00 - 16:30, Maununkatu 10 alakerta.

Kokoontumiset:

10.9. Muistihoitaja Kristina Uotila vieraillee

8.10. Aivotreenit - mieleen palauttamisen harjoitteleminen

12.11. Perustietoa edunvalvontavaltuutuksesta, Akseli Tuuri

10.12. Joulujuhla

Lisätietoja: Eeva Tyrväinen.

Vertaisryhmät

muistisairausdiagnoosin saaneille sekä läheisille kuukausittain tiistaina. Diagnoosin saaneiden ryhmää ohjaa muistiohjaaja ja läheisten ryhmää luotsaa vapaaehtoistoimija Seija Helminen. Tapaamiset pidetään kerran kuukaudessa kello 14:30 - 16:00.

3.9. Kirjasto Virta Pajatila (1. krs.) Härkitie 6.

1.10. Lähitori Maununkatu 10, alakerta.

5.11. Kirjasto Virta Pajatila (1. krs.) Härkitie 6.

10.12. Joulujuhla, lähitori Maununkatu 10, alakerta

Lisätietoja paikallisosaston toiminnasta:

nasta: Seija Helminen puh. 040 730 6378, seipe.raipe@gmail.com

Orivesi:

Vertaisryhmät muistisairausdiagnoosin saaneille ja läheisille. Oriveden seurakuntakeskus, Lato-kartanontie 5, syyskaudella kello 14-15:30.

12.9., 10.10., 14.11. ja 12.12. Huom! Uusi kokoontumispaikka.

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 aikataulu: 17.9., 15.10., 12.11. ja 10.12.

Lisätietoja: Riina Mannismäki.

Pirkkala:

Muistikahvila

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

Kokoontumiset:

9.9. Muisti ja kuinka siitä voi pitää huolta

14.10. Aivotreenit - mieleen palauttamisen harjoitteleminen

11.11. Musiikkia ja muistoja 1960-luvun tahdissa

9.12. Kun joulu on...

Lisätietoja: Eeva Tyrväinen.

Punkalaidun:

Muistikahvila

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

26.9. Toimintakyky on kokonaisuus

31.10. Aivotreenit- Mieleen palauttamisen harjoitteleminen

15.11. Uni ja lepo- Tekee hyvää muistille

13.12. Jouluinen muistikahvila

Lisätietoja: Riina Mannismäki.

Pälkäne:

Muistikahvila

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

Kokoontumiset:

16.9. Mieleen palauttaminen - virkistetään aivoja!

14.10. Levyraati 1960-luvun hittien tahtiin

18.11. Aivojumppaa ja visailua

9.12. Joulutunnelmissa

Lisätiedot: Susanne Lempinen

Muistikahvila

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

Kokoontumiset:

16.9. Mieleen palauttaminen - virkistetään aivoja!

14.10. Levyraati 1960-luvun hittien tahtiin

18.11. Aivojumppaa ja visailua

9.12. Joulutunnelmissa

Lisätiedot: Susanne Lempinen

Ruovesi:

Vertaisryhmä

Kokoontumiset kohtaamispaikka Aleksinassa Urheilutie 1.

Ryhmä 1

Muistisairausdiagnoosin saaneiden läheisille kuukausittain keskiviikkoisin kello 14:00 - 15:30.

Kokoontumiset: 25.9., 30.10. ja 27.11.

Ryhmä 2

Hiljattain muistisairausdiagnoosin saaneille kuukausittain.

Kokoontumiset:

tiistai 17.9. kello 14:00 -15:30

maanantai 21.10. kello 10:30 -12:00

tiistai 26.11. kello 14:00 -15:30

tiistai 3.12. kello 14:00 -15:30

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

Sastamala:

Vertaisryhmät

Hopun palvelukeskuksen Unikko -ryhmät (Lemmenpolku 8) kerran kuukaudessa torstaisin klo 14-15.30. Syksyn kokoontumiset:

26.9.,31.10.,28.11. ja 19.12. Lisätietoja: Riina Mannismäki

Sastamalan Muistikahvila

SPR:n Ystävänpiritti, kuukauden viimeinen tiistai kello 13-15. Syyskauden kokoontumiset: 24.9.,29.10.,26.11. ja 10.12.

Lisätietoja: Seija Kuukka, puh. 050 512 1608

Mouhijärven Muistikahvila

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

Lisätietoja: Riina Mannismäki

Urjala:

Muistikahvila

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

30.9. Vivohoiva esittäytyy - visailaan yhdessä

28.10.Levyraati 1960-luvun hittien tahtiin

25.11.Aivojumppaa ja tehtäviä

2.12. Joulutunnelmissa

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 (Hoivamusosasto Terhi-Tuulia Keränen, Säveltuulia)

7.10. Levyraati 1960-luvun hittien tahtiin

4.11. Aivojumppaa ja visailua

2.12. Joulutunnelmissa

Lisätiedot: Susanne Lempinen

Vesilahti:

Muistikahvila

kokoontuu kuukausittain lähitorilla tiistaisin kello 10:00 - 11:30 Lato maantie 1, Narva, Vesilahti

Kokoontumiset:

24.9. Muisti ja kuinka siitä voi pitää huolta

22.10.Aivotreenit - mieleen palauttamisen harjoittelemisen

19.11.Musiikkia ja muistoja 1960-luvun tahdissa

Lisätietoja: Eeva Tyrväinen.

Virrat:

Muistikahvila Virmuska

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

Kokoontumiset:

16.9. Selän hyvinvointi - Liikkuva selkä kantaa kauas Riitta Vi-

renius, Tampereen Seudun selkäyhdistys

21.10. Muistihoitaja Eija Juvakka-Kuusikko vierailee

18.11. Yhteislaulua ja musiikkia Arto Virenin säestämänä Lisätietoja: Hilkka Heikkinen puh. 040 069 7343.

Aivotreenit toiminta, Kohtaamispaikka Otso kuukausittain torstaisin 5.9., 3.10., 7.11. ja 5.12. kello 14:30 - 16:00, Virtaintie 36.

Kaikille avoimet Aivotreenit sisältävät tietoa aivoterveystiestä ja muistista. Tehdään aivotreenejä ja kynä-paperitehtäviä. Lisätietoja Eeva Tyrväinen.

Ylöjärvi:

Muistikahvila

Kokoontuu lähitorilla terveyskeskuksessa. Entisen henkilökunnan ruokalan tila (2.kerros) kuukausittain perjantaisin kello 13:00 - 14:00 Mikkolantie 10.

Kokoontumiset:

13.9. Muisti ja kuinka siitä voi pitää huolta

4.10. Aivotreenit - mieleen palauttamisen harjoittelemisen

1.11. Musiikkia ja muistoja 1960-luvun tahdissa

13.12.Kun joulun on...

Kurun Muistikahvila

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

Kokoontumiset:

17.9. Muisti ja kuinka siitä voi pitää huolta

15.10.Aivotreenit - mieleen palauttamisen harjoittelemisen

26.11.Musiikkia ja muistoja 1960-luvun tahdissa

3.12. Kun joulun on...

Siivikkalan Muistikahvila

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

Kokoontumiset:

18.9. Muisti ja kuinka siitä voi pitää huolta

9.10. Aivotreenit - mieleen palauttamisen harjoittelemisen

13.11.Musiikkia ja muistoja 1960-luvun tahdissa

11.12.Kun joulun on...

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 muistiohjaajalle. Kartoitamme muistiongelmiensa luonnetta muistikyselyn ja läheisen haastattelun avulla ja ohjaamme tarvittaessa eteenpäin varsinisiin muistitutkimuksiin.

TIETO - JA VERTAISKURSSI

Kurssit ovat tarkoitettu hiljakkoin muistisairausdiagnoosin saaneille ja

läheisille. Kurssiin sisältyy erikoislääkärin luento sekä alustukset ravitsemuksesta, liikunnasta sekä hoitotahdosta ja edunvalvontavaltuutuksesta. Hakuohjeet ja -lomakkeet ovat saatavissa yhdistyksen toimistolta. Seuraava kurssi on 23.-24.11.

TUKIHENKILÖTOIMINTA

Yhdistyksen kouluttamat ja ohjaamat vapaaehtoiset tukihenkilöt helpottavat ja virkistävät muistisairaana ja/tai läheisen arkea yhteisesti sovitavalla 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.

YKSIÄISILLE SAIRASTUNEILLE

Yksinäisyydestä yhteyteen -hanke järjestää Tampereella, Lempäälässä ja Ylöjärvellä yksin asuville muistisairaille suunnattua toimintaa. Hanke järjestää Tuttavapiiri -ryhmiä ja

muuta virkistystä arkeen sairauden alkuvaiheessa oleville. Voit ilmoittautua mukaan soittamalla Mirjami Ponsimaaalle p. 044 491 4387 tai Ruth Keyriläiselle 044 493 9860, tai laittamalla sähköpostia etunimi.su-kunimi@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 sopimuk-

semme mukaan. Tarkempia tietoja yhdistyksen toimistolta.

LAKINEUVONTA

Asianaja 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:

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

Lintutehtävän vastaukset:

harakka, haahka, hippiäinen, kiuru, kuikka, kuovi, käki, metso, närhi, peippo, riekko ja teeri

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 määrällinen ryhmä, jossa käydään läpi muistisairauteen ja siihen olennaisesti liittyviä teemoja. Vertaistuki ja keskustelut mahdollistavat tuen ja kokemusten vaihdon. Syksyn kokoontumisajat: 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 löytyvät yleisötilaisuudet sivulta.

VERTAISTAPAAMISET MIEHILLE & LÄHEISILLE

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

Syksyn kokoontumisajat: 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 läheisille. 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 muistisairaalle 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 muistisairaalle ja hänen läheisensä välistä vuorovaikutusta taideterapeuttisin menetelmin. Ryhmään mahtuu 4 paria (muistisairausdiagnoosin saanut ja läheinen tai tuettava ja tukihenkilö) ilmoittautumisjärjestyksessä, jotka sitoutuvat osallistumaan kuuteen kokoontumiskertaan. Seuraava ryhmä kokoontuu:

22.10., 29.10., 5.11., 12.11., 19.11. ja 26.11. Jos olet kiinnostunut ryhmästä, ole yhteydessä Anuun. Lisätietoja: muistiohjaaja Anu Heinonen p. 050 301 0418, anu.heinonen@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi

ETÄRYHMÄ TIISTAIKERHO

Etävertaisryhmä muistisairaille ja läheisille kokoontuu parittomien viikkojen tiistaina klo 14. Tapaamiset toteutetaan Microsoft Teams sovelluksella. Tarvitset tietokoneen, tabletin tai älypuhelimien, jossa on toimiva nettiyhteys. Syksyn kokoumisajat: 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. 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, muistisaira

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 liittyen muistisairauteen, muistisaira

allii). 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

TUTTAVAPIIRI® -RYHMÄ YKSIN ASUVILLE MUISTISAIRAILLE

Yksin asuville hiljattain diagnoosin saaneille muistisairaille suljettu pienryhmä, max. 10 osallistujaa. Ryhmässä mahdollisuus saada uusia tuttavuuksia ja vertaistukea. Seuraava ryhmä alkaa 3.10.2024. Ilmoittautumiset ja lisätietoja Ruth Keyriläinen, 044 498 9860 tai ruth.keyrilainen@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi

PIRKANMAAN MUISTIAKTIIVIT

Muistiaktiivit ovat muistisairauksiin sairastuneiden ja läheisten asiantuntijaryhmä. Maakunnallisten ryhmien tehtävänä on ottaa kantaa muistisairaiden ja heidän läheistensä kannalta tärkeisiin ajankohdaisiin 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 ohjaavat 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. Elokuva-musiikki, 13.12. Pikkujoulut

Yhteystiedot

PIRKANMAAN MUISTIYHDISTYS RY

Hammareninkatu 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

Toimistosihteer
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 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**