

# MUISTIYHDISTYS

Ole avoin

Ota yhteyttä muistiyhdistyksen asiantuntijoihin

Älä pelkää

Tämänkin sairauden kanssa voi elää onnellisena

Et ole yksin

Yhdessä tästä selvitään

Älä häpeä

Tämä ei ole maailmanloppu, vaikka siltä voi nyt tuntua

Älä lannistu



**Helsingin  
Muistiyhdistys ry**  
Muistiliiton jäsen

# Helsingin Muistiyhdistys

Yhdistys tarjoaa muistisairaille ja heidän läheisilleen monipuolisia palveluita, edunvalvontaa ja neuvontaa sekä keinoja helpottaa arkea. Yhdistys tukee omaisia ja järjestää koulutuksia ja luentoja. Muistitiedon jakaminen ja kehittämistyö ovat tärkeä osa toimintaamme.

Yhdistyksen hallinnoima Helsingin ja Itä-Uudenmaan Muistiluotsi järjestää erilaisia toimintaryhmiä muistisairaille, tukee vapaaehtoistoimintaa ja tekee aktiivista vaikuttamistyötä muistisairaiden yhdenvertaisuuden ja hyvän elämän puolesta.

Helsingin Muistiyhdistys on Suomen ensimmäinen muistiyhdistys.

---

## Jäseneksi liittyminen

Yhdistyksen jäseneksi voi liittyä yksityinen henkilö ja kannattajajäseneksi myös yhteisö. Vuonna 2022 jäsenmaksu on 40 € / vuosi. Kannattajajäsenmaksu on 400 €.

Jäsenmaksu sisältää yhdistyksen Synapsi-lehden ja Muistiliiton Muisti-lehden. Jäsen saa myös alennuksia edunvalvontavaltuutuksen laatimista sekä muistitesteistä. Yhdistyksen verkkosivulta [www.muistihelsinki.fi](http://www.muistihelsinki.fi) löytyy lisää jäsenetuja.



# Muistiluotsi - Asiantuntija- ja tukikeskus

Muistiluotsit ovat Muistiliiton jäsenyhdistysten ylläpitämiä maakunnallisia asiantuntija- ja tukikeskuksia, jotka tarjoavat apua ja tukea muistisairaille ja heidän läheisilleen. Muistiluotsit muodostavat koko maan kattavan verkoston. Muistiluotsit tekevät vaikuttamistyötä muistisairaiden yhdenvertaisuuden ja hyvän elämän puolesta sekä toimivat aktiivisesti maakuntiensa verkostoissa. Muistiluotseissa vahvistetaan muistisairauksiin liittyvää vapaaehtois- ja vertaistoimintaa sekä varmistetaan muistisairaiden äänen kuuluminen.

Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö tukee Muistiluotsi-toimintaa Veikkauksen tuotolla.

## Liikunta- ja aivotreeniryhmät

### Liikunnalliset aivotreeniryhmät

Ryhmät kokoontuvat Ruskeasuolla tai Vuosaaressa. Päivään sisältyy muistiterveyttä edistävää liikuntaa kuten voima- ja tasapainoharjoittelua. Liikunnan jälkeen on omakustanteinen lounas. Iltapäivisin on vaihteavaa monipuolista toimintaa, mm. aivojumpsaa, ulkoilua, muistitreeniä ja erilaisia aktivoivia harjoitteita.

### Kuntosaliryhmä

Kuntosaliryhmä kokoontuu Ruskeasuolla.

### Aivotreeniryhmä

Aivotreeniryhmä kokoontuu Vuosaaren Urheilutalolla.

Lisätietoja:

Sofia Halme p. 044 765 3999



## Vapaaehtoistoiminta

Vapaaehtoiset ovat yhdistyksessämme tärkeässä roolissa. He toimivat muistikavereina, ryhmien avustajina, ohjaajina sekä muissa tärkeissä, itselle mielluisissa ja räätälöidyissä tehtävissä.

Jos haluat auttaa, tukea ja edistää muistisairaiden ja heidän omaistensa hyvinvointia sekä saada merkityksellisiä kokemuksia itsellesi, niin ota yhteyttä ja katsotaan sinulle sopiva tehtävä. Vapaaehtoisena voi toimia omista lähtökohdistaan ja voimavaroistaan käsin ja tehtävää tuetaan.

Lisätietoja: Teija Mikkilä p. 040 589 2776

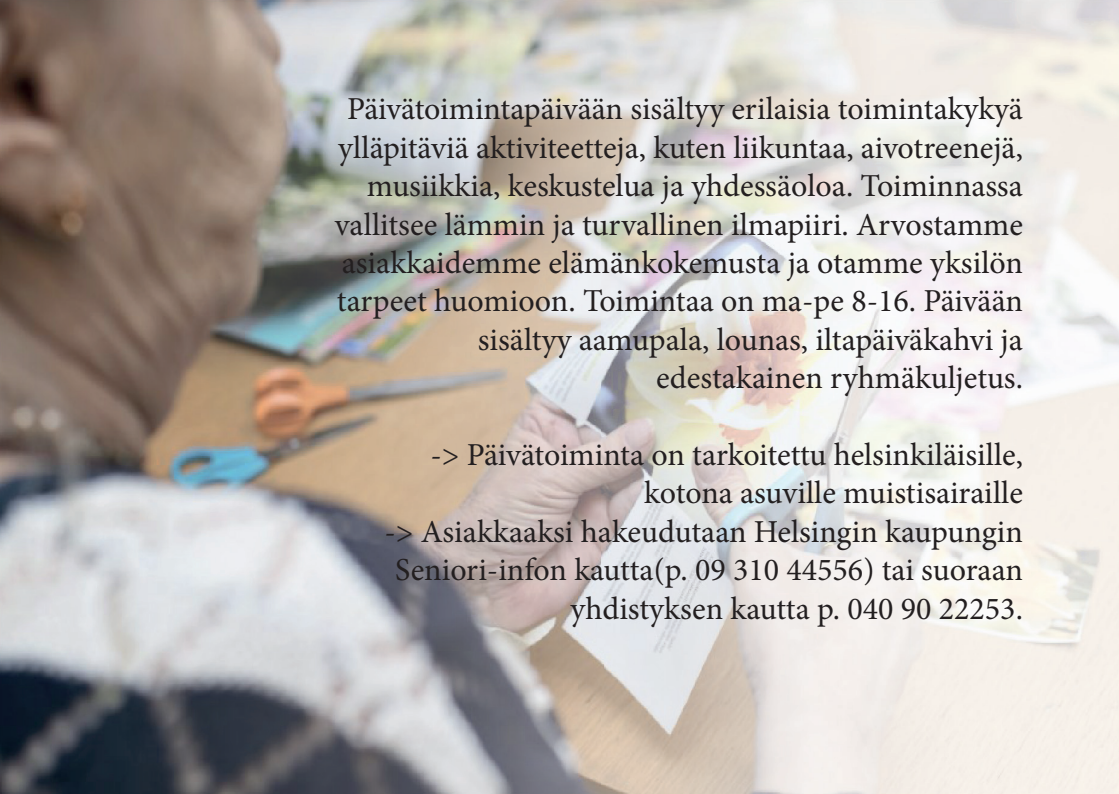


---

## Päivätoiminta

Päivätoiminta on ennaltaehkäisevää ja kuntoutumista tukevaa toimintaa, jolla edistetään kotona asuvien muistisairaiden fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä sekä sosiaalisia suhteita. Päivätoiminnan tavoitteena on tukea ensisijaisesti muistisairaiden kotona asumista, ylläpitää oma-toimisuutta ja itsenäistä tai tuettua selviytymistä kotioloissa sekä tukea omaishoitajien jaksamista.





Päivätoimintapäivään sisältyy erilaisia toimintakykyä ylläpitäviä aktiviteetteja, kuten liikuntaa, aivotreenejä, musiikkia, keskustelua ja yhdessäoloa. Toiminnassa vallitsee lämmin ja turvallinen ilmapiiri. Arvostamme asiakkaidemme elämäkokemusta ja otamme yksilön tarpeet huomioon. Toimintaa on ma-pe 8-16. Päivään sisältyy aamupala, lounas, iltapäiväkahvi ja edestakainen ryhmäkuljetus.

- > Päivätoiminta on tarkoitettu helsinkiläisille, kotona asuville muistisairaille
- > Asiakkaaksi hakeudutaan Helsingin kaupungin Seniori-infon kautta (p. 09 310 44556) tai suoraan yhdistyksen kautta p. 040 90 22253.

## Kuntoutus ja vertaistuki (alle 70-v.)

Ryhmä tukee itsenäistä elämässä suoriutumista ja tarjoaa mahdollisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen ja vertaistukeen. Päivä sisältää liikuntaa, keskustelua, aivotreenejä, luovaa toimintaa ja hauskaa yhdessäoloa. Siihen sisältyy aamupala, lounas ja iltapäiväkahvi. Kuljetus sisältyy tarvittaessa.

Yhteystiedot: Vastaava ohjaaja Maarit-Turu-Gromoff p. 040 902 2253

## Tilapäinen hoito

Tarjoamme myös tilapäistä hoitoa muutamaksi tunniksi tai koko päiväksi. Hoitomaksu on 15 € / tunti. Hoito varataan etukäteen Maarit Turu-Gromoffilta p. 040 902 2253

## Muistineuvonta

Muistineuvoja auttaa muistisairaita ja heidän läheisiään muistisairaiden oikeuksiin ja tukimuotoihin liittyvissä asioissa. Hoitotahdon, edunvalvontavaltuutuksen ja valtakirjojen tekemistä ja neuvontaa varten voi varata ajan muistineuvojalta. Ajan voi varata myös henkilökohtaista tapaamista tai kotikäyntiä varten.

Puhelinneuvontaa on arkisin klo 8 - 16. Muistineuvoja järjestää myös luentoja ja koulutuksia julkiselle sektorille, järjestöille ja yhdistyksille sekä yrityksille.

Muistineuvoja Jari Jokiluhta  
puh. 040 902 2250 / jari.jokiluhta@muistihelsinki.fi

---

Muistiliiton Muistineuvo-tukipuhelin tarjoaa muistisairauksiin liittyvää ohjausta ja neuvontaa. Helsingin ja Itä-Uudenmaan Muistiluotsi vastaa vuorollaan Muistineuvoon.

Suomeksi: Ma, ti ja to klo 12-17  
Minneslinjen ruotsiksi: ti klo 15-17  
p. 09 8766 550 (0,08 € / min + pvm)

---

Helsingin kaupungin Seniori-infosta saa tietoa ja ohjausta ikääntyneiden palveluihin liittyen:

Ma-pe klo 9-15  
p. 09 310 44556  
seniori-info@hel.fi

---

## Omaisten vertaistukiryhmät

Vertaistuellla on tärkeä merkitys muistisairaiden läheisille. Vertaistuki on yhdessäoloa, joka antaa voimaa ja mahdollisuuden keskustella arkipäivän selviytymiseen liittyvistä monista asioista. Kokemus siitä, ettei ole yksin selviytymisen ja jaksamisen kanssa, on suuri voimavara.

Yhdistys järjestää vertaistukiryhmiä muistisairaiden läheisille joka toinen maanantai-iltapäivä (ei ennakoilmoittautumista) sekä torstai-iltoisin kerran kuukaudessa Ruskeasuolla. Lisäksi Helsingin ja Itä-Uudenmaan Muistiluotsi järjestää ryhmiä tiistaisin päivällä Vuosaarella.

Lisätietoja:

Ruskeasuo/maanantai

Jaana Jukarainen

p. 040 90 22256

Ruskeasuo/torstai-ilta

Maarit Turu-Gromoff

p. 040 90 22253

Vuosaari

Nina Kalliomäki

p. 044 770 9121

---

## Perheterapeutin vastaanotto

Helsingin Muistiyhdistyksessä koko perheen tukeminen nähdään tärkeänä osana muistisairaalan ihmisen kokonaisvaltaista hyvää hoitoa. Tilanteita, joissa perheterapeutti voi olla perheelle avuksi ovat mm. diagnoosin saamiseen liittyvä psyykinen kriisi, perheen vuorovaikutusongelmat, sairauden etenemisen myötä tapahtuviin muutoksiin sopeutuminen, pari- ja perhesuhteiden kriisiytyminen ja sairauden etenemiseen ja tulevaisuuden ratkaisuihin liittyvä ahdistus.

Perheterapeutin vastaanotolle ei tarvita lähetettä. Keskusteluja koskee vaitiolovelvollisuus. Helsingin kaupungin tuella perheellä on mahdollisuus saada maksutta 1 - 5 keskusteluaikaa. Tarvittaessa käyntejä voi jatkaa omakustanteisesti. Lisätietoja: Sanna Aavaluoma p. 041 518 1181



# YHTEYSTIEDOT

## Helsingin Muistiyhdistys ry

Tenholantie 10  
00280 Helsinki  
Puhelin  
09 454 2750

Sähköposti  
toimisto@muistihelsinki.fi  
Kotisivut  
www.muistihelsinki.fi



Helsingin Muistiyhdistys



@muistihelsinki



helsinginmuistiyhdistys

---

## Yhdistyksen muita numeroita ovat

Toiminnanjohtaja  
040 589 2776

Toimisto  
09 454 2750

Päivätoiminta  
09 4542 7533/  
044 705 6054

Päivätoiminnan vastaava  
ohjaaja 040 902 2253

Muistineuvonta  
040 902 2250

Liikunta- ja  
aivotreeniryhmät  
044 765 3999

Vapaaehtoistyö  
040 589 2776

044 770 9121



**Helsingin  
Muistiyhdistys ry**  
Muistiliiton jäsen