

VAPAAEHTOIS- TOIMINTA



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Helsinki ja Itä-Uusimaa

VAPAAEHTOISTOIMINTA

- vapaaehtoinen saa koulutuksen muistisairaahan kohtaamiseen ja vapaaehtoistoimintaan
- vapaaehtoinen saa itse valita missä toiminnoissa hän haluaa olla mukana ja kuinka usein
- vapaaehtoisille järjestetään työnohjauksellisia tapaamisia ja virkistystoimintaa

Etenevää muistisairautta sairastava ihminen unohtaa toistuvasti asioita, ihmisiä ja sanoja ja tarvitsee apua päivittäisissä arjen asioissa.

Sairastuneella on kuitenkin paljon voimavaroja jäljellä ja hän osaa nauttia asioista. Tästä syystä on tärkeää auttaa häntä löytämään ilon aiheita ja onnistumisen kokemuksia arjessa. Tässä tehtävässä vapaaehtoinen on loistava apu muistisairaalle.

VAPAAEHTOIS- TOIMINTA



Helsingin Muistiyhdistyksen vapaaehtoistoiminnan muotoja:

- Päivätoimintaryhmässä mukana oleminen: laulu, musiikki, lukeminen, käden taidot, näytteleminen, kuunteleminen - läsnäolo
 - Retkillä mukana oleminen
 - Mukana ulkoilussa, kuntosalilla, tapahtumissa
 - Halutessasi sairastuneiden ja omaisten ryhmien ohjaaminen
 - Olet tervetullut ilman mitään erityistaitoakin, tule avoimin mielin, kerromme miten voit auttaa!
-

Vapaaehtoiset ovat kullanarvoinen lisä toiminnassamme Haemme nyt vapaaehtoisia seuraaviin tehtäviin:

- **säestäjä.** Musiikki on isossa roolissa ja on aina mukavampi laulaa, kun joku säestää. Meillä on käytettävissä sähköpiano ja kitara. Voimme sopia jonkun säännöllisen ajan tai vaihtoehtoisesti olet tervetullut omien menojesi mukaisesti.
- **ulkoiluapu.** Ulkoilemme päivätoimintaryhmien kanssa päivittäin, useimmiten Keskuspuistossa ja ulkoilun turvallinen toteuttaminen vaatii ihmisiä. Ryhmiä on kaksi, joten voit olla mukana joko yhden tai vaikka molempien ryhmien ulkoiluissa.
- **näytteleminen.** Olemme pitkään pohtineet improvisaatioteatterin toimivuutta muistityössä, ja näemme siinä paljon mahdollisuuksia. Omat taitomme eivät vaan riitä..
- **kuntotuokioiden ohjaaja.** Järjestämme yksilöllisesti ohjattuja kuntotuokioita kotona asuville muistisairaille ihmisille etäyhteyksin. Kuntotuokiot innostavat liikkumaan ja ylläpitämään fyysistä toimintakykyä. Saat ohjata tuokioita sinulle sopivina aikoina omasta kodistasi tai muusta sinulle sopivasta paikasta käsin. Koulutamme sinut tehtävään.

Kiinnostuitko? Ota yhteyttä Teija Mikkilään (teija.mikkila@muistihelsinki.fi, p. 040 589 2776).

YHTEYSTIEDOT

Helsingin ja Itä-Uudenmaan Muistiluotsi

Tenholantie 10
00280 Helsinki

09 454 2750
www.muistihelsinki.fi

Lisätietoja:

Teija Mikkilä p. 040 589 2776
teija.mikkila@muistihelsinki.fi



Helsingin Muistiyhdistys ry



@muistihelsinki



helsinginmuistiyhdistys