

Avoimet tapahtumat

Helsinki

Syksy 2024



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Helsinki ja Itä-Uusimaa



Helsingin
Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA

Muistikahvilat

Kaikille avoimissa ja maksuttomissa tilaisuuksissa puhutaan muistiin liittyvistä tärkeistä aiheista. Tervetuloa mukaan kuuntelemaan ja osallistumaan, sinun ei tarvitse ilmoittautua ennakoon. Tarjoamme kahvit. Löydä lähin Muistikahvilasi ja tule kuuntelemaan ja osallistumaan!



Syyskauden aiheet 2024:

Aivoterveelliset valinnat ja ennaltaehkäisy

Tule kuulemaan mitkä tekijät vaikuttavat aivoterveeyteen ja kuinka voit lisätä aivoterveyttä tukevia valintoja arjessasi.

Arjen aivojumbppaa

Tule oppimaan, miten voit aktivoida aivojasi monipuolisesti arkisissa toiminnoissa.

Mielen hyvinvointi

Muisti muuttuu, entä sitten?

Miten muuttuneen muistin kanssa tulee toimeen ja mitä asioita kannattaa arjessa huomioida?

Muistisairaus ja parisuhde

Oikeudelliset asiat ja edunvalvonta

Stadin yhteisötalot Kontula

(Keinulaudankuja 4 c)

Aivoterveelliset valinnat ja ennaltaehkäisy
to 22.8. klo 10-11

Muisti muuttuu, entä sitten?
to 19.9. klo 10-11

Oikeudelliset asiat ja edunvalvonta
to 24.10. klo 10-11

Arjen aivojumppaa
to 21.11 klo 10-11



Lisätietoa Muistiohjaaja Johanna Saarelma: 044 704 7774 tai
johanna.saarelma@muistihelsinki.fi

Stadin yhteisötalot Vuosaari

(Mustalahdentie 10)

Aivoterveelliset valinnat ja ennaltaehkäisy
pe 30.8 klo 10-11

Muisti muuttuu, entä sitten?
pe 27.9 klo 10-11

Arjen aivojumppaa
pe 1.11. klo 10-11

Oikeudelliset asiat ja edunvalvonta
pe 29.11 klo 10-11

Lisätietoa Muistiohjaaja Johanna Saarelma: 044 704 7774 tai
johanna.saarelma@muistihelsinki.fi



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Helsinki ja Itä-Uusimaa

Stadin yhteisötalot Pihlajanmäki

(Liusketie 3 A)

Aivoterveelliset valinnat ja ennaltaehkäisy
to 22.8 klo 13-14

Muisti muuttuu, entä sitten?
to 5.9. klo 13-14

Muistisairaus ja parisuhde
to 3.10 klo 13-14

Oikeudelliset asiat ja edunvalvonta
to 7.11 klo 13-14

Mielen hyvinvointi
to 12.12 klo 13-14

Lisätietoa Muistiohjaaja Johanna Saarelma: 044 704 7774 tai
johanna.saarelma@muistihelsinki.fi



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Helsinki ja Itä-Uusimaa

Kampin Palvelukeskus

(Salomonkatu 21 B)

Aivoterveelliset valinnat
ke 21.8 klo 14-15

Liikunta ja muisti
ke 25.9. klo 14-15

Oikeudelliset asiat
ke 23.10 klo 14-15

Mielen hyvinvointi
ke 20.11 klo 14-15

Muistikummituokio
ke 18.12 klo 14-15

Uskomme, että muistisairaahan ihmisen kohtaaminen lämpimästi ja arvostavasti ja ymmärtävästi on tämän päivän kansalaistaito. Tule oppimaan viisi tärkeintä asiaa muistisairauksista!

Lisätietoa Muistiohjaaja Johanna Saarelma: 044 704 7774 tai johanna.saarelma@muistihelsinki.fi



Riistavuoren palvelukeskus

(Isonnevantie 28)

Oikeudelliset asiat
to 19.9 klo 10:30-11:30

Arjen aivojumppaa
to 24.10. klo 10:30-11:30

Aivoterveelliset valinnat ja ennaltaehkäisy
to 21.11 klo 10:30-11:30

Muisti muuttuu, entä sitten?
to 12.12 klo 10:30-11:30

Roihuvuoren seniorikeskus

(Punahilkantie 16)

Mielen hyvinvointi
ma 19.8 klo 14-15

Oikeudelliset asiat
ma 23.9 klo 14-15

Aivoterveelliset valinnat ja ennaltaehkäisy
ma 21.10 klo 14-15

Lisätietoa Muistiohjaaja Johanna
Saarelma: 044 704 7774 tai
johanna.saarelma@muistihelsinki.fi



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Helsinki ja Itä-Uusimaa

Maunulan kirjasto

(Akvaario-tila, Metsäpurontie 4)

Muistikummituokio

ti 17.9 klo 10-11

Uskomme, että muistisairaahan ihmisen kohtaaminen lämpimästi ja arvostavasti ja ymmärtävästi on tämän päivän kansalaistaito. Tule oppimaan viisi tärkeintä asiaa muistisairauksista!

Muisti muuttuu, entä sitten?

ti 15.10. klo 10-11

Arjen aivojumppaa

ti 19.11 klo 10-11

Aivoterveelliset valinnat

ti 10.12 klo 10-11

Lisätietoa Muistiohjaaja Sofia Halme: 044 765 3999 tai
sofia.halme@muistihelsinki.fi



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Helsinki ja Itä-Uusimaa

Muisti-infot

Kaikille avoimissa ja maksuttomissa tilaisuuksissa puhutaan muistiin liittyvistä tärkeistä aiheista. Tervetuloa mukaan kuuntelemaan ja osallistumaan, palvelukeskus tarjoaa kahvit.

Kontulan palvelukeskus

(Kontukuja 5)

Liikunta ja muisti
to 12.9 klo 10-11

Muisti muuttuu entä sitten
to 10.10. klo 10-11

Oikeudelliset asiat ja edunvalvonta
to 7.11 klo 10-11

Muistisairaus ja parisuhde
to 5.12 klo 10-11

Mielen hyvinvointi
to 9.1.2025 klo 10-11



Lisätietoa Muistiohjaaja Johanna Saarelma: 044 704 7774
tai johanna.saarelma@muistihelsinki.fi

The first part of the paper discusses the importance of understanding the cultural context of the research. It highlights the need for researchers to be sensitive to the values and beliefs of the communities they are studying. This is particularly important in the field of health research, where cultural differences can significantly impact the effectiveness of interventions.

The second part of the paper focuses on the methodology used in the study. It describes the process of selecting participants and the data collection methods. The researchers used a combination of qualitative and quantitative approaches to gather data. This allowed them to explore the cultural context in depth while also measuring specific outcomes.

The third part of the paper presents the results of the study. It shows that there are significant differences in health behaviors between the two groups. These differences are largely explained by cultural factors. For example, the group with a different cultural background had higher rates of smoking and lower rates of exercise.

The final part of the paper discusses the implications of the findings. It suggests that health interventions should be tailored to the cultural context of the target population. This means that researchers and practitioners need to work closely with the community to understand their needs and preferences. Only then can they develop effective and sustainable interventions.



YHTEYSTIEDOT

Helsingin ja Itä-Uudenmaan Muistiluotsi



Helsingin ja
Itä-Uudenmaan Muistiluotsi



muistiluotsi_hki_itausimaa



www.muistihelsinki.fi

TOIMISTO

(avoinna sopimuksen mukaan)

Tenholantie 10, 00280 Helsinki

Johanna Saarelma

044 704 7774 (arkisin klo 9-15)

johanna.saarelma@muistihelsinki.fi

Jätä meille yhteydenottopyyntö osoittamalla älypuhelimien kameralla vieressä olevaa QR-koodia ja avaa ruudulle ilmestyvää linkkiä. Täytä lomake ja olemme sinuun pian yhteydessä!



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Helsinki ja Itä-Uusimaa