

# 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**

Tule kuulemaan mitkä asiat vaikuttavat ja miten voit itse vaikuttaa mielen hyvinvointiin.

### **Muisti muuttuu, entä sitten?**

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

### **Muistisairaus ja parisuhde**

Muistisairaus muuttaa parisuhdetta, mutta se ei automaattisesti tarkoita parisuhteen huononemista.

### **Oikeudelliset asiat ja edunvalvonta**

Mitä jokaisen tulisi tietää tulevaisuuteen varautumisesta - varaudu mieluummin ennemmin kuin myöhemmin

# 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)**

***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 Pihlajamäki**

**(Liusketie 3 A)**

***Aivoterveelliset valinnat ja ennaltaehkäisy***  
**to 22.8 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**

Tule kuulemaan miten liikuntaa vaikuttaa muistin toimintaan ja kuinka voit itse lisätä liikuntaa arkeen

***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](mailto:johanna.saarelma@muistihelsinki.fi)

**MUISTI-  
KAHVILA**



## **Riistavuoren palvelukeskus** (Isonnevantie 28)

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

***Arjen aivojumbppaa***  
**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 aivojumbppaa***

**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**

Tule kuulemaan miten liikuntaa vaikuttaa muistin toimintaan ja kuinka voit itse lisätä liikuntaa arkeen

***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



# Muistineuvonta

Oletko huolissasi omasta tai läheisesi muistista ja pohdit miten asian kanssa edetä? Tai onko sinulla tai läheiselläsi todettu muistisairaus ja kaipaavat vinkkejä arkeen omaiselle tai sairastuneelle?

Tarjoamme maksutonta yksilöllistä neuvontaa ja ohjausta asioissa mitkä liittyy muistiin, muistisairauksiin, omaisena olemiseen sekä aivoterveysteen. Otamme asiakkaat vastaan saapumisjärjestyksessä.

## **Roihuvuoren palvelukeskus** **(Punahilkantie 16)**

***klo 14-15:***

***tiistaina 20.8. ja***  
***tiistaina 26.11.***

Lisätietoja:

Johanna Saarelma

p. 044 770 9121 tai johanna.saarelma@muistihelsinki.fi



**Muistiluotsi**  
**asiantuntija- ja tukikeskus**  
**Helsinki ja Itä-Uusimaa**



# YHTEYSTIEDOT

## Helsingin ja Itä-Uudenmaan Muistiluotsi



Helsingin ja  
Itä-Uudenmaan Muistiluotsi



muistiluotsi\_hki\_itausimaa



[www.muistihelsinki.fi](http://www.muistihelsinki.fi)

### TOIMISTO

(avoinna sopimuksen mukaan)

**Tenholantie 10, 00280 Helsinki**

**Johanna Saarelma**

**044 704 7774 (arkisin klo 9-15)**

**[johanna.saarelma@muistihelsinki.fi](mailto:johanna.saarelma@muistihelsinki.fi)**

**Jenni Nissinen**

**044 770 9121 (arkisin klo 9-15)**

**[jenni.nissinen@muistihelsinki.fi](mailto:jenni.nissinen@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