

# Ryhmätoiminta

## Helsinki

Syksy 2024



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



**Helsingin  
Muistiyhdistys ry**  
Muistiliiton jäsen



Sosiaali- ja  
terveysministeriön  
RAHOITTAMA

Haluaisitko sinäkin arkeesi enemmän aivosoluja ilahduttavaa sekä mieltä piristävää tekemistä? Onko sinulla todettu muistisairaus ja kaipaisit lisätietoa ja kokemuksia muilta samassa tilanteessa olevilta?

Tervetuloa mukaan Helsingin ja Itä-Uudenmaan Muistiluotsin maksuttomaan toimintaan! Tarjoamme säännöllisesti kokoontuvia aivojumppa- ja vertaistukiryhmiä muistisairauteen sairastuneille henkilöille sekä omaisille.

*”Otankin nyt kengät pois, kun onhan se niin kuin kotiin tulisi”*

-Muistiluotsin ryhmäläinen

### **Ryhmät ovat sinulle jos,**

- mielestäsi kahvittelemisen hetki on hyvässä seurassa maistuvampaa
- nautit leppoisasta tunnelmasta ja nauramisesta
- olet sitä mieltä, että erilaiset aivopähkinät tuovat mukavasti lisähaasteita päivään tai olet ainakin sitä mieltä, että ainahan niitä voi kokeilla
- haluat pitää itsestäsi hyvää huolta

Jos tunnistit itsesi edes yhdestä yllämainituista kohdasta ja sinulla on todettu muistisairaus, **ilmoittaudu mukaan sinulle sopivaan ryhmään** vaikka heti! Jokaiseen ryhmään mahtuu enintään 10 osallistujaa.

# VUOSAARI

(URHEILUTALO, VUOSAARENTIE 5, TYNYLAHAVANTIE  
9 B)

## Aivotreeniryhmät

Aivojumppa- ja vertaistukiryhmä muistisairauteen sairastuneille henkilöille sairauden alkuvaiheessa, joka toinen viikko.

TIISTAI KLO 10–11.30

13.8, 27.8, 10.9, 24.9, 8.10, 22.10, 5.11, 19.11, 3.12, 17.12.

TORSTAI KLO 10–11.30

15.8, 29.8, 12.9, 26.9, 10.10, 24.10, 7.11, 21.11, 5.12, 19.12.

## Omaisten ryhmät

Vertaistukiryhmä omaisille.

TIISTAI KLO 12.30.–14.30

13.8, 27.8, 10.9, 24.9, 8.10, 22.10, 5.11, 19.11, 3.12, 17.12.

TORSTAI KLO 12.30.–14.30

15.8, 29.8, 12.9, 26.9, 10.10, 24.10, 7.11, 21.11, 5.12, 19.12.

## **ENNAKKOILMOITTAUTUMINEN KAIKKIIN RYHMIIN:**

Johanna Saarelma 044 704 7774 (arkisin klo 9-15) tai  
johanna.saarelma@muistihelsinki.fi

# POHJOIS-HAAGA

(PALVELUKESKUS, HOPEATIE 14 )

## Omaisten ryhmät

Vertaistukiryhmä omaisille.

MAANANTAI KLO 12.45–14.15.

12.8, 26.8, 9.9, 23.9, 7.10, 21.10, 4.11, 18.11, 2.12, 16.12.

# ROIHUVUORI

(SENIORIKESKUS, PUNAHILKANTIE 16)

## Omaisten ryhmät

Vertaistukiryhmä läheisille, joiden läheinen on pitkäaikaishoivassa.

KESKIVIIKKO KLO 10–11.30.

21.8, 25.9, 23.10, 27.11, 18.12

## **ENNAKKOILMOITTAUTUMINEN RYHMÄÄN:**

Jenni Nissinen 044 770 9121 tai  
jenni.nissinen@muistihelsinki.fi

# RIISTAVUORI

(PALVELUKESKUS, SONNEVANTIE 28)

## Omaisten ryhmät

Vertaistukiryhmä omaisille.

TIISTAI KLO 10.30.–11.30

20.8, 3.9, 17.9, 1.10, 15.10, 29.10, 12.10, 26.10, 10.12

### **ENNAKKOILMOITTAUTUMINEN RYHMÄÄN:**

Jenni Nissinen 044 770 9121 (arkisin klo 9-15) tai  
jenni.nissinen@muistihelsinki.fi

# RUSKEASUO

(HELSINGIN MUISTIYHDISTYS, TENHOLANTIE 10)

## Aivotreeniryhmät

Aivojumppa- ja vertaistukiryhmä muistisairauteen sairastuneille henkilöille sairauden alkuvaiheessa, joka toinen viikko.

MAANANTAI KLO 10–11.30

5.8, 19.8, 2.9, 16.9, 30.9, 14.10, 28.10, 11.11, 25.11, 9.12

### **ENNAKKOILMOITTAUTUMINEN RYHMÄÄN:**

Johanna Saarelma 044 704 7774 (arkisin klo 9-15) tai  
johanna.saarelma@muistihelsinki.fi

# TYÖIKÄISILLE SUUNNATTU TOIMINTA

## Aivotreeniä Kampin Palvelukeskuksella (Salomonkatu 2 B)

Aivojumppa- ja vertaistukiryhmä työkäisille muistisairauteen sairastuneille henkilöille sairauden alkuvaiheessa.

MAANANTAI KLO 14-15.30.

5.8, 19.8, 2.9, 16.9, 30.9, 14.10, 28.10, 11.11, 25.11, 9.12

### **ENNAKKOILMOITTAUTUMINEN RYHMÄÄN:**

Jenni Nissinen 044 770 9121 (arkisin klo 9-15) tai [jenni.nissinen@muistihelsinki.fi](mailto:jenni.nissinen@muistihelsinki.fi)

**Nuorille muistisairauteen  
sairastuneille myös etäryhmä**  
(katso lisätietoa etäryhmä sivulla)

# TEEMARYHMÄT

## Luontoryhmä Uutelassa

Lievästi muistisairaille sekä heidän läheisilleen suunnattua ryhmätoimintaa.

Luonnossa liikkuminen ja oleilu lisää tutkitusti henkistä ja fyysistä hyvinvointia. Tule mukaan kokemaan luonnon virkistävä vaikutus!

Saat ohjatun ja turvallisen luontokokemuksen Uutelan ulkoilualueen monipuolisessa ympäristössä. Opit hyödyntämään luontoympäristöä hyvinvointiasi kohentavana tekijänä ja pääset kokeilemaan erilaisia harjoituksia vaihtelevin teemoin.

Et tarvitse osallistuaksesi mitään erityistaitoja, säänmukainen pukeutuminen, vesipullo ja utelias mieli riittää!

Ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa maanantaisin yhteisen retken merkeissä, Kampelan edessä osoitteessa Uutelantie 1, 00990 Helsinki:

**12.8, 9.9, 7.10, 4.11 ja 9.12 klo 10-11:30**

Mukaan mahtuu rajallinen määrä osallistujia ilmoittautumisjärjestyksessä. Voit ilmoittautua syksyn ryhmiin jo nyt!

Lisätietoja ja **ilmoittautumiset**: [sofia.halme@muistihelsinki.fi](mailto:sofia.halme@muistihelsinki.fi) tai p. 044 765 3999

# Lavis - lavatanssia ja tasapainotreeniä

## VUOSAARI

(Urheilutalo, Vuosaarentie 5, Tyynylaavantie 9 B)

Osa tunnista tanssitaan lavista (lavatanssijumppa) yksinkertaisilla koreografioilla musiikista, sekä liikkeestä nauttien ja osa tunnista treenataan paineilmatekniikalla toimivilla kuntosalilaitteilla. Harjoittelu parantaa lihaskuntoa ja tasapainoa, sekä ehkäisee kaatumisia.

**Joka keskiviikko klo 12:30-13:20, alkaen 4.9.**

## RUSKEASUO

(Helsingin Muistiyhdistys, Tenholantie 10)

Osa tunnista tanssitaan lavista (lavatanssijumppa) yksinkertaisilla koreografioilla musiikista, sekä liikkeestä nauttien ja osa tunnista treenataan Footbic- ja Fasciapalloilla. Harjoittelu kehittää tasapainoa ja ehkäisee kaatumisia.

**Joka tiistai klo 13-13:50, alkaen 6.8**

## Asahia Ruskeasuolla

Asahi on yksinkertaista, kokonaisvaltaista ja tehokasta terveysliikuntaa, joka auttaa ihmistä kohentamaan terveyttään ja elämänlaatuaan. Asahin liikkeet ovat rauhallisia ja ne tehdään hitaan hengityksen tahdissa. Perusliikeharjoituksessa harjoitetaan, avataan ja rentoutetaan järjestelmällisesti koko kehoa. Osoite Tenholantie 10.

**Joka torstai klo 14-15**

**ENNAKKOILMOITTAUTUMINEN KAIKKIIN RYHMIIN:**

toimisto@muistihelsinki.fi tai p. 09 454 2750



# ETÄRYHMÄT

## AIVOTREENIÄ TEAMSILLA

Monipuolisen aivojen jumppaamisen ja harjoittamisen on todettu virkistävän aivojen ja muistin toimintaa. Tämä aivojen aktiivisuus voi hidastaa tiedonkäsittelyn heikentymistä ja ylläpitää aivojen toimintakykyä!

Aivotreeniryhmässä aktivoidaan aivoja monipuolisesti erilaisten harjoitusten avulla. Pääset harjoittamaan mm. seuraavia taitoja:

- keskittyminen
- muisti
- hahmottaminen
- päättely

Harjoituksia tehdään rennossa ilmapiirissä, jossa oikea vastaus ei ole pääasia - tehty aivotyöskentely on tärkeintä!

Aivotreeni kestää noin tunnin ja ohjelmassa on vaihtelevasti erilaisia aivojumppaharjoituksia.

**Ryhmä kokoontuu joka maanantai (5.8.-16.12.) klo 14-15.**

Poikkeuksina 2.9. ja 2.12. jolloin ryhmä ei kokoonnu.

Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua erikseen.

**Osallistumaan** pääset kirjoittamalla internet-selaimen osoitekenttään: <https://bit.ly/3u6SGsh>

Lisätietoja: [sofia.halme@muistihelsinki.fi](mailto:sofia.halme@muistihelsinki.fi) tai p. 044 765 3999

## MUISTIJUMPPA TEAMSILLA

Tutkimusten mukaan liikunnan harjoittaminen tuottaa varmuudella hyötyä. Terveys kohenee ja elämänlaatu paranee. Säännöllisellä liikunnalla voit ylläpitää arjen toimintakykyä sekä virkistää kehoasi ja mieltäsi!

Liikunnan harrastaminen:

- Vahvistaa ja aktivoi aivojen hermoyhteyksiä
- Parantaa mielialaa
- Ylläpitää arjen toimintakykyä
- Voi ehkäistä tai hidastaa muistisairauden etenemistä

Muistijumppa kestää noin 45 min. ja jumpan liikkeet on suunniteltu virkistämään sekä kehon että aivojen toimintaa. Jumpan voi tehdä joko seisten tai istuen.

### **Ryhmä kokoontuu joka tiistai (20.8.-17.12.) klo 14.**

Poikkeuksina 3.9., 10.9., 24.9. ja 29.10. jolloin ryhmä ei kokoonnu.

Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua erikseen.

**Osallistumaan** pääset kirjoittamalla internet-selaimen osoitekenttään: <https://bit.ly/3u6SGsh>

Lisätietoja: [sofia.halme@muistihelsinki.fi](mailto:sofia.halme@muistihelsinki.fi) tai p. 044 765 3999



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

# ETÄRYHMÄ NUORILLE 30-45 -VUOTIAILLE MUISTISAIRAUTEEN SAIRASTUNEILLE

Ryhmä on suunnattu noin 30-45 -vuotiaille muistisairauteen sairastuneille sairauden varhaisessa vaiheessa. Etäryhmän idea on tuoda teidät yhteen jakamaan kokemuksia ja tietoa sekä ennen kaikkea kokemaan vertaistuen voimaa.

**Kerran kuukaudessa maanantaisin** klo 14-15.30:  
12.8, 9.9, 7.10, 4.11, 2.12.

**Ilmoittaudu** mukaan ryhmään lähettämällä sähköpostia [johanna.saarelma@muistihelsinki.fi](mailto: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 ilmestyvä linkkiä. Täytä lomake ja olemme sinuun pian yhteydessä!



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