

Syksy 2018

# Pohjois-Karjalan Muisti ry Jäsenkirje



Pohjois-Karjalan  
Muisti ry  
Muistiliiton jäsen

## Muistiluotsi Pohjois-Karjala Toimintakalenteri



Muistiluotsi  
asiantuntija- ja tukikeskus  
Pohjois-Karjala



Yhdistys muuttaa uusiin tiloihin 3.9.2018, Rantakatu 23 A, 2. kerros. Käynti tapahtuu Niskakadun puolelta sisäpihalta, ja yhdistyksellä on oma sisäänkäynti toisessa kerroksessa.

Avoimet ovet tiistaina 18.9. klo 10-15.00



**Pohjois-Karjalan  
Muisti ry**  
Muistiliiton jäsen

Pohjois-Karjalan Muisti ry on perustettu 1989. Jos jäsentiedoissasi tapahtuu muutoksia tai et halua olla yhdistyksen jäsen, ilmoitathan siitä meille. Jäsentietojen ajan tasalla olo on tärkeää, että viestit kulkevat ja Muisti-lehti löytää perille. Maksamme myös keskusliittoon jäsenmaksua jäsenmäärän mukaan. Lasku jäsenmaksusta tulee kevään jäsenkirjeen mukana. Jäsenrekisteriä koskeva tietosuojaseloste löytyy kotisivuilta ([www.pkmuistiry.fi](http://www.pkmuistiry.fi)). Jäsenasioissa ota yhteyttä Riitaan.

Yhdistystä voi halutessaan tukea lahjoituksella. (Pohjois-Karjalan Muisti ry:n tili FI7810403000313720, viestikenttään lahjoitus tai jokin kohde, johon toivoo rahan käytettävän).

### **Yhdistyksen hallituksen jäsenet 2018:**

Liisa Luostarinen, puheenjohtaja,  
(puheenjohtaja@pkmuistiry.fi)

Arja Jämsén, varapuheenjohtaja

Rauno Heinonen, Juhani Kuittinen, Hilikka Sidoroff

Tuija Tuominen, Tarja Parviainen, Jaana Puranen ja

Salme Kärkkäinen

Yhdistyksen syyskokous on 28.11. klo 16, jossa käsitellään mm. toiminta- ja taloussuunnitelma sekä valitaan ensi vuoden hallituksen jäsenet. Jos olet itse tai tiedät hallitukseen sopivan ihmisen, esitykset Leenalle 30.10. mennessä.

## Varapuheenjohtajan tervehdys

Ihanan aurinkoisen kesän jälkeen olemme innolla aloittamassa syyskautta. Tutut ryhmät ja toiminnot jatkuvat ja aina välillä keksimme yhdessä myös uusia juttuja.

Muistiyhdistys on vahvasti muistisairauteen sairastuneiden ja heidän läheistensä asialla. Tarjolla on tietoa, tukea ja toimintaa niin sairastuneille kuin läheisillekin. Muistityössä on paljon kyse asenteista. Muistiaktiivit ovat tärkeä sairastuneiden ja omaisten asiantuntijaryhmä. Heillä on asennetyössä merkittävä tehtävä. Suuret kiitokset rohkeudestanne!

Maakunnallisuus on meille tärkeä tavoite. Toivomme uusia jäseniä ja osallistujia laajasti kautta koko Pohjois-Karjalan. Osallistumisen mahdollisuuksia on paljon. Vapaaehtoistoimijoillekin riittää mielekkäitä tehtäviä kävelykaverista omaismentorointiin.

Tapahtumiin ja ryhmiin voivat osallistujia myös ei-jäsenet, mutta aina parempi, jos liityt jäseneksi. Meitä on nyt noin 570, mutta lisävoimaa ei ole pahitteeksi. Yhdessä olemme vahvempia!

*Syksyn kauneutta sinulle tarjolla, jos silmät avoinna kuljet luonnossa.*

*Lehtimaton pehmeys ihana, kuuluuhan kahinaa kulkiessa. Väripaletista on monia värejä tarjolla, kauniisti toisiinsa sointuvina.*

*Syksy on kypsää aikaa, on jokaisessa päivässä taikaa.*  
([kurukukka.blogspot.com/2012/09/runo-syyskuulle.](http://kurukukka.blogspot.com/2012/09/runo-syyskuulle))

Hyvää syksyä kaikille!

Arja Jämsén, varapuheenjohtaja



**Muistiluotsi**  
asiantuntija- ja tukikeskus  
Pohjois-Karjala



**Muistiluotsi Pohjois-Karjala on Pohjois-Karjalan Muisti ry:n hallinnoima asiantuntija- ja tukikeskus, joka toimii koko Pohjois-Karjalan alueella. Toiminta rahoitetaan Sosiaali- ja terveysministeriön Veikkauksen tuotoilla. Muistiliiton koordinoimia Muistiluotseja eri puolella Suomea on 18.**

Vapaaehtoistoiminta:

Kokemusosaamisen  
jakaminen

Vaikuttaminen ja  
verkottuminen:

Äänen kuuluminen,  
kehittämisessä ja  
muutoksessa mukana  
oleminen

Asiakastyö:

Osallistuminen arkea  
helpottavaan toimintaan

**MUISTILUOTSI TIETOA, TUKEA, TOIMINTAA**



**Muistiluotsi**  
asiantuntija- ja tukikeskus  
Pohjois-Karjala

**Muistiaktiivit** on muistisairauteen sairastuneiden ihmisten ja omaisten asiantuntijaryhmä. Ryhmä kokoontuu pari kertaa vuodessa.

Muistiaktiiveja haetaan toimintaan koko Pohjois-Karjalan alueelta. Tapaamisilla sovitut asiat viedään eteenpäin Muistiluotsin työntekijän toimesta, ja tulokset raportoidaan ryhmälle. Matka- ja mahdolliset muut kulut korvataan.

Toiminta on aitoa vaikuttamista. Muistiaktiivit ovat kokouksessaan mm. miettineet, millainen on muistiystävällinen maakunta: mitä hyviä kokemuksia on kullakin kohtaamisista, tuesta, palveluista, ympäristöstä jne. Muistisairauteen sairastunut ja lähiomainen ovat toimineet kokemosoajina mm. ensitietopäivällä. Muistiaktiivit ovat siis asiantuntijoita, joiden näkemyksiä kuullaan.

Ota yhteyttä ja kerro terveisesi Muistiaktiiveille.

Nykyisten Muistiaktiivien toimintakausi on 1.8.2017-31.7.2019. Ota yhteyttä ja kerro terveisesi joko Muistiluotsin työntekijöiden kautta tai puheenjohtaja Mari Nupposelle [mari.nupponen@outlook.com](mailto:mari.nupponen@outlook.com).

Kysy Anna-Maijalta,  
p. 044 4277311

# Vapaaehtoistyö

-tuen hakijasta vertaistuen saajaksi ja antajaksi.

## **Sinustako omaismentori?**

Omaismentori toimii keskustelun herättelijänä taideteosten äärellä Joensuun taidemuseo ONNIssa tai Reissupolulla. Mitä ajatuksia, tunteita ja muistoja teos herättää?

Omaismentorilla on käytettävissä valmis opasmateriaali, eikä erityistä taiteen tuntemusta tarvita. Tavalliselle ihmiselle tavallisen ihmisen taidoin! Tehtävään annetaan valmennus.

Syksyn valmennukset 25.10., 1.11., 8.11., 15.11. ja 22.11. klo 12.30-15.00.

## **Vertaislinjapäivystäjäksi?**

Muistiliiton vertaislinja hakee omaisia, joiden läheinen on sairastanut etenevän muistisairauden. Oletko valmis auttamaan samassa tilanteessa olevia tarjoamalla kuuntelevan korvan ja mahdollisesti arkea helpottavia vinkkejä. Koulutus on maksutonta ja toimintaan saa jatkuvan tuen.

**Ota rohkeasti yhteyttä  
– uudetkin ideat ovat tervetulleita!**

# Tee muistiystävällisiä tekoja



**Muistikummit**

## **Muistikummituokio**

Muistikummituokiossa opit viisi tärkeää asiaa, jotka jokaisen pitäisi ymmärtää muistisairauksista.

Muistikummituokio 23.10. klo 14-15.00.

Tuokion jälkeen olet muistikummi, joka teet ainakin yhden muistiystävällisen teon omassa arjessasi.

## **Muistikummilähettiläs-koulutus**

Koulutuksen käytyäsi olet vapaaehtoinen, joka voit pitää muistikummituokioita ystäville, perheille, työkavereille tai yleisötilaisuuksissa.

Klo 14-15.00 on ensin koulutukseen sisältyvä muistikummituokio, ja sen jälkeen sinut opetetaan toimimaan muistikummilähettiläänä.

Muistikummilähettiläskoulutus 23.10. klo 14-18.00.

# Muistiviikko

## - piipahda tapahtumissa

### VIKKO 38

<u>Päivä</u>	<u>Kello</u>	<u>Tapahtuma</u>
16.9.	10.00	Joensuu: Muistimessu Rantakylän kirkossa
18.9.	10.00- 15.00	Avoimet ovet, yhdistyksen tilat
18.9.	10.00- 11.30	Aivotreenit, yhdistyksen tilat
	14.00- 15.00	Kuukausitaulu, yhdistyksen tilat
19.9.	9.30	<b>Muistipysäkit</b> Uimaharju: apteekki, Harjunraitti 17
	11.00	Eno: Palvelutalo Kotiranta, Välskärintie 9
	12.30	Kontiolahti: apteekki, Keskuskatu 24
	12.30	Tuupovaara: kirjasto, Rekijoentie 3 (OP:n talo)
	14.00	Kiihtelysvaara: kirjasto, Aprakkatie 2
20.9	13.00	Joensuu: Suvituuli
24.9.	10.00- 11.30	Hammasmaalahti: apteekki, Lastaustie 2

Maakunnissa teemme muistiviikolla yhteistyötä apteekkien ja kirjastojen kanssa. Apteekit tarjoavat pieniä aivoterveysten liittyviä maistiaisja kirjastoissa on muistiaiheiset kirjanäyttelyt. Tule keskustelemaan muistiasioista ja kertomaan, millaista toimintaa kaipaavat paikkakunnallesi.



# Ammattilaisille/opiskelijoille

## Vahvista verkostojasi!!

### **TunteVa®-verkosto**

TunteVa-toimintamalli auttaa ymmärtämään muistisairauteen sairastuneen maailmaa ja ohjaa vuorovaikutusta siihen suuntaan, mikä tukee sairastunutta ihmistä. Aihetta käsitellään esimerkkien kautta.

12.9.klo 15-16.30

17.10. klo 15-16.30

14.11. klo 15-16.30

12.12. klo 15-16.30

Rantakatu 23 A, 2. krs

Kun olet käynyt TunteVa®-koulutuksen tai muita muistityöhön liittyviä koulutuksia, tule jakamaan osaamistasi toisten kanssa. Yritämme vahvistaa alueellisia verkostoja, ja tarvitsemme paikkakunnalla olevia osaajia. Ota yhteyttä työntekijöihin.

## Muisti-Kahvila

Keskustelua muistista ja aivoterveystä.

tiistaisin

11.9. klo 13-15.00

25.9. klo 13-15.00

23.10. klo 13-15.00

6.11. klo 13-15.00

20.11. klo 13-15.00

4.12. klo 13-15.00



Tule silloin, kun  
sinulle sopii

## Kuukausitaulu

Elämyksiä ja keskustelua taiteen äärellä.

tiistaisin

18.9. klo 14-15.00

16.10. klo 14-15.00

13.11. klo 14-15.00

11.12. klo 14-15.00



## **Aivotreenit**

Ryhmä on tarkoitettu äskettäin sairastuneille tai muille muististaan huolta pitävälle. Aivoja haastetaan monipuolisten kynä ja paperi -tehtävien avulla.

tiistaisin

11.9.- 27.11. 2018 klo 10-11.30



## **Uljaanpäivän kävely 19.10.2018**

Kävelyretki hyvässä seurassa.  
Kahvittelua kävelyn jälkeen yhdistyksen tiloissa Rantakadulla.

**Lähtö ev.lut. kirkolta klo 10.00**

Aivot  
pitävät  
liikunnasta

## **Pikkujoulu**

5.12. klo 14.00

Ilmoittautuminen viimeistään 28.11.

## Uusia reippaita osallistujia halutaan mukaan!

### **Kuntopiiri lähiomaisille ja sairastuneille**

26.9.-12.12. keskiviikkoisin klo 12.30-13.30

Fysiokeskus Energy, Kauppakatu 29. 2. krs  
Omavastuu 25 €/kausi.

Maksu suoritetaan Pohjois-Karjalan Muisti ry:n tilille: FI7810403000313720. Viestikenttään: kuntosali Joensuu. Tänne mukaan uusia reippaita osallistujia, liian pienenä ryhmää ei voida järjestää.



Mukaan tarvitset juomista ja vaatetuksen, jossa on mukava liikkua.

### **Allasjumppa lähiomaisille ja sairastuneille Vesikon uimahallissa pienryhmässä**

13.9.- 13.12. torstaisin klo 13.50-15.10

Joensuun seudun kansalaisopiston kurssi. Muistisairautta sairastava maksaa kansalaisopiston kurssimaksun.

Uimahallimaksu peritään kaikilta.

Uimalipun hinta 4 € ennen klo 14

Kyselyt Riitalta.

# Joensuu

## **Starttikurssi lähiomaisille ja muistisairauteen sairastuneille**

torstaisin

13.9. klo 10.30-12.00

20.9. klo 10.30-12.00

27.9. klo 10.30-12.00

4.10. klo 10.30-12.00

### **Starttikurssi**

Äskettäinen

muistisairausdiagnoosin

saaneille ja heidän

läheisilleen, kun tarvitaan

keinoja kanssakäymiseen

ja tietoa tulevaisuuteen

varautumisesta. Kurssi

kannattaa kaikkien käydä!

## **Starttikurssi lähiomaisille ja muistisairauteen sairastuneille**

torstaisin

18.10 klo 15-16.30

25.10. klo 15-16.30

1.11. klo 15-16.30

8.11. klo 15-16.30

Ennen ryhmiin tuloa jutellaan henkilökohtaisesti, ota yhteyttä!

## **Tsempparit-ryhmä työkäisenä sairastuneille**

(ryhmässä kävijän lähiomaisena kerro työntekijälle, jos haluat keskustella kahden kesken tai toivot ryhmätapaamista)

maanantaisin

3.9. – 10.9 klo 12-14.00

29.10.-17.12. klo 12-14.00

.



## **Muistinvirkistäjät työkäisenä sairastuneille**

maanantaisin

17.9. klo 13-15.00

24.9. klo 13-15.00

1.10. klo 13-15.00

8.10. klo 13-15.00

15.10. klo 13-15.00

22.10. klo 13-15.00

Tikkarinne 9

Yhteistyössä Karelia -  
ammattikorkeakoulun  
kanssa

Olemme järjestämässä tapaamisia ja mahdollisesti kursseja työkäisperheille. Kerro toiveesi!

## Pariskuntaryhmä

maanantaisin

17.9. klo 13-15.00

24.9. klo 13-15.00

1.10. klo 13-15.00

8.10. klo 13-15.00

15.10. klo 13-15.00

22.10. klo 13-15.00



Kerrotaan  
valokuvien  
yhteistä  
tarinaa.

## Lähiomaisten ja muistisairautta sairastavien samanaikaiset ryhmät

keskiviikkoisin

12.9. klo 10-11.30

26.9. klo 10-11.30

17.10. klo 10-11.30

24.10. klo 10-11.30

7.11. klo 10-11.30

21.11. klo 10-11.30

”Teillähän on  
niin kuin  
meilläkin.”

# Joensuu

## **Muistinvirta pariskuntaryhmänä**

Kuntoutusryhmään ilmoittaudutaan ja osallistujien kanssa jutellaan

maanantaina

29.10. klo 13-15.00

5.11. klo 13-15.00

12.11. klo 13-15.00

19.11. klo 13-15.00

26.11. klo 13-15.00

3.12. klo 13.15.00

Tikkarinne 9

Opiskelijoiden ohjaamaa toimintaa yhteistyössä Karelia-ammattikorkeakoulun kanssa.

## **Ystäväpiiri muistisairauteen sairastuneille**

- toiminnallista yhdessäoloa

maanantaina 17.9.-26.11. klo 10-11.30



# Joensuu

## **Logokahvila**

Jos elämässäsi on vaihe, joka on saanut sinut miettimään ihmisenä olemisen kysymyksiä -tule avartamaan näkökulmiasi!

keskiviikkoisin

26.9. klo 16-18.00

24.10. klo 16-18.00

21.11. klo 16-18.00

## **Muistiystävällinen maakuntaseminaari**

Järjestämme yhteistyössä Muistiliiton kanssa seminaarin ajankohtaisista asioista Ortodoksisessa kulttuurikeskuksessa, Pyhäkköjen sali. Kauppakatu 44.  
9.10. klo 13-17.00

## **Vanhusten viikon tapahtuma**

- Iloa toimeliaisuudesta  
Perhepäivähoitajat lasten kanssa vieraisilla ja muuta mukavaa yhdessäoloa.  
11.10. klo 10-13.00

## **Kotihoito, omaishoito, perhehoito – parempaa elämää kotona**

### **AVOT-hankkeen loppuseminaari**

2.10. klo 9-15.30 Karelia AMK, pikkuauditorio E  
237, Tikkarinne 9  
Kaikille avoin, maksuton.

# Ilomantsi

## **Muisti-Kahvila**

Asiaa muistista ja aivoterveydestä.

torstaina

6.9. klo 10-12.00

Ev. lut. seurakuntatalolla, Koivukuja 1.



## **Starttikurssi**

Äskettäinen muistisairausdiagnoosin saaneille ja heidän läheisilleen, kun tarvitaan keinoja kanssakäymiseen ja tietoa tulevaisuuteen varautumisesta.

Kurssi kannattaa kaikkien käydä. Kurssi järjestetään, jos löytyy riittävästi osallistujia.

# Polvijärvi

## **Muisti-Kahvila**

Asiaa muistista ja aivoterveydestä.

19.10. klo 13-15.00

Vanhustentalon kerhuhuone

# Juuka

## **Ryhmät lähiomaisille ja muistisairauteen sairastuneille**

perjantaisin

14.9. klo 13-14.30 Muisti-Kahvila

12.10. klo 13-14.30

16.11. klo 13-14.30

Muistihoitaja Sirpa mukana.

Kunnantalon kokoustilat, Poikolantie 1.

## **Elämäni kuvat-ryhmä lähiomaisille**

Ryhmä tarjoaa mahdollisuuden pysähtyä omien ajatusten ja tunteiden äärelle kuvataiteen keinoja käyttäen. Yhteistyössä P-K:n mielenterveysomaiset FinFamin kanssa.

perjantaisin 7.9.-26.10 klo 10.00  
Kohtaamispaikka Ellinkulma

Ilmoittaudu Katjalle,  
p. 050 5346772

# Nurmes

## **Ryhmät lähiomaisille ja muistisairauteen sairastuneille**

perjantaisin

14.9. klo 10-11.30 Muisti-Kahvila

12.10. klo 10-11.30

16.11. klo 10-11.30

Nurmeskodin päivätoiminnan tilat, Esantie 3

# Kitee

## **Ryhmät lähiomaisille ja ystäväpiiri muistisairauteen sairastuneille**

torstaisin

6.9. klo 10-11.30

4.10. klo 10-11.30

1.11. klo 10-11.30

13.12. klo 10-11.30

Kiteen srk.talo, Kappelintie 4

# Tohmajärvi

## **Muisti-Kahvila**

Asiaa muistista ja aivoterveystä,  
keskustelua toisten samanlaisessa  
elämäntilanteessa olevien kanssa.

torstaisin 6.9., 4.10., 1.11. ja 13.12 klo  
12.30-14.00

Tohmajärven srk.talo,  
Maiju Lassilan tie 16

## **Starttikurssi muistisairauteen sairastuneille ja lähiomaisille**

Kurssin aikana keskustellaan mm. kanssakäymisen ja tulevaisuuteen varautumisen asioista. Muistihoitaja Sanna mukana ryhmässä.

tiistaisin

25.9. klo 10-11.30

16.10. klo 10-11.30

6.11. klo 10-11.30

27.11. klo 10-11.30

Lieksan seurakuntatalo, Mönninkatu 13

## **Muisti-Kahvila**

Asiaa muistista ja aivoterveystä, keskustelua toisten samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa. Muistihoitaja Sanna mukana.

tiistaisin

25.9. klo 13-14.30

16.10. klo 13-14.30

6.11. klo 13-14.30

27.11. klo 13-14.30

Lieksan seurakuntatalo, Mönninkatu 13



# Liperi

## Kuntopiiri

Tiistaisin 25.9.-11.12. klo 10.30-11.30

Ylämyllyllä Kuntotaipale Energy, Rännitie 3.

Pienryhmässä ohjattu kuntopiiri lähiomaisille ja muistisairauteen sairastuneille. Omavastuu 25 €/kausi. Maksu suoritetaan Pohjois-Karjalan Muisti ry:n tilille: FI7810403000313720. Viestikenttään: kuntosali Ylämylly. Tänne mukaan reippaita osallistujia, liian pienenä ryhmää ei voida järjestää.

Mukaan tarvitset juomista ja vaatetuksen, jossa on mukava liikkua.

## Muisti-Kahvila

Asiaa muistista ja aivoterveystestä. Mukavaa yhdessäoloa ja mahdollisuus toisten samanlaisessa elämäntilanteessa olevien kohtaamiseen kahvittelun äärellä.

perjantaisin

21.9. klo 10-11.30

26.10. klo 10-11.30

30.11. klo 10-11.30

Ylämyllyn seurakuntatalo, Katajapolku 1

# Outokumpu

## Muisti-Kahvila

Asiaa muistista ja aivoterveydestä,  
keskustelua toisten samankaltaisessa  
elämäntilanteessa olevien kanssa.  
Muistihoitaja Sari mukana.

keskiviikkoisin

26.9. klo 13-14.30

24.10. klo 13-14.30

21.11. klo 13-14.30

Nuorisokahvila Servo, Kummunkatu 26



# Heinävesi

## Muisti-Kahvila

Asiaa muistista ja aivoterveydestä,  
keskustelua toisten samankaltaisessa  
elämäntilanteessa olevien kanssa.  
Muistihoitaja Seija mukana.

torstaina

13.9.2018 klo 12-14.00

Monitoimitalo aulakahvio, Kenttätie 6

## **Mitä kuuluu?**

Ota rohkeasti yhteyttä!

Sovi tapaamiset etukäteen, että tiedämme varata riittävästi aikaa. Puhelimet joudutaan pitämään välillä suljettuina. Kun jätät viestin, otamme yhteyttä.

## **Yhteystiedot**

Pohjois-Karjalan Muisti ry

Rantakatu 23 A, 2. krs (käynti sisäpihalta, Niskakadun puolelta)

80100 Joensuu

pk@pkmuistiry.fi

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

Fb: Pohjois-Karjalan Muisti ry

Muistiluotsin työntekijät:

Leena Knuuttila, toiminnanjohtaja

p. 050 4006194

Anna-Maija Pitkänen, yhteisöohjaaja

p. 044 4277311

Riitta Vihavainen, vertaisvalmentaja

p. 050 4641604

sähköpostit: etunimi.sukunimi@pkmuistiry.fi