

Uudenmaan Muistiluotsi
Tapahtumakooste Espoo, Kauniainen, Kirkkonummi
syksy 2026

Nylands Minneslots

Verksamhet i Esbo, Grankulla, Kyrkslätt
hösten 2026



Uudenmaan Muistiluotsi järjestää matalan kynnyksen tiedollista tukea ja vertaistoimintaa muistisairaille ihmisille ja heidän läheisilleen sekä kaikille muististaan ja muistin huoltamisesta kiinnostuneille. Toimintaamme osallistuminen on maksutonta.

Muistisairauteen sairastuneille ja heidän läheisilleen:

Muistitreeni- ja vertaisryhmät
Toiminnalliset ryhmät

Avoin toiminta kaikille muistista ja muistihuollosta kiinnostuneille:

Muistikahvilat
Muistitreeniryhmät
Yleisöluennot
Tapahtumat

Vapaaehtoisille:

Monipuolista koulutusta ja toimintaa

Tilausluentoja eri järjestöille, yhteisöille ja toimijoille

Muistin toimintaan, muistin huoltoon ja aivojen hyvinvoinnin teemoista laaja-alaisesti sekä oikeudellisesta ennakkoinnista ja muistisairaahan kohtaamisen keinoista.

Päivitämme toimintaamme myös sosiaalisen median kanavissamme, seuraa meitä!

Vi uppdaterar vår verksamhet också på våra sociala medier, kom följa oss!

Facebook: Uudenmaan Muistiluotsi

Instagram: uudenmaanmuistiluotsi

Verksamhet på svenska hittar du på s. 13

Muistitreeni- ja vertaistukiryhmä

Uudenmaan Muistiluotsi tarjoaa kotona asuville muistisairaille ihmisille ja heidän läheisilleen suunnattuja vertaistukiryhmiä. Muistitreeniryhmissä harjoitetaan toimintakykyä muistia aktivoiden. Läheisten vertaisryhmissä jaetaan käytännön kokemuksia ja tietoa luottamuksellisessa ilmapiirissä.

Ryhmiin on ennakkoilmoittautuminen, tiedustele itsellesi sopivaa ryhmää muistiohjaajilta:

krista.asmala@espoonmuisti.fi	040 483 0139 (Espoo ja Kirkkonummi)
johanna.juola@espoonmuisti.fi	040 170 6771 (Espoo)
nina.puolanka@espoonmuisti.fi	040 743 3158 (Espoo)
asta.koskinen@espoonmuisti.fi	040 542 5253 (Espoo ja Kauniainen)
camilla.soderholm@espoonmuisti.fi	044 494 6595 (Espoo, Kauniainen ja Kirkkonummi)

Muistisairauteen sairastuneiden ja heidän läheistensä vertaistukiryhmät:

Espoon keskus
Kauniainen
Kirkkonummi
Leppävaara
Matinkylä
Soukka
Tapiola

Vertaisryhmä muistisairaana aikuisille lapsille:

Tapiola

Vertaisryhmä muistisairautta sairastaville miehille, Ukkopoppoo

Kirkkonummi

Tapiola

Muistitreeniryhmä muistisairautta sairastaville:

Tapiola

Työikäisenä muistisairauteen sairastuneiden ja heidän läheistensä vertaistukiryhmät

Leppävaara, Tenkkapoo (muistisairaat)

Tapiola (läheiset)

Lisätietoja löytyy: www.uudenmaanmuistiluotsi.fi. Katso myös etäryhmät

Etäryhmät

Kaikki etäryhmämme kokoontuvat Teams-etäyhteydellä. Muistiohjaajamme auttavat mielellään yhteyksien kanssa!

Muistisairaiden alle 30-vuotiaiden lasten etävertaisryhmä

Ryhmä on suunnattu alle 30-vuotiaille, joiden vanhemmalla on todettu muistisairaus.

keskiviikot 26.8., 30.9., 4.11. ja 9.12.
klo 16.30–18

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:
nina.puolanka@espoonmuisti.fi
040 743 3158

Etävertaisryhmä läheisille

Muistisairaiden omaisille/läheisille suunnattu vertaistukiryhmä keskiviikot 26.8., 23.9., 18.11. ja 16.12.
klo 10–11

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:
anu.keranen@espoonmuisti.fi
040 136 797

Etävertaisryhmä muistisairaiden aikuisille lapsille

Ryhmä on suunnattu läheisille, joiden vanhempi on sairastunut muistisairauteen.

tiistait 1.9., 29.9., 27.10. ja 24.11.
klo 17.30–19

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:
anu.keranen@espoonmuisti.fi
040 136 7977

Etävertaisryhmä työikäisenä muistisairauteen sairastuneiden läheisille

Ryhmä on tarkoitettu niille, joiden läheisellä on todettu muistisairaus.
torstait 27.8., 17.9., 22.10. ja 19.11.
klo 17–18.30

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:
camilla.soderholm@espoonmuisti.fi
040 739 5146

Etävertaisryhmä työikäisille muistisairauteen sairastuneille

Työikäisille muistisairaille suunnatussa vertaistukiryhmässä keskustellaan vertaistuellisesti ja luottamuksellisesti.
keskiviikot 23.9., 21.10., 18.11. ja 16.12.
klo 14–15.40

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:
nina.puolanka@espoonmuisti.fi
040 743 3158

Kurssit ja muut ryhmät

Yhdessä-kurssi pariskunnille Espoonlahdessa, Espoossa

Kurssi on tarkoitettu pariskunnille, joista toisella on äskettäin todettu muistisairaus. Kurssilla pariskunnat käsittelevät keskustellen sekä toiminnallisten tuokioiden avulla parisuhteen kannalta merkityksellisiä teemoja. Kurssilla toimitaan yhdessä oman puolison sekä muiden pariskuntien kanssa. Kurssi sisältää viisi ryhmätapaamista. Pariskunnilta toivotaan sitoutumista tapaamisiin.

To 24.9. klo 14.30–16 Me ja muut

To 15.10. klo 14.30–16 Muuttuva vuorovaikutus

To 29.10. klo 14.30–16 Merkityksellinen arki

To 12.11. klo 14.30–16 Voimavarat ja vahvuudet

To 26.11. klo 14.30–16 Toiveet ja unelmat

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: Asta Koskinen 040 542 5253

Muistimuskari Tapiolassa, Espoossa

Kiinnostaako musiikki ja rento meininki?

Muistimuskari-musiikkiryhmä kokoontuu n. joka toinen viikko Tapiolassa. Muistimuskarissa lauletaan, kuunnellaan musiikkia, visaillaan ja tuotetaan ääniä yhdessä. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta laulamisesta tai soittamisesta mutta otathan mukaan avoimen mielen ja kokeilunhalua. Ryhmää ohjaa Uudenmaan Muistiluotsin vapaaehtoinen, musiikkipedagogi Henna. Muistimuskari on tarkoitettu muistisairautta sairastaville ja heidän läheisilleen. Ennakkoilmoittautuminen. Osallistuminen on maksutonta.

torstait 20.8., 10.9., 24.9., 8.10., 22.10., 5.11., 19.11., 26.11. ja 10.12. klo 17–18

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: johanna.juola@espoonmuisti.fi / 040 170 6771

Vertaistukiryhmä muistisairaana työikäisille läheisille Tapiolassa, Espoossa

Ryhmässä haetaan voimavaroja arkeen ja jaetaan kokemuksia keskustellen. Ryhmä on suunnattu työikäisille, jonka puoliso, vanhemmalla tai muulla läheisellä on muistisairaus. Ryhmää ohjaa vapaaehtoinen vertaisohjaaja Sari. Ennakkoilmoittautuminen. Osallistuminen on maksutonta.

maanantait 14.9., 12.10., 9.11. ja 7.12. klo 17.30–19

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: asta.koskinen@espoonmuisti.fi / 040 542 5253

Uutta! Ukkopoppoo-ryhmä Kirkkonummella

Ryhmä on suunnattu miehille, joilla on vastikään todettu muistisairaus. Ryhmässä on mahdollisuus jakaa kokemuksia ja tehdä yhdessä asioita toisten vastaavassa tilanteessa olevien kanssa. Osallistuminen on maksutonta.

keskiviikot 9.9., 7.10., 4.11. ja 2.12. klo 10–11.30

Lisätiedot ja ennakkoilmoittautumiset: camilla.soderholm@espoonmuisti.fi / 040 494 6595

Muistitreeniryhmät

Muistitreeneissä pääset harjoittamaan muistiasi vaihtelevan ohjelman avulla sekä saat samalla hyödyllistä tietoa muistiin ja aivoterveysteen vaikuttavista tekijöistä mukavassa ja rennossa seurassa. Ryhmät ovat avoimia kaikille kiinnostuneille. Osallistujamäärä on rajallinen ja ryhmiin tulee ilmoittautua etukäteen. Ryhmiä ohjaavat vapaaehtoisohjaajat.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: asta.koskinen@espoonmuisti.fi / 040 542 5253

Espoonlahti - Lamppu syttyy

Tiistait 15.9., 29.9., 13.10., 27.10., 10.11. ja 24.11. klo 10–11.30

Leppävaara

Maanantait 7.9., 21.9., 5.10., 19.10., 2.11., 16.11., 30.11. ja 14.12. klo 13.30–15

Kirkkonummi

Tiistait 15.9., 29.9., 13.10., 27.10., 10.11., 24.11. ja 8.12. klo 16–17

Muistikahvilat ja Muisti-infot

Muistikahvilat ja Muisti-infot ovat kaikille avoimia tilaisuuksia, joihin ovat kaikki muististaan ja sen huoltamisesta kiinnostuneet tervetulleita. Tapahtumiin voi tulla kuuntelemaan luentoja ja keskustelemaan mieltään askarruttavista asioista muistin ja sen toiminnan suhteen. Muistikahviloissa on kahvitarjoilu.

Espoonlahti – Muisti-info

Lippulaivan kirjasto, Kajuutta-tila,
Espoonlahdenkatu 8
ma 21.9. klo 13–14.30 Voimaa ruuasta,
vieraana Sini Närvä, Gery ry
ma 26.10. klo 12.30–14 Muistiongelmia,
milloin on syytä huolestua?
ma 23.11. klo 12.30–14
Muistiystävällinen ympäristö

Leppävaara – Muisti-info

Leppävaaran elä ja asu -seniorikeskus,
Säterinkatu 3
torstait 20.8., 17.9., 15.10. ja 12.11. klo
11.30–13

Matinkylä – Muisti-info

Naapuruuustalo Matinkylä, Matinkatu 7
ma 28.9. klo 10.45–12.15
Muistiongelmia, milloin on syytä
huolestua?
ma 9.11. klo 10.45–12.15
Muistiystävällinen ympäristö

Viherlaakso - Muisti-infot / muistitreeniä

Viherlaakson kirjasto, Kavallinmäki 15
keskiviikot 12.8., 9.9., 7.10., 4.11. ja 2.12.
klo 14–15.30

Kauniainen – Muistikahvila

Villa Breda, Bredantie 16, Kauniainen
ke 23.9. klo 10–11.30 Muisti ja
muistinhuolto
ke 25.11. klo 10–11.30 Muisti ja liikunta

Kirkkonummi – Muisti-info

Pääkirjasto Fyyri, Mörne-Sali,
Kirkkotori 1, Kirkkonummi
ti 29.9. klo 13.30–15 Muisti ja
muistinhuolto
ti 10.11. klo 13.30–15 Muisti ja liikunta

Veikkola – Muistikahvila

Veikkolan kirjasto, Koskentie 3, 02880
ma 14.9., 12.10., 9.11. ja 7.12.
klo 14–15.30

Muut tapahtumat

Espoon ja Kauniaisten Muistiyhdistyksen Muisti-ilta

Luennoimassa **Muistiliiton juristi Sari Elomaa** aiheella Muistisairaus ja lakiasiat:
Mitä, miksi ja milloin?

Muisti-ilta on kaikille avoin ja maksuton, eikä siihen tarvitse ilmoittautua etukäteen.
Tapiolan palvelukeskus, ruokasali, 3. krs. os. Länsituuli 1A 02100 Espoo
torstaina 17.9.2026 klo 17.00

Muistiviikko 2026 – Minnesveckan 2026

Muistiviikkoa vietetään viikolla 38 (21.9.–27.9.) ja tämän vuoden teemana on *Kysy muistisairauksista*. Muistiviikolla pyrimme vähentämään muistisairauksiin ja muistisairaisiin ihmisiin liittyviä ennakkoluuloja ja negatiivisia asenteita. Viikon aikana tuomme esille muistisairaiden ääniä sekä kerromme muistisairauksista ja Muistiliiton ja muistiyhdistysten toiminnasta. Maanantaina 21.9. alkaa myös Muistikeräys.

Muistiviikon ohjelma löytyy nettisivuiltamme ja sosiaalista mediastamme

Minnesveckan firas under vecka 38 (21.9.-27.9.) och årets tema är *Fråga om minnessjukdomar*. Under minnesveckan strävar vi att minska fördomar och negativa attityder mot och runt minnessjukdomar och personer med minnessjukdom. Under denna vecka lyfter vi fram röster från minnessjuka samt berättar om minnessjukdomar och verksamheten i Minnesförbundet och i minnesföreningar.

Minnesveckans program finns på våra nätsidor och sociala media

Maanantai 21.9.

Klo 13–14.30 Muistikahvila: Voimaa ruuasta, yhteistyössä Gery ry:n kanssa. Vieraana Gery ry:n ravitsemusasiantuntija Sini Närvä. Paikka: Espoonlahti, Lippulaivan kirjasto, Kajuutta-tila, Espoonlahdenkatu 8, 02320 Espoo

Klo 17–18.30 Muistiviikon yleisöluento. Muistiliitto järjestää Teamsin kautta Muistiviikon yleisöluennon, johon pääsee ilmoittautumaan mukaan Muistiliiton nettisivujen kautta. Luennon aihe ja puhuja kerrotaan myöhemmin.

Keskiviikko 23.9.

Klo 10–11.30 Muistikahvila: Muisti ja muistinhoito. Paikka: Villa Breda, Bredantie 16, 02700 Kauniainen

Klo 10.30–12 Iloa ja voimaa väreistä -tapahtuma: Tapahtuma on suunnattu muistisairaalle ja läheiselle yhdessä osallistuttavaksi. Paikka: Kauppamiehentie 6, 2. krs. 02100 Espoo. Ilmoittautumiset: asta.koskinen@espoonmuisti.fi / 040 542 5253

Torstai 24.8.

Klo 13.30–15 Minnescafé: Minnet och fysisk aktivitet. Plats: Folkhälsanhuset Hagalund, Vindgränden 6B, 02100 Esbo

Seuraa somekanaviamme ja tapahtumakalenteria kotisivuillamme. Sivuille päivittyvät ajankohtaiset tiedot tapahtumista.

Vapaaehtoistoiminta / Frivilligverksamhet

Kiinnostaako sinua vapaaehtoistoiminta? Haluaisitko esimerkiksi olla apuna ryhmässä, tapahtumassa tai vaikkapa ohjata omaa ryhmää?

Vapaaehtoisuus on toimimista tärkeäksi koetun asian puolesta. Vapaaehtoisena voi toimia tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin tai hyödyntää jotain erityisosaamistaan. Vapaaehtoistoiminta on hyvin arvokasta yksilöille ja yhteiskunnalle. Vapaaehtoistoiminta on myös tärkeä ja arvokas osa Uudenmaan Muistiluotsin toimintaa.

Uudenmaan Muistiluotsin vapaaehtoisena voit olla mukana vahvistamassa muistisairaana ja hänen läheisensä osallisuuden mahdollisuuksia. Koulutamme, ohjaamme sekä tuemme vapaaehtoisiamme. Säännölliset virkistys- ja koulutuspäivät sekä vertaistapaamiset muiden vapaaehtoisten kanssa antavat intoa ja työkaluja toimintaan. Mukaan pääset ottamalla yhteyttä alueesi muistiohjaajaan. Tervetuloa meille muistivapaaehtoiseksi!

Voit lähteä mukaan, milloin vaan ottamalla yhteyttä: Muistiohjaaja Asta Koskinen, asta.koskinen@espoonmuisti.fi tai p. 040 542 5253.

Vapaaehtoisten tapaamiset ja koulutukset Syksy 2026:

- **Perjantai 14.8 klo 13–15.00 Espoo Tapiola** Kauden aloitustapaaminen
- **Torstaina 3.9. klo 13–15.30 Espoo Tapiola** Koulutus uusille ryhmänohjaajille, toiminnassa aloittaville ja äskettäin aloittaneille
- **Keskiviikko 21.10. klo 16.30–18.30 Espoo Tapiola** Ryhmänohjaajien vertaistuellinen tapaaminen
- **Keskiviikko 18.11.** Muistikoulutus vapaaehtoisille yhteistyössä Hyte ry:n VESA-vapaaehtoistoiminnan kanssa.
- **Maanantai 23.11. klo 16.30–18.30 Espoo Tapiola** Vapaaehtoisten Ideointi-ilta

Tilaisuudet on suunnattu Uudenmaan Muistiluotsin vapaaehtoisille. Mukaan tulee ilmoittautua etukäteen. Ilmoittautumiset ja lisätiedot: asta.koskinen@espoonmuisti.fi, 040 542 5253

Koulutamme myös muiden toimijoiden vapaaehtoisia muistisairauksiin ja kohtaamiseen liittyvissä asioissa. Koulutus vapaaehtoisille on maksuton. Koulutuksesta voi sopia suoraan ottamalla yhteyttä: asta.koskinen@espoonmuisti.fi, 040 542 5253

Svenskspråkig verksamhet

Nylands Minneslots ordnar 1 gång/mån minnestränings- och stödgrupper till personer med minnessjukdom och deras närstående som bor hemma. I minnesträningsgrupperna tränar vi minnet på olika sätt. I stödgrupperna för närstående diskuterar och delar vi erfarenheter. Kom med, ensam eller tillsammans!

Förhandsanmälan och tilläggsinformation:

petra.karjalainen@espoonmuisti.fi / 0400 321 239 (Kyrkslätt och Teams)

camilla.soderholm@espoonmuisti.fi / 044 494 6595 (Grankulla och Tunaberg)

Minnescaféer är gratis och öppna för alla och man behöver inte anmäla sig på förhand.

Kyrkslätt, Servicecentralen, Rågränden
3, Minnestränings- och stödgrupp
måndag kl. 13-14.30
24.8., 21.9., 19.10., 16.11. och 21.12.
Gruppen är i samarbete med
Folkhälsan.

Grankulla, Villa Breda, Bredavägen 16
Minnestränings- och stödgrupp
tisdag kl. 11-12.30
8.9., 6.10., 3.11. och 8.12.
Gruppen är i samarbete med Västra
Nylands närståendevårdare rf

Tunaberg Esbo, Tunabergs
servicehem, Framnäsängen 4
Ja, tack hjärna! Minnesträningsgrupp
för personer som är intresserade av
hjärnhälsa och minnesträning.
torsdag kl. 10.15-11.45
20.8., 17.9., 15.10., 19.11. och 17.12.

Tunaberg Esbo, Tunabergs
servicehem, Framnäsängen 4
Minnen från igår, omsorg idag.
Stödgrupp riktad till personer med
minnesdiagnos och deras närstående.

torsdag kl. 14-15.30
20.8., 17.9., 15.10., 19.11. och 17.12.

Minnesträning på Teams

Gruppen passar för alla som är
intresserade av att träna och aktivera
sitt minne. Du behöver papper och
penna. Gruppen förverkligas med
Microsoft Teams -programmet.
måndagar kl. 10-11
17.8., 14.9., 12.10., 9.11. och 7.12.

Minnescafé i Hagalund,

Folkhälsanhuset, Vindgränden 6B
torsdagar kl. 13.30-15
27.8. Ta hand om minnet
24.9. Minnet och fysisk aktivitet
29.10. Minnet och vila
26.11. Minnet och kosten

Minnescafé i Grankulla, Villa Breda,

Bredavägen 16
onsdagar kl. 10-11.30
26.8. Ta hand om minnet
28.10. Minnet och vila

Espoon ja Kauniaisten Muistiyhdistys ry

Tue arvokasta muistityötä ja liity paikallisen muistiyhdistyksen jäseneksi (vuosimaksu 40 €/vuosi). Jäsenenä saat ajankohtaista tietoa muistin toimintaan ja muistisairauksiin liittyen sekä tietoa yhdistyksen toiminnasta. Lisäksi pääset osallistumaan erilaisiin jäsentapahtumiin, kuten esimerkiksi paikallisyhdistyksen järjestämiin kulttuuri- ja virkistystapahtumiin.

Lisäksi saat Muistiliiton julkaiseman MUISTI-lehden kaksi kertaa vuodessa sekä pääset hyödyntämään muistijärjestöjen valtakunnallisia jäsenetuja. Lisätietoja näistä saat Muistiliiton internetsivuilta (www.muistiliitto.fi) tai Muistiluotsin työntekijöiltä.

Uudenmaan Muistiluotsi tekee Espoossa ja Kauniaisissa kumppanuussopimuksella yhteistyötä *Espoon ja Kauniaisten Muistiyhdistys ry:n* kanssa.

Tartu hihasta Muistiyhdistyksen/Muistiluotsin työntekijää ja pyydä liittymislomake tai liity jäseneksi verkossa:

www.uudenmaanmuistiluotsi.fi

Mitä enemmän meitä on, sen kantavampi on äänemme!

Esbo och Grankulla Minnesförening rf

Stöd det värdefulla minnesarbetet och bli medlem i den lokala minnesföreningen. Som medlem får du aktuell information om minnesfunktionen och minnessjukdomar samt information om verksamheten inom föreningen. Du får också delta i den lokala föreningens evenemang, som kultur- och rekreationsevenemang.

Du får också Muisti-tidningen, som Minnesförbundet ger ut två gånger om året, samt får utnyttja minnesföreningarnas landsomfattande medlemsförmåner. Mer information om detta får du via Minnesförbundets hemsidor (www.muistiliitto.fi/sv).

Nylands Minneslots samarbetar i Esbo och Grankulla med *Esbo och Grankulla Minnesförening rf*.

Ta kontakt med personer i Minnesföreningen eller Minneslots minneshandledare för att få anmälningsblankett eller bli medlem på www.muistiliitto.fi/sv/minneslotsar/uudenmaan-muistiluotsi/framsid

Ju flere vi är, desto bättre får vi våra röster hörda!