



**Mikkelin seudun
Muisti ry**
Muistiliiton jäsen

30
/

JÄSENKIRJE 2/2019

Puheenjohtajan tervehdys

Hyvät jäsenet!

Elämme yhdistyksemme 30. toimintavuotta. Ihmisen ikää ajatellen yhdistys on parhaassa työiässä! Jokainen kulunut vuosi on ollut erilainen. Ympäröivä yhteiskunta elää jatkuvan ja kiihtyvän muutoksen aikaa. Kehitystä ei kuitenkaan voi estää. Miten me ihmiset pysymme siinä mukana? Tartummeko kynsin hampain kiinni entiseen, vai heittäydymmekö muutosten imuun ja pyörteisiin? Miten me selviäisimme parhaiten uusien vaatimusten edessä?

Ikäännyimme hyvin yksilöllisesti. Muun muassa sairaudet, aistien heikkeneminen, yksinäisyys, taloudelliset tekijät ja tiedon puute voivat heikentää itsenäistä toimintakykyämme.

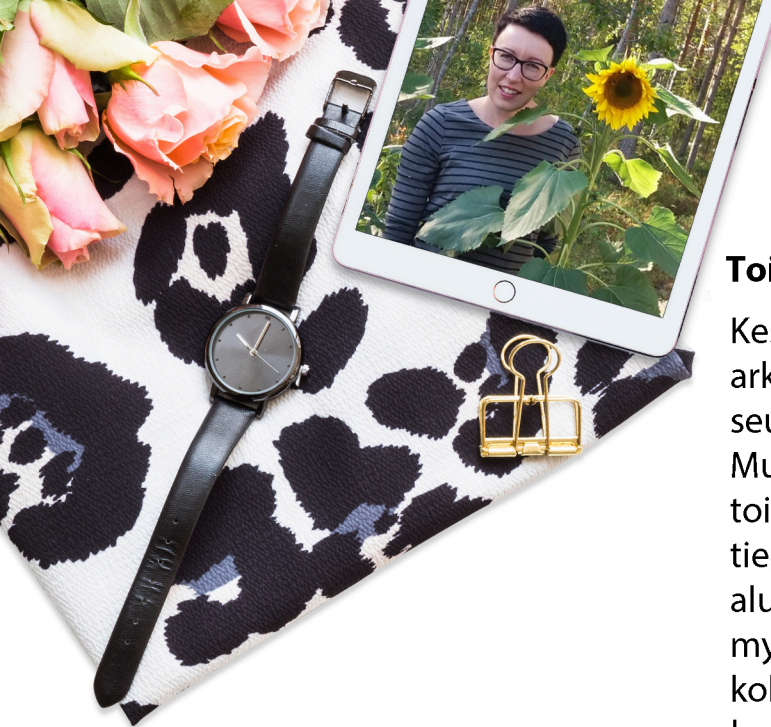
Saavatko muistisairaat ja heidän läheisensä tarvitsemiaan sosiaali- ja terveyspalveluja tasavertaisesti? Aika näyttää, mutta tässä on haastetta meille jokaiselle. Ajatellaan positiivisesti. Yhteistyössä, tietoa ja kokemusta hyödyntäen sekä myönteisellä asenteella yhdistys siirtyy seuraavalle vuosikymmenelle jatkamaan muistiystävällisen Suomen rakentamista. Kiitos kaikille aiemmille ja nykyisille muistityöläisille, vapaaehtoisille ja yhteistyökumppaneille! Tervetuloa juhlistamaan 30-vuotista taivaltamme!

Käden ojennus, ystävien seura luo toivoa
ja lämmittää mieltä.
Pisarasta kasvaa hyvien tekojen meri.

Marketta

*Muista
juhlia
30*





Toiminnanjohtajan terveiset

Kesän jälkeen on taas aika suunnata ajatukset arkeen ja tässä tapauksessa juhlaankin. Mikkelin seudun Muisti ry:n hallinnoiman Etelä-Savon Muistiluotsin osalta se tarkoittaa monenlaista toimintaa ympäri maakuntaa. Tässä jäsenkirjeessä tiedotetaan ainoastaan Mikkelin seudun Muisti ry:n alueen toiminnasta, mutta sitä on tuttuun tapaan myös Savonlinnan seudulla. Säännöllisesti kokoontuvat vertaistukiryhmät sekä muistisairaille henkilöille että heidän läheisilleen alkavat myös

Pieksämäellä. Tässä yhteydessä esitellyn avoimen toiminnan lisäksi työntekijöitä on mahdollista kutsua esim. eläkeläisyhdistysten ja vapaaehtoisten erilaisiin tilaisuuksiin. Käsiteltävinä aiheina voivat olla muun muassa muisti, muistisairaahan henkilön kohtaaminen, edunvalvontavaltuutus ja hoitotahto. Olemme mukana myös yhteistyössä järjestetyissä tapahtumissa, joten mahdollisuudet tavata Mikkelin seudun Muisti ry:n väkeä, ovat moninaisia. Muistiasioihin liittyvä ohjaus ja neuvonta on oleellinen osa Etelä-Savon Muistiluotsin muistiperheille tarjoamaa tukea. Ohjaus ja neuvonta on mahdollista niin puhelimitse kuin henkilökohtaisissa tapaamisissakin. Työntekijä on säännöllisesti tavattavissa myös Omatorilla ja OLKA-pisteellä. Älä siis jää yksin miettimään, vaan tule rohkeasti juttusille!

Elokuun alusta olemme saaneet joukkoomme uusia työntekijöitä ja heihin pääsette tutustumaan jo tämän jäsenkirjeen sivuilla. Toiminnan kautta heihinkin tutustuu vielä paremmin ja uskallan luvata, että koossa on hyvä jengi! Vuoden alkupuolella alkaneessa hankkeessa aivoterveyttä on kiikaroitu kiihtyvällä tahdilla jo elokuun aikana. Hankkeen kuulumisista enemmän jäljempänä jäsenkirjeessä. Etelä-Savon Muistiaktiivit -ryhmä kokoontuu syyskauden aikana ja mielenkiinnolla odotankin, mihin ajankohtaisiin teemoihin ryhmä pureutuukaan. Myös vapaaehtoistoiminta on edelleen keskeinen osa arkeamme. Uusia vapaaehtoisia koulutetaan vapaaehtoistoimijoiden verkoston voimin jälleen syyskuussa Mikkelin kansalaisopiston kurssilla. Vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneet löytävät varmasti itselleen mieluisia tehtäviä ja toki vapaaehtoisille on tarjolla myös virkistystä ja lisäkoulutusta syksynkin aikana.

Jokavuotiseen tapaan syksyyn kuuluu myös Muistiviikko (vko 38), jonka teemana on toistamiseen Muistiystävällisiä tekoja. Jokainen voikin miettiä, mikä olisi se oma muistiystävällinen teko! Mikkelin seudun Muisti ry:n Muistiviikko huipentuu yhdistyksen elämänmakuisiin 30-vuotisjuhliin. Kiitos jo etukäteen kaikille suunnitteluun ja toteutukseen osallistuneille. Yhteisapelillä se sujuu! Avaamassanne kirjekuoressa on kutsu juhliin ja mukaan voi tulla niin yksin kuin kaverinkin kanssa. Järjestöassistenttimme Teemu ottaa iloisesti vastaan ilmoittautumisia. Tervetuloa juhlimaan kanssamme!

Alkusyksyn terveisin Hanna

HENKILÖSTÖ- MUUTOKSET

Jotkut ovat ehkä huomanneet, että Muistiluotsin tiloissa on pyörinyt useampiakin uusia kasvoja. Tässä kohtaa onkin hyvä esitellä heidät.

Hei!

Aloitin Mikkelin seudun Muisti ry:ssä elokuun alussa hanketyöntekijänä.

Tavoitteena on Jaana Paasosen työparina luotsata Kiikarissa Aivoterveys – tietoa ja tukea näkövammaisille -hanketta. Näkövammaisten kanssa olen työskennellyt viimeksi Kyyhkylässä Kelan kuntoutuskursseilla ja aiemmin sairaanhoitopiirissä monissa eri tehtävissä. Olen fysioterapeutti (ylempi AMK) sekä näkövammaisten kuntoutusohjaaja. Hanketyöstä minulla on kokemusta aivoverenkiertohäiriöön sairastuneiden osalta - aivoterveystä oli silloinkin kyse. Olen hyvin innostunut tästä uudesta työtehtävästä ja mukavat työkaverit ovat perehdyttäneet minua talon tavoille. Olen paljasjalkainen mikkeliäinen. Perheen perustin Varkaudessa, jossa asuin seitsemän vuotta. Sittemmin piipahdin myös Helsingissä parin vuoden verran. Liikunta on aina ollut elintapani. Harrastan talvella hiihtoa ja kesällä pyöräilyä. Lisäksi pidän uimisesta ja sauvakävelystä sekä hölkästä. Puolisoni kanssa matkustan, mökkeilen ja marjastan. Lastenlapsista saan iloa ja voimaa elämäni.

Yhteistyöterveisin Helvi Janhunen

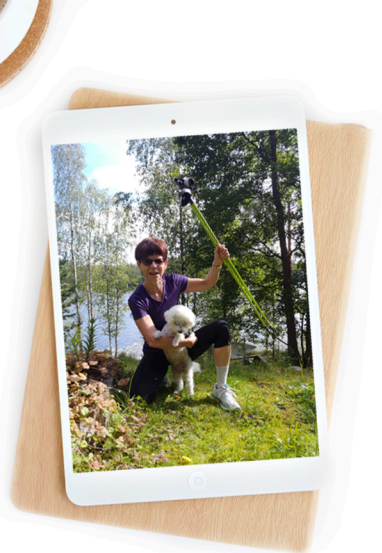
Moi kaikille!

Olen uusi järjestöassistentti Teemu Puukka. Työskentelen Mikkelin seudun Muistiry:ssä tammikuuhun asti, jonka jälkeen siirryn Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:lle assistentiksi kesään asti. Voisin kertoa itsestäni sen verran, että olen kotoisin Savonlinnan seudulta ja asunut nyt Mikkeliissä pari vuotta. Vapaa-aikani kuluu rattoisasti juostessa yhdeksän kuukautta vanhan pojan perässä sekä pelatessa amerikkalaista jalkapalloa.

Ammatiltani olen talonrakentaja, mutta olen suunnitellut viime aikoina alanvaihtoa. Graafinen suunnittelu kiinnostaa minua ja hain alan koulutukseen, mutta en vielä sinne päässyt. Sen seurauksena päädyin hakemaan tätä työtä. Järjestössä työskentely on minulle täysin uusi maailma aiempaan työkokemukseen verrattuna. Tämän ensimmäisen kuukauden aikana olen oppinut valtavasti uutta järjestötoiminnasta ja assistentin tehtävistä. Olen päässyt myös hyödyntämään graafista osaamista mainosten teossa, mistä saankin hyödyllistä kokemusta mahdollista uutta ammattia varten. Odotan mielenkiinnolla, mitä kaikkea tämä työ tuo vastaan.

Mukavaa alkavaa syksyä kaikille!

Teemu



Tervehdys!



Olen Heidi Kesänen ja aloittanut Muistiluotsiasiantuntijana 1.5. ensin pienemmällä ajallisella panoksella ja 1.8. alkaen täysipainoisesti. Koulutukseltani olen geronomi(AMK) eli vanhustyön alan ammattilainen. Koko tähänastisen pienen ikäni olen asunut Pieksämäellä, lukuun ottamatta sitä 3,5 vuotta kun opiskelin Pohjanmaalla Seinäjoella. Seinäjokeen ihastuin kaupunkina, mutta veri veti kuitenkin opiskelujen jälkeen takaisin kotikonnuille Savoan! Harrastuksiini kuuluvat mm. käsityöt, lukeminen, luonnossa liikkuminen eri muodoissa, postimerkkien keräily ja kuorolaulu. Eläimet, erityisesti koirat, ovat sydäntäni lähellä.

Jo menneessä historiassani olen toiminut erinäisissä ikäihmisten palveluissa ja siten saanut monipuolista kuvaa eri palveluverkostoista, minkä uskoisin olevan varmasti avuksi ja hyödyksi tässäkin työssä. Järjestötyöstä kiinnostuin jo opiskeluaikana ja siksi pä tämän oven avautuminen Muistiluotsityön kautta olikin omalla tavallaan yhden haaveen käymistä toteen. Haaveet ja unelmat ovat olemassa, jotta jonain päivänä ne voisivat toteutua! Innolla olen siis "remmiin tullut mukaan". Mikkelin ja sen ympäryskuntien lisäksi teen töitä osin myös Pieksämäen seudulla. Kehitämme ja kokeilemme järjestää toimintaa siellä vähän laajemmassa kaavassa aiempaan verrattuna. Minä paikkakuntalaisena luontevasti tartuin tähän tehtävään.

Näillä innostuksen tuulilla kuljen kohti alkavaa syksyä muistin asialla. Nähdäänhän ja tullaan tutuiksi!



Mikkelin seudun Muisti ry:n työntekijät

MUISTILUOTSIN TOIMINTAA MIKKELIN SEUDULLA SYKSYLLÄ 2019

Lisätietoja: Heidi Kesänen p. 0400 174706 ja Riitta Halonen p. 040 5592000. Ryhmiin voi tulla kesken kauden, mutta ota ennakkoon yhteyttä ohjaajaan.

Muistinvirkistysryhmiä on viisi. Ne on tarkoitettu henkilöille, joilla on lievää muistisairautta. Ryhmät kokoontuvat 2 kertaa kuukaudessa, 1.5 h. Ryhmässä tehdään erilaisia harjoituksia, keskustellaan ja nautitaan yhdessä olost. Jos olet kiinnostunut muistinvirkistysryhmistä, ota yhteyttä Riitaan tai Heidiin.



Omaisten ryhmät:

- Omaismuistiryhmä (henkilöille, joiden vanhempi tai muu läheinen on sairastunut) ke 25.9., 23.10., 20.11. ja 11.12.2019 klo 17.30-19.00 Porrassalmenkatu 26. (Riitta)
- Vertaisuudesta voimaa (puolisoaan hoitaville) ke 4.9. klo 14.00-15.30, ke 16.10., ke 6.11. ja ke 4.12.2019 klo 13.00-14.30, Porrassalmenkatu 26 (Riitta)
- Läheisten ryhmä (henkilöille, joiden läheinen on hoitokodissa) ti 3.9., 1.10., 5.11. ja 10.12.2019 klo 10.00-11.30, Porrassalmenkatu 26 (Riitta)
- Miesten vuoro (omaishoitajamiehille) ma 23.9. klo 13.00-14.30, Porrassalmenkatu 26, Ma 21.10. Omatorilla, Porrassalmenkatu 21 ja ma 18.11., Porrassalmenkatu 26

OMATORIN KOHTAAMISPAIKKA, Porrassalmenkatu 21, Mikkeli

- 10.9. klo 9.00-11.00 Muistikioski = henkilökohtaista keskustelua muistiasioista
- 15.10. klo 9.00-10.30 Muistikahvila – Muistisairaana omaisena arjessa
- 30.10. klo 13.00-14.30 Muistikioski = henkilökohtaista keskustelua muistiasioista
- 12.11. klo 13.00-14.30 Muistikahvila – Harjoituksia muistin tueksi
- 28.11. klo 13.00-14.30 Muistikioski = henkilökohtaista keskustelua muistiasioista
- 9.12. klo 13.00-14.30 Muistikahvila, Hoitotahto – mikä, miten ja miksi?

OLKA[®]-PISTE MKS:n aula, Porrassalmenkatu 35-37, Mikkeli

- 2.9. klo 13.00-15.00 Muistikioski = henkilökohtaista keskustelua muistiasioista
- 7.10. klo 13.00-15.00 Muistikioski = henkilökohtaista keskustelua muistiasioista
- 4.11. klo 13.00-15.00 Muistikioski = henkilökohtaista keskustelua muistiasioista
- 26.11. klo 12.00-14.00 Muistisairaana omaisena - Tietoisku ja keskustelua (Omaishoitoviikko)

Anttola – Reenaa muistiasi -ryhmä ke 30.10., 6.11., 20.11., 27.11. ja 4.12. klo 10.00-11.30 kirjastolla, Taipaleentie 31. Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla on lievää muistin alenemista tai joilla on vähän aikaa sitten todettu muistisairaus. Ilmoittautuminen 25.10. mennessä p. 040 5592000.

Haukivuori – Omaisten ryhmä yhteistyössä Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n kanssa ke 28.8., 25.9., 23.10. ja 20.11. klo 12.30 Kotikartanolla, Kankaalantie 4. Muistiasiaa 23.10. tapaamiskerralla, Heidi mukana ryhmässä.

Suomenniemi "Varaudu vanhuuteen"- vanhustenviikon tapahtuma ke 9.10. klo 13.00-15.00, Niementähti (Opinraitti 8.) Tietoa omaishoitajuudesta, edunvalvontavaltuutuksesta ja aivoterveystestistä sekä musiikkia ja mukavaa yhdessä oloa. Yhteistyössä Eläkeliiton, Mikkelin seudun Omaishoitajat ja läheiset ry:n kanssa ja Suomenniemen alueseudun kanssa. Eläkeliitto tarjoaa kahvit.

Ristiina – Yleisöluento syksyllä, ajankohta varmistuu myöhemmin.



Omaisten ryhmä yhteistyössä Mikkelin seudun Omaishoitajat ja läheiset ry:n kanssa ti 17.9. klo 12.30-14.00 (MSOL) 15.10. (Muistiluotsi) ja 12.11. (MSOL) Kunnantalon kokoushuoneessa, (Keskustie 2.)

Hyvän tuulen ryhmä ma 30.9., 28.10. ja 25.11. klo 10.00-12.00 Pirjon Kirppis-kahviossa (Hirvensalmentie 8) Ryhmää ohjaa Aini Ruhanen p. 040 755 5440.

"Muistisairauksien oireet ja kohtaaminen" to 26.9. klo 12.30-14.00 Setlementin Kohtaamispaikalla, Pyhävedentie 4 (Riitta)

Muistojen käsityöt ma 26.8 klo 18.00 alkaen Tyllilän Hovissa, Tylliläntie 52. Tällöin sovitaan muut kokoontumiset. Ohjaajana Aini Ruhanen p. 040 7555440.

Iloa ja mukavia muistoja -ryhmä alkaa ma 9.9. klo 12.00-14.00 Setlementin tiloissa, Pyhävedentie 4. Ryhmä kokoontuu joka toinen maanantai. Ohjaajana Aini Ruhanen p. 040 7555440

"Arkea muistisairaana rinnalla" to 21.11. klo 12.30-14.00 Setlementin Kohtaamispaikalla, Pyhävedentie 4 (Riitta)

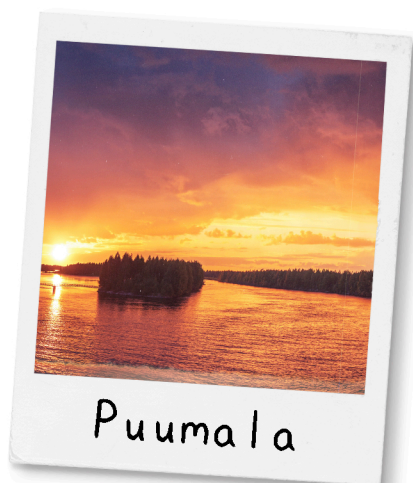
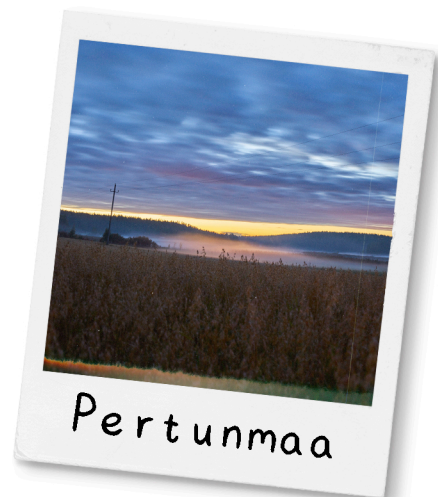




Vierailu Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n omaisten ryhmässä to 3.10. klo 12.00 Seurakuntakeskuksen alasalissa (Heidi)

Omaisten tapaaminen ke 2.10. klo 13.00-14.30 Kirjastolla Kankaistentie 5 (Riitta)

Perjantaiseura omaisten ryhmä yhteistyössä Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n ja Essoten kanssa klo 12.30-14.00 20.9. (Essote), 18.10. (Muistiluotsi), 15.11. (MSOL) ja 13.12. klo 12.30-14.30 (Essote) Jokituvalla, Virastokuja 1



Hyvinvointimessut 10.10. klo 10-14 Urheiluhallissa, Vanha Puumalantie 4, paikalla Heidi

Vierailu Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n Omaisoiva -ryhmässä ti 29.10. klo 11.00-12.30, Seurakuntatalo, Kirkkotie 1 (Riitta)

HUOM!
↓

Muistiluotsin avoimesta toiminnasta ilmoitetaan Mikkelin seudulla säännöllisesti Mikkelin kaupunkilehden ja Länsi-Savon järjestöpalstoilla ja erillisin ilmoituksin myös muissa paikallislehdissä. Tietoa toiminnasta löytyy myös Facebookista ja www.mikkelinseudunmuisti.fi-sivustolta.

Omaishoitajien teatteriryhmä Virtapiiri

Tulossa syksyllä Mikkelin Virtapiiri-ryhmän teatteriesitys Kalliolta näkee selvemmin. Seuraa ilmoittelua! Virtapiiri-ryhmää voi kutsua esiintymään myös erilaisiin tilaisuuksiin.

Yhteydenotot: Tuula Huotari, puh. 040 4649490





MUISTIVIIKKO

Ma 16.9. klo 13.00 Muistimessu, Uusi kirkko, Keskuskatu 27-31
Pieksämäki

Ti 17.9. klo 12.00-14.00 Omatori, Porrassalmenkatu 21, Mikkeli –
Tietoisku muistiasioista, istumatanssia ja muistipajoja

Ke 18.9. Muistifoorumi muistityön ammattilaisille Juvalla

To 19.9. klo 10.00-12.00 OLKA-pisteellä, Keskussairaalan aula, Porrassalmenkatu 35-37,
tietoisku ja vapaata keskustelua muistiasioista

Pe 20.9. klo 13.15 Kiiskinmäen Päiväkeskus, Kiiskinmäenkatu 2, Mikkeli

La 21.9. klo 13.00-15.30 Mikkelin seudun Muisti ry:n 30-vuotisjuhla, Seurakuntakeskus,
Savilahdenkatu 20, Mikkeli. Ennakkoilmoittautuminen 12.9. mennessä.
jarjestoassistentti@esmuistiluotsi.fi tai puh. 040 827 7353

YLEISÖLUENTO

ke 27.11.2019 klo 13.00-14.45

Mikkelin Keskussairaalan auditorio, Porrassalmenkatu 35-37, Mikkeli

- Suun terveydenhuolto muistisairaalla
- Näön vaikutus muistisairaahan toimintakykyyn
- Itä-Suomen Biopankin esittely

VAPAA PÄÄSY - TERVETULOA!
Auditorioon mahtuu 150 henkilöä



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Etelä-Savo



KIIKARISSA AIVOTERVEYS



Tietoa ja tukea näkövammaisille -hanke (2019 – 2021)

Hankkeen tavoitteena on yli 65-vuotiaiden näkövammaisten henkilöiden aivoterveystiedon edistäminen, muistioireiden tunnistaminen ja arjessa selviytymisen tukeminen. Ensimmäisenä hankevuonna selvitetään haastatteluiden avulla kohderyhmän terveystietoisuutta. Hanketta rahoittaa Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus Veikkauksen tuotoilla.

Haemme yli 65-vuotiaita näkövammaisia ja heidän läheisiään haastateltaviksi. Läheinen voi olla yli 65-vuotiaan näkövammaisen puoliso, lapsi tai joku muu henkilö, joka huolehtii näkövammaisen asioista. Hankkeen työntekijä tekee haastattelun kasvokkain tai puhelimitse. Henkilötietoja ei kerätä. Haastatteluista saadut tiedot tallennetaan nimettöminä ja Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun (Xamk) tutkija analysoi vastaukset ja kokoaa niistä julkaistavan raportin. Haastatteluihin liittyvä materiaali hävitetään tietosuojalakien mukaan.

Haastatteluista saadun tiedon avulla hankkeessa tuotetaan tiedottamismateriaaleja ja toimintamalleja näkövammaisten aivoterveystiedon edistämiseksi sekä muistioireiden tunnistamiseksi. Tuotetun materiaalin tavoitteena on lisätä näkövammaisten tasavertaisuutta oikea-aikaisen tuen ja hoidon saamiseksi. Selvityksen tuloksia voidaan hyödyntää laajemminkin kehitettäessä näkövammaisille tarjottavia palveluita.

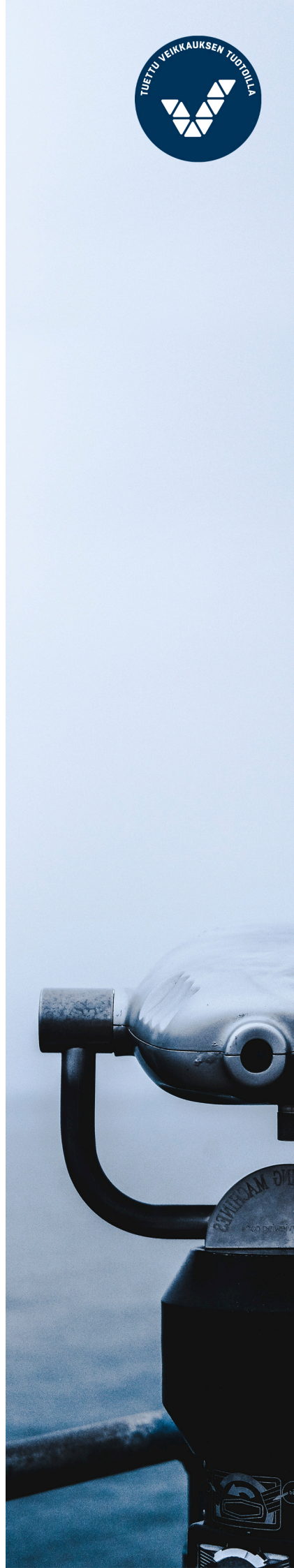
Jos kuulut haastateltavien kohderyhmään ja olet kiinnostunut osallistumaan, ota yhteyttä hankkeen työntekijöihin.



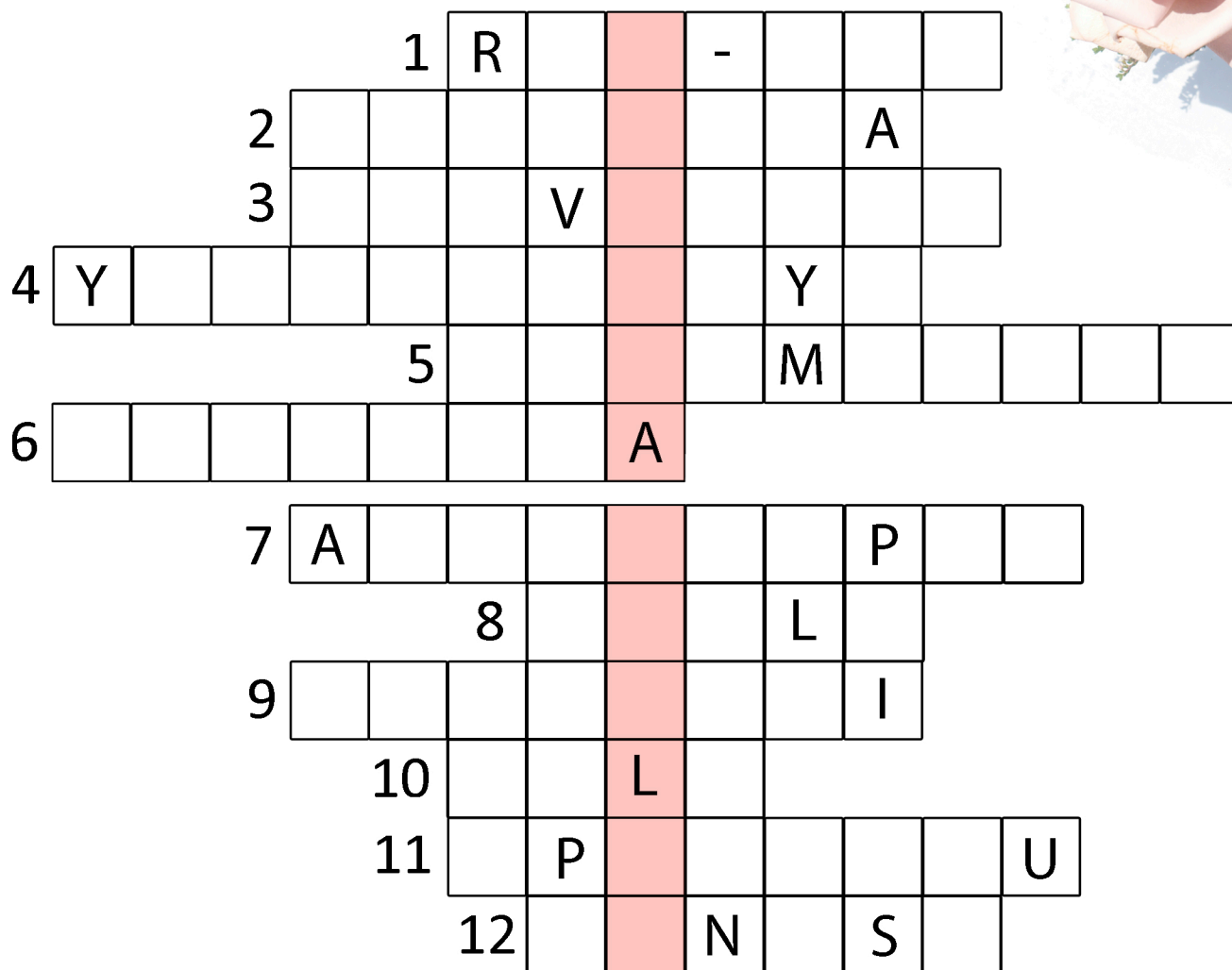
Hankesuunnittelija
Jaana Paasonen
jaana.paasonen@msmuisti.fi
puh 050 314 2111



Hanketyöntekijä
Helvi Janhunen
helvi.janhunen@msmuisti.fi
puh 050 442 44 88



Mikkelin seudun Muisti ry:n 30-vuotisristikko



1. Unen näkemisen vaihe
2. Muistihäiriöiltä suojaava asia
3. Suositus on syödä puoli kiloa päivässä
4. Monen ikäihmisen ongelma sekä muistisairauksien riskitekijä
5. Rasva- tai vesiliukoisia suojaravintoaineita
6. Metsästä saatava terveyspomme
7. Hyvä keino harjoittaa aivoja
8. Pitäisi käyttää kohtuudella ruoassa
9. Heikentää unen laatua
10. Ruoka-aine, jota kannattaa syödä 2-3 kertaa viikossa
11. Haastaa aivoja monipuolisesti
12. Muistin kannalta hyvä liikuntamuoto

Oikeat vastaukset:

1. Rem-uni 2. Liikunta 3. Kasvikset 4. Yksinäisyys 5. Vitamiinit 6. Mustikka
7. Aivojumppa 8. Suola 9. Alkoholi 10. Kala 11. Opiskelu 12. Tanssi

YHTEYSTIEDOT

Mikkeli:

Porrassalmenkatu 26 (sisäänkäynti Maunukselankadun puolelta) 50100 Mikkeli
Toimistomme on avoinna maanantaista perjantaihin klo 8.00-15.00 välisenä aikana. Tervetuloa!

Marketta Evola, puheenjohtaja, puh. **0400 320 707** tai **marketta.evola@gmail.com**

Hanna Kuitunen, toiminnanjohtaja, puh. **0400 539 007** tai **hanna.kuitunen@esmuistiluotsi.fi**

Riitta Halonen, muistiluotsiasiantuntija, puh. **040 559 2000** tai **riitta.halonen@esmuistiluotsi.fi**

Heidi Kesänen, muistiluotsiasiantuntija, puh. **0400 174 706** tai **heidi.kesanen@esmuistiluotsi.fi**

Teemu Puukka, järjestöassistentti, puh. **040 827 7353** tai **jarjestoassistentti@esmuistiluotsi.fi**

Jaana Paasonen, hankesuunnittelija, puh. **050 314 2111** tai **jaana.paasonen@msmuisti.fi**

Helvi Janhunen, hanketyöntekijä, puh. **050 442 4488**, tai **helvi.janhunen@msmuisti.fi**

Savonlinna:

Eeva Liisa Salminen, muistiasiantuntija, puh. **050 593 2353** tai
eevaliisa.salminen@esmuistiluotsi.fi



www.mikkelinseudunmuisti.fi



www.facebook.com/mikkelinseudunmuisti



www.instagram.com/mikkelinseudunmuisti



www.twitter.com/ESmuistiluotsi



MUISTiNEUVO

tietoa, tukea ja ohjausta,
vastaajina muistityön ammattilaiset

 **09-8766 550**

ma, ti ja to klo 12–17 (0,08 €/min. + pvm)



VERTAISLINJA

tukea muistisairaiden läheisille,
vastaajina kokeneet omaishoitajat

 **0800 9 6000**

joka päivä klo 17–21 • maksuton



Muistiliitto
Alzheimer Centralförbundet