

VANTAAN MUISTIYHDISTYS RY

Hiekkaharjuntie 13 C, 01300 Vantaa (ei käyntiä)

vantaan.muistiyhdistys@kolumbus.fi

Puh. 040 726 4430

JÄSENKIRJE 4/2022

29.8.2022

Hyvä muistiyhdistyksemme jäsen

Kesä on kääntymässä kohti syksyä iltojen jälleen pimetessä. Syksyn ryhmät ja muut tapahtumat käynnistyvät vähitellen. Toivottavasti teistä jokainen löytää arkeensa mielekästä tekemistä.

Korona näyttää olevan jatkossa osa elämäämme. Tällä hetkellä ei rajoituksia tapahtumiin ole. Pidetään terveysturvallisesti huolta toisistamme: käsien huolellinen peseminen ehkäisee myös muita infektioita, yskiessä ei pärskitä ympärille – eikä maskien käyttöäkään tietyissä tilanteissa tarvitse vältellä.

Menneistä tapahtumista omaisten virkistyspäivä Nastolassa ja kesäretki Lahteen saivat teiltä hyvää palautetta.

SYKSYN TOIMINTAA:

Kuntosaliharjoittelu Koivukylän vanhustenkeskuksessa alkaa **to 8.9.2022 klo 11-12.30**

Kuntosaliharjoittelu on tarkoitettu omatoimisesti selviytyville yhdistyksemme jäsenille. Mukana voi tarvittaessa olla omainen tai ystävä avustamassa. Kuntosalilla on liikunnanohjaaja opastamassa harjoittelua kaksi kertaa kuukaudessa. Tiedustelut Tuula Heinonen puhelin **044 200 0972**.

Omaisten vertaisryhmä aloittaa kokoontumiset ma **5.9.2022**. Tiedustelut Merja Tienhaara puhelin **040 584 0989**.

Perinteinen muisti-ilta järjestetään Muistiviikolla **ti 20.9.2022 klo 17.30–19.30** Tikkurilan Laurean auditoriossa, Ratatie 22, 01300 Vantaa. Illan aiheena on ”**Muistisairaus ja perhesuhteet**”, josta meille luennoi pari- ja perheterapian kouluttajapsykoterapeutti, muistiasiantuntija, kliininen seksologi Sanna Aavaluoma. Luennon jälkeen on musiikkituokio, yhteislaulua hanurin säestyksellä

Syksyn teatteriesitys on tällä kertaa **Keravan oopperan musikaali Viulunsoittaja katolla su 30.10.2022 klo 15**. Omavastuuosuus on 20 euroa (normaalihinta 39 euroa). **Ilmoittautumiset 12.9.2022 alkaen** joko yhdistyksen sähköpostiin vantaan.muistiyhdistys@kolumbus.fi tai 12.–13.9.2022 iltaisin puhelin **040 747 8897**. Kuljetus järjestetään, siitä tarkemmat tiedot ilmoittautuneille .

Metropolian **Uusia säveliä etsimässä** – hankeen muistiperheryhmä aloittaa torstaisin 6.10.2022 alkaen klo 13–14.30 Simonkylän päivätoimintakeskuksessa, Simontie 5, 01300 Vantaa. Ryhmä tarjoaa musiikillista toimintaa omaishoitoperheille. Osallistuminen on maksutonta, eikä aikaisempaa kokemusta musiikista tarvita.

Tiedustelut ja ilmoittautuminen Laura Juvonen, puhelin **040 686 0550**.

Marraskuussa pidetään yhdistyksen **syyskokous**. Tarkemmat tiedot seuraavassa jäsenkirjeessä.

Yhteiskumppanimme Uudenmaan Muistiluotsi on lähettänyt oman syksyn toimintakoosteen. Siellä on paljon toimintaa eri puolilla kaupunkia. Osallistukaa!

Pirteitä loppukesän ja alkusyksyn päiviä

Vantaan Muistiyhdistyksen hallitus
