



MINNESVÄNLIG VERKSAMHET HÖSTEN 2024



Minneslots
expert- och stödcenter
Österbotten



Muistiterveydeksi!
Minnesfrisk!

KONTAKTUPPGIFTER

Österbottens Minneslots/ Vasanejdens Minnesförening
Kyrkoesplanaden 4, 65100 Vasa
info@muistiminne.fi
www.muistiminne.fi

Verksamhetsledare:

Henna Minkkinen (Samarbete, information och administrativa frågor)
t. 044 345 0591
henna.minkkinen@muistiminne.fi

Minneslotsens personal:

Jenny Forsén (Rådgivning och grupparbete på svenska)
t. 044 345 0590
jenny.forsen@muistiminne.fi

Anna Muinonen (Rådgivning och grupparbete på finska och svenska)
t. 044 745 6190
anna.muinonen@muistiminne.fi

Katja Kurunsaari-Lassila (Rådgivning och grupparbete på finska)
t. 040 720 0770
katja.kurunsaari-lassila@muistiminne.fi

Yvonne Ström (Kommunikation och frivilligverksamhet)
t. 044 345 0594
yvonne.strom@muistiminne.fi

Projektet Minnesfrisk:

Eeva Ehn (Minnesfrisk grupper)
t. 050 548 9073
eeva.ehn@muistiminne.fi

Anne Hietanen (Minnesfrisk grupper)
t. 044 901 3022
anne.hietanen@muistiminne.fi



Minneslots
expert- och stödcenter
Österbotten

VÄLKOMMEN TILL VÅR VERKSAMHET!

Österbottens Minneslots ordnar verksamhet för personer med minnessjukdom, deras närstående och minnesintresserade. Minneslotsens verksamhet är gratis och man kan delta i verksamheten över kommungränserna.

Projektet Minnesfrisk! befrämjar minneshälsan i Österbotten. Vi ordnar förebyggande gruppverksamhet, föreläsningar och evenemang. Verksamheten är riktad till över 65-åringar som hör till riskgruppen för minnessjukdomar, personer som har lindriga förändringar i den kognitiva funktionsförmågan samt alla som är intresserade av minneshälsan.

Grupperna och tillställningarna har ett begränsat antal platser, därför behövs anmälan till grupper och evenemang. Om det finns plats i gruppen, kan man också komma med mitt under pågående termin. Ändringar i programmet kan förekomma och vi informerar samtliga anmälda om eventuella ändringar.

Vi erbjuder handledning och rådgivning i minnesfrågor per telefon eller på tidsbeställning i hela regionen.

Verksamhetens beskrivning och tidtabeller finns även på vår hemsida:
www.muistiminne.fi

Aktuell information om vår verksamhet finns på våra hemsidor samt på Facebook och Instagram:

www.muistiminne.fi

www.facebook.com/Muistiminne

www.instagram.com/muistiluotsi_minneslotsen

www.instagram.com/muistiterveydeksi

LANDSOMFATTANDE RÅDGIVNING OCH HANDLEDNING GÄLLANDE MINNESSJUKDOMAR

MINNESLINJEN

stödtelefon för minnessjuka och närstående
samt personer som är oroliga för sitt minne

09 8766 550  professionella inom
minnesarbete svarar

Tisdagar kl. 15–17 (samtalets avgift enligt prislistan för abonnemanget).
Muistineuvo palvelee suomeksi ma, ti ja to klo 12–17 samassa numerossa.

**"Jag blev uppmuntrad att
ansöka om tjänster, som jag
inte ens visste om."**



Minneslots
expert- och stödcenter
Österbotten

ALMÄNNA TILLSTÄLLNINGAR/ FÖRELÄSNINGAR

Österbottens Minneslots öppna dörrar

Välkommen till Minneslotsens utrymmen och bekanta dig med vår verksamhet och njuta av en kopp kaffe med dopp.

Tid: Onsdag 14.8 kl. 13.00–15.00

Plats: Österbottens Minneslots, Kyrkoeshplanaden 4, Vasa

Finskspråkig expertföreläsning: Rakasta aivojasi – aivoterveyttä arkeen

Kirsi Lukka-Aro ja Sanna Reuna från Hjärnförbundets föreläser om hjärnhälsan och berättar om hur man själv kan ta hand om hjärnhälsan. Gemensam diskussion. Kaffeservering. Föreläsningen är finskspråkig, föreläsningens dialekter också på svenska.

Arrangörer:

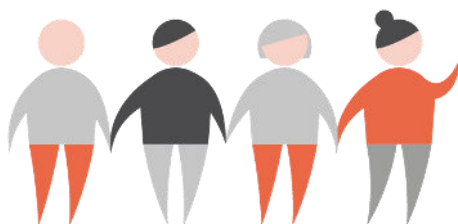
- Etelä-Pohjanmaan AVH-yhdistys ry.
- Vasanejdens Minnesförening rf. - Vaasan seudun Muistiyhdistys ry.
- Projektet Minnesfrisk - Muistiterveydeksi-hanke
- Vasanejdens Neuroförening rf. - Vaasan seudun Neuroyhdistys ry. -

Tid: Torsdag 12.9. kl. 17.00–19.00

Plats: Berghemmet (festsalen), Berggatan 2–4, Vasa

Anmälan: Ingen anmälan

Förfrågningar: Eeva Ehn, t. 050 548 9073



Minnessjukdom i familjen

Webbseminarium på svenska för personer med minnessjukdom och deras närstående, professionella samt andra intresserade. Geriatriker Karen Westerholm föreläser om minnessjukdom och symtom. Erfarenhetsexpert Monica berättar om växlande roller i familjen. Evenemanget är kostnadsfritt.

Tid: Onsdag 18.9 2024 kl. 17.30-19.30

Plats: Online via Microsoft teams eller på Österbottens föreningar, Korsholmsesplanen 44, Vasa

Anmälan senast 13.9 om ni deltar på plats: Yvonne Ström
t. 044 345 0594

Ingen anmälan behövs om ni deltar online! Logga in via länken:
<http://bit.ly/3KwwzCc> eller scanna QR-koden:



Minnesveckans konsert

Vi firar den nationella Minnesveckan och Internationella Alzheimer-dagen med en festkonsert av Wasa Sinfonietta. Evenemanget är tvåspråkigt och kostnadsfritt. Konserten inleds av verksamhetsledare Henna Minkkinen. Kaffeservering.

Tid: Lördag 21.9 kl. 13-15

Plats: Alma-institutet, festsal, Rådhusgatan 31, Vasa

Anmälan senast 13.9: Yvonne Ström t. 044 345 0594

Föreläsning: Kostens betydelse för en välmående hjärna

Föreläsningstillfälle på svenska med Jenny Forsén, näringsrådgivare och koordinator på Österbottens Minneslots. Evenemanget är kostnadsfritt. Samarbete med Jakobstadsnejdens Alzheimerförening. Kaffeservering efteråt.

Tid: Onsdag 9.10 2024 Kl. 13.30-14.30

Plats: Hötorgcentret, Rådhusgatan 12, Jakobstad

Anmälan senast 2.10: Yvonne t. 044 345 0594

Föreläsning på finska: Utmanande situationer och möjligheter till förutseende i vården av minnessjuka

Geronom Kaisa Niinistö från Suomen Muistiasiantuntijat ry föreläser om utmanande situationer i vården av personer med minnessjukdom och om möjligheterna till förebyggande åtgärder. Evenemanget är gratis och öppet för alla.

Tid: Torsdag 10.10.2024 kl. 15.00-17.15

Plats: Vasa Centralsjukhusets auditorium, Y-byggnad

Anmälan senast 3.10: Yvonne Ström t. 044 345 0594

Österbottens Minneslots julfest

Välkomna på Österbottens Minneslots julfest med allsång, julgröt och besök av hemlig gäst. Evenemanget är tvåspråkigt och kostnadsfritt.

Tid: Onsdag 11.12 kl. 13.00-15.00

Plats: Kulturhuset Fanny, Kyrkoesplanaden 34, Vasa

Anmälan senast 4.12: Yvonne Ström t. 044 345 0594

BESKRIVNING AV GRUPPER

Grupper för personer med minnessjukdom

Minnesgrupp - för personer med minnessjukdom

Intressant och givande småprat och trevliga aktiviteter kring kaffebordet. Gruppen är riktad till personer med en minnessjukdom.

Minnesträningsgrupp - för personer med en lindrig minnessjukdom eller nedsatt minnesfunktion

Hjärnjumppa och gemenskap. Vi tränar med t.ex. penna och papper bl.a. koncentrations-, minnes-, gestaltnings- och problemlösningsuppgifter av olika slag. Gruppen är riktad till dem som är oroliga för sitt minne och till dem som nyligen insjuknat i en minnessjukdom (sjukdomens tidiga skede/ något framskriden).

Grupper för personer med minnessjukdom och deras anhöriga

Pargrupp

Förutom diskussion kan träffarna innehålla t.ex. motion, musik, hjärnjumppa, helt enligt behov och önskemål. Kamratstödsgrupp för anhörig/ närstående och minnessjuk tillsammans.

Stoljumppa

Stoljumppan utförs till svängig, medryckande musik. Jumppan är till för både kroppen och knoppen! Stoljumba är riktad till minnesjuka och personer som har lindriga minnesproblem.

Grupper för anhöriga/närstående

Anhöriggrupp

I anhöriggruppen diskuterar vi på egna villkor allt som tynger, men framförallt lyfter oss och mer därtill. Samhörighet och gemenskap. Anhöriggruppen riktas till anhöriga eller närstående till en person med minnessjukdom.

Online anhöriggrupp / Österbotten

För dig som är anhörig eller närstående till en person med minnessjukdom. Utbyte av tankar och erfarenheter samt kamratstöd. Gruppen ordnas via Microsoft Teams. Deltagarlänk och anvisningar skickas till de anmälda före gruppen träffas.

Minnesfrisk grupperna

Minnesfrisk gruppverksamhet och träffar

Målet är att befrämja minneshälsan genom att upprätthålla den kognitiva funktionsförmågans delområden, t.ex. koncentrationen, minnet, problemlösningen och uppmärksamheten. Målet är också att öka på känslan av delaktighet, välmående och social aktivering. Grupperna/ gruppverksamheten är riktade till alla över 65 år som är intresserade av minneshälsa.



GRUPPERNAS TIDTABELLER

VASA

Pargrupp – för närstående och minnessjuk tillsammans

Kamratstödsgrupp för anhörig/närstående och minnessjuk tillsammans. Förutom diskussion kan träffarna innehålla t.ex. motion, musik, hjärnjumppa, helt enligt behov och önskemål.

Tid: Fredagar 23.8., 13.9., 4.10., 8.11. och 29.11. kl. 13.30-15.00

Plats: Österbottens Minneslots, Kyrkoesplanaden 4, Vasa, vån. 2

Anmälan: Jenny Forsén t. 044 345 0590

Anhöriggrupp – för närstående

I anhöriggruppen diskuterar vi på egna villkor allt som tynger, men framför allt lyfter oss och mer därtill. Samhörighet och gemenskap. Anhöriggruppen riktas till anhöriga eller närstående till en person med minnessjukdom.

Tid: Tisdagar 20.8., 24.9., 22.10. och 26.11. Kl. 13.00-14.30

Plats: Österbottens Minneslots, Kyrkoesplanaden 4, Vasa, vån. 2

Anmälan: Jenny Forsén t. 044 345 0590

Stoljumba – för minnesjuka och personer som har lindriga minnesproblem

Stoljumpan utförs till svängig och medryckande musik. Jumpan tränar både kroppen och knoppen! Stoljumba är riktad till minnesjuka och personer som har lindriga minnesproblem.

Tid: Fredagar 30.8., 27.9., 25.10., 22.11. och 13.12.
kl. 10.00-11.00

Plats: Folkhälsanhusets glaskabinett, Rådhusgatan 25, Vasa

Anmälan: Jenny Forsén t. 044 345 0590

Minnesfrisk grupp

Befrämjande av den kognitiva funktionsförmågan och social aktivering. Grupperna är riktade/ gruppverksamheten är riktad till alla över 65-åringar som är intresserade av att upprätthålla minneshälsan.

Tid: Onsdagar 25.9., 2.10., 16.10., 30.10., 13.11. och 27.11.2024
Kl. 12.30–14.00

Plats: Österbottens Föreningar rf, Föreningscentret
Korsholmsesplanaden 44, vån. 2., Vasa

Anmälan: Eeva Ehn, t. 050 548 9073



KORSHOLM

Minnesgrupp - personer med minnessjukdom (i samarbete med Korsholmsnejdens demensförening rf. och ÖVPH)

Intressant och givande småprat och trevliga aktiviteter kring kaffebordet. Gruppen är riktad till personer med en minnessjukdom.

Tid: Tisdagar 13.8., 10.9., 15.10., 5.11. och 10.12.
Kl. 13.00-14.30

Plats: Studierummet, Seniorpunkten, Niklasvägen 1, Korsholm

Anmälan: Jenny Forsén t. 044 345 0590

Minnesträningsgrupp - personer med en lindrig minnessjukdom eller nedsatt minnesfunktion

Hjärnjumppa och gemenskap. Vi tränar t.ex. med penna och papper koncentrations-, minnes-, gestaltnings- och problemlösningsuppgifter av olika slag. Gruppen är riktad till personer med en lindrig minnessjukdom eller nedsatt minnesfunktion.

Tid: Måndagar 26.8., 16.9., 23.9., 7.10., 21.10., 11.11. och 2.12.
Kl. 13.30-15.00

Plats: Studierummet, Seniorpunkten, Niklasvägen 1, Korsholm

Anmälan: Jenny Forsén t. 044 345 0590

Minnesfrisk grupp

Befrämjande av den kognitiva funktionsförmågan och social aktivering. Grupperna är riktade/ gruppverksamheten är riktad till alla över 65-åringar som är intresserade av att upprätthålla minneshälsan.

Tid: Måndagar 23.9., 7.10., 21.10., 4.11., 18.11. och 2.12.2024
Kl. 12.30-14.00

Plats: Seniorpunkten, Niklasvägen 1, Korsholm

Anmälan: Eeva Ehn, t. 050 548 9073

VÖRÅ

Minnesträningsgrupp - personer med en lindrig minnessjukdom eller nedsatt minnesfunktion

Hjärnjumppa och gemenskap. Vi tränar t.ex. med penna och papper koncentrations-, minnes-, gestaltnings- och problemlösningsuppgifter av olika slag. Gruppen är riktad till personer med en lindrig minnessjukdom eller nedsatt minnesfunktion.

Tid: Onsdagar 21.8., 4.9., 2.10., 30.10., 20.11. och 4.12. kl. 13.00-14.30

Plats: Vörå bibliotek, Vörå-rummet, Härmävägen 8, 66600 Vörå

Anmälan: Jenny Forsén t. 044 345 0590

ORAVAIS

Minnesträningsgrupp - personer med en lindrig minnessjukdom eller nedsatt minnesfunktion

Hjärnjumppa och gemenskap. Vi tränar t.ex. med penna och papper koncentrations-, minnes-, gestaltnings- och problemlösningsuppgifter av olika slag. Gruppen är riktad till personer med en lindrig minnessjukdom eller nedsatt minnesfunktion.

Tid: Måndagar 19.8., 2.9., 30.9., 28.10., 18.11. och 9.12.
Kl. 13.00-14.30

Plats: Oravais hvc, matsalen, Öurvägen 25

Anmälan: Jenny Forsén t. 044 345 0590



NYKARLEBY

Minnesträningsgrupp - personer med en lindrig minnessjukdom eller nedsatt minnesfunktion

Hjärnjumppa och gemenskap. Vi tränar t.ex. med penna och papper koncentrations-, minnes-, gestaltnings- och problemlösningssuppgifter av olika slag. Gruppen är riktad till personer med en lindrig minnessjukdom eller nedsatt minnesfunktion.

Tid: Fredagar 13.9., 27.9., 1.11., 29.11. & 13.12. kl. 10.30–12.00
Plats: Nykarleby församlingshem, Gustav Adolfsgatan 5
Anmälan: Anna Muinonen, t. 044 745 6190

JAKOBSTAD

Minnesträningsgrupp - personer med en lindrig minnessjukdom eller nedsatt minnesfunktion

Hjärnjumppa och gemenskap. Vi tränar t.ex. med penna och papper koncentrations-, minnes-, gestaltnings- och problemlösningssuppgifter av olika slag. Gruppen är riktad till personer med en lindrig minnessjukdom eller nedsatt minnesfunktion.

Tid: Torsdagar 29.8., 26.9., 24.10., 21.11. och 12.12.
Kl. 13.00-14.30
Plats: Jakobstads stadsbiblioteket, Runebergsgatan 12, vån. 2
Anmälan: Jenny Forsén t. 044 345 0590

Minnesfrisk grupp

Befrämjande av den kognitiva funktionsförmågan och social aktivering. Grupperna är riktade/ gruppverksamheten är riktad till alla över 65-åringar som är intresserade av att upprätthålla minneshälsan.

Tid: Torsdagar 19.9., 3.10., 17.10., 31.10., 14.11. och 21.10.2024
Kl. 12.30-14.00
Plats: Jakobstads finskspråkiga arbetarinstitut, Runebergsgatan 1
Anmälan: Eeva Ehn, t. 050 548 9073

MALAX

Minnesträningsgrupp - personer med en lindrig minnessjukdom eller nedsatt minnesfunktion

Hjärnjumppa och gemenskap. Vi tränar t.ex. med penna och papper koncentrations-, minnes-, gestaltnings- och problemlösningsuppgifter av olika slag. Gruppen är riktad till personer med en lindrig minnessjukdom eller nedsatt minnesfunktion.

Tid: Torsdagar 29.8., 19.9., 17.10., 24.10., 7.11., 21.11. och 5.12.
kl. 13.00–14.30

Plats: Malax Kommungård, Malmgatan 5, Malax

Anmälan: Anna Muinonen t. 044 745 6190



NÄRPES

Minnesträningsgrupp - personer med en lindrig minnessjukdom eller nedsatt minnesfunktion

Hjärnjumppa och gemenskap. Vi tränar t.ex. med penna och papper koncentrations-, minnes-, gestaltnings- och problemlösningsuppgifter av olika slag. Gruppen är riktad till personer med en lindrig minnessjukdom eller nedsatt minnesfunktion.

Tid: Torsdagar 22.8, 12.9, 10.10, 31.10. och 28.11 10.30-12.00 Kl. 10.30-12.00

Plats: Folkhälsanhusets samlingsrum, Närpesvägen 16, Närpes

Anmälan: Jenny Forsén t. 044 345 0590

KRISTINESTAD

Minnesträningsgrupp - personer med en lindrig minnessjukdom eller nedsatt minnesfunktion

Hjärnjumppa och gemenskap. Vi tränar t.ex. med penna och papper koncentrations-, minnes-, gestaltnings- och problemlösningsuppgifter av olika slag. Gruppen är riktad till personer med en lindrig minnessjukdom eller nedsatt minnesfunktion.

Tid: Torsdagar 22.8, 12.9, 10.10, 31.10. och 28.11 Kl. 13.30-15.00

Plats: Kristinestads hvc, Alfa-rummet, Lappfjärdsvägen 10

Anmälan: Jenny Forsén t. 044 345 0590



ONLINE GRUPP

Virtuell anhöriggrupp för närstående till en person med minnessjukdom.

För dig som är anhörig eller närstående till en person med minnessjukdom. Utbyte av tankar och erfarenheter samt kamratstöd. Gruppen ordnas via Microsoft Teams. Deltagarlänk och anvisningar skickas till de anmälda före gruppen träffas.

Tid: Torsdagar 3.9, 1.10, 5.11. och 3.12. Kl. 16.30-18.00

Plats: Online via Microsoft Teams

Anmälan: Jenny Forsén t. 044 345 0590, jenny.forsen@muistiminne.fi



FRIVILLIGVERKSAMHET

Minneskompis

Minneskompis är en frivillig som utbildats för sitt uppdrag, som erbjuder personer med minnessjukdom stöd att fortsätta ett normalt liv och uppleva ett värdefullt liv. Som Minneskompis kan du göra samma saker som du gör med dina andra vänner, d.v.s. promenera, fika eller gå på olika utställningar.

Minnescaféets värd/värdinna

Vi önskar att du som värd/värdinna för minnescafé sköter om servering av kaffe och bulle. Minneslotsen hjälper till med det praktiska så som platsbokning, annonsering, planering av innehåll, osv.

Grupphandledare

Som grupphandledare får du möjligheten att använda ditt kunnande och dina intressen. Temat för gruppen utformas enligt dina egna intressen t.ex. i form av en motions- eller kulturgrupp.

Evenemangsfrivillig

Som evenemangsfrivillig kan du delta i verksamheten på engångsbasis t.ex. vid Minneslotsens evenemang.

Hantverksvolontär

Hantverksvolontärer stickar strumpor eller gör annat hantverk, som kan skänkas till personer med minnessjukdom och till Minneslotsens samarbetspartners som tack. På träffarna gör vi hantverk tillsammans och utbyter tankar och idéer.

FRIVILLIGVERKSAMHET – SKOLNINGAR OCH EVENEMANG

Minneskompis-skolning

Plats: Onsdag 6.11 och 13.11 kl. 15.00–17.00

Tid: Vasa stads bibliotek, Essee rum 1 vån.

Anmälan: Yvonne Ström t. 044 345 0594

Träffar för hantverksvolontärer

Plats: Tisdag 1.10, 29.10, 26.11 och 10.12 kl. 15.00–16.30

Tid: Österbottens Minneslots, Kyrkoesplanaden 4, Vasa

Anmälan: Yvonne Ström t. 044 345 0594

Vill du fungera som volontär, ta kontakt med Yvonne t. 044 345 0594.

FRIVILLIG- VERKSAMHET



KONTAKTUPPGIFTER

Österbottens Minneslots/ Vasanejdens Minnesförening
Kyrkoesplanaden 4, 65100 Vasa
info@muistiminne.fi
www.muistiminne.fi

Verksamhetsledare:

Henna Minkkinen (Samarbete, information och administrativa frågor)
t. 044 345 0591
henna.minkkinen@muistiminne.fi

Minneslotsens personal:

Jenny Forsén (Rådgivning och grupparbete på svenska)
t. 044 345 0590
jenny.forsen@muistiminne.fi

Anna Muinonen (Rådgivning och grupparbete på finska och svenska)
t. 044 745 6190
anna.muinonen@muistiminne.fi

Katja Kurunsaari-Lassila (Rådgivning och grupparbete på finska)
t. 040 720 0770
katja.kurunsaari-lassila@muistiminne.fi

Yvonne Ström (Kommunikation och frivilligverksamhet)
t. 044 345 0594
yvonne.strom@muistiminne.fi

Projektet Minnesfrisk:

Eeva Ehn (Minnesfrisk grupper)
t. 050 548 9073
eeva.ehn@muistiminne.fi

Anne Hietanen (Minnesfrisk grupper)
t. 044 901 3022
anne.hietanen@muistiminne.fi



Minneslots
expert- och stödcenter
Österbotten