

MUISTIYSTÄVÄLLISTÄ TOIMINTAA

Suomenkielinen toiminta

Kevät 2026



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Pohjanmaa



Muistiterveydeksi!
Minnesfrisk!



Vaasan seudun
Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen

SISÄLTÖ

Vaasan seutu	4
Vaasa	4
Vähäkyrö	5
Mustasaari	8
Laihia	9
Vöyri	10
Pietarsaaren seutu	11
Pietarsaari	11
Uusikaarlepyy	
Suupohjan rannikkoseutu	12
Kristiinankaupunki	12
Kaskinen	14
Yleisötilaisuudet	15
Vapaaehtoistoiminta	18
Ohjaus ja neuvonta	19
Yhteystiedot	20

Lämpimästi tervetuloa mukaan toimintaamme!

Pohjanmaan Muistiluotsi ja Muistiterveydeksi-hanke järjestävät ryhmätoimintaa, yleisötapahtumia sekä ohjausta ja tukea koko Pohjanmaan alueella, suomeksi ja ruotsiksi. Toiminta on suunnattu muistisairauteen sairastuneille, heidän läheisilleen, muististaan huolestuneille tai muistiasioista kiinnostuneille. Toiminta on maksutonta ja toimintaan voi osallistua yli kuntarajojen.

Ryhmiin ja tapahtumiin on rajoitettu osallistujamäärä ja niihin tulee ilmoittautua etukäteen. Mikäli ryhmässä on tilaa, ryhmään voi tulla mukaan myös kesken kauden. Muutokset ohjelmassa ovat mahdollisia ja tiedotamme mahdollisista ohjelmamuutoksista ilmoittautuneille. Tarkat tiedot toiminnoista ryhmien ja tapahtumien yhteydessä. Tässä esitteessä tietoa suomenkielisestä toiminnasta. Tietoa ruotsinkielisestä toiminnasta löytyy ohjelmastamme "Minnesvänlig verksamhet".

Pohjanmaan Muistiluotsi ja Muistiterveydeksi-hanke ovat osa Vaasan seudun Muistiyhdistyksen toimintaa. Toimintaa rahoittaa sosiaali- ja terveysministeriö sekä Pohjanmaan hyvinvointialue.

Meidät löytää:

Pohjanmaan Muistiluotsin toimisto,

Kirkkopuistikko 4, Vaasa

www.muistiminne.fi

www.facebook.com/Muistiminne

www.instagram.com/muistiluotsi_minneslotsen

www.instagram.com/muistiterveydeksi

Vaasan seutu Vaasa, Vähäkyrö, Mustasaari, Laihia, Vöyri

VAASA

Miesten juttuvuoro - miehille, joiden läheinen tai ystävä on sairastunut muistisairauteen

Vertaisryhmä miehille, joiden läheinen tai ystävä on sairastunut muistisairauteen. Toiminnan suunnittelussa ryhmäläiset ovat avainasemassa.

Aika: Tiistaisin 13.1., 10.2., 11.3. (huom. keskiviikko), 14.4., 12.5., 2.6. ja 30.6. klo 12.30–14.00

Paikka: Pohjanmaan Muistiluotsi, Kirkkopuistikko 4, Vaasa

Ilmoittautuminen: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

Omaisten rupatteluvuoro - muistisairastuneen omaisille

Vertaisuuteen perustuva keskusteluryhmä on suunnattu muistisairastuneen omaisille.

Ryhmään osallistuvien läheisillä on mahdollisuus osallistua samanaikaisesti järjestettävään **Muistirupattelut -ryhmään**. Ryhmäkerroilla on eri teemoja vaihdellen keskustelusta ja muistelusta aina toiminnalliseen ohjelmaan. Osallistujan tulee olla omatoiminen, sillä ryhmässä ei ole hoidollisia palveluja.

Aika: Keskiviikkoisin 28.1., 11.2., 18.3., 8.4. ja 20.5. klo 13.00–14.30

Paikka: Pohjanmaan Yhdistykset (POHY), Korsholmanpuistikko 44, Vaasa

Ilmoittautuminen: Anna Muinonen p. 044 745 6190

Pariskuntaryhmä - omaiselle ja muistisairastuneelle yhdessä

Vertaisryhmä omaiselle ja muistisairastuneelle yhdessä.

Keskustelun lisäksi ryhmäkertojen sisältönä voi olla esim. liikuntaa ja muistijumppaa.

Pariskuntaryhmä 1

Aika: Torstaisin 29.1., 26.2., 26.3., 30.4. ja 28.5. klo 13.00–14.30

Paikka: Pohjanmaan Muistiluotsi, Kirkkopuistikko 4, Vaasa

Ilmoittautuminen: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

Pariskuntaryhmä 2

Aika: Keskiviikkoisin 25.2., 25.3., 29.4. ja 27.5. klo 13.00–14.30

Paikka: Pohjanmaan Muistiluotsi, Kirkkopuistikko 4, Vaasa

Ilmoittautuminen: Anna Muinonen p. 044 745 6190

Suomenkielinen toiminta kevät 2026

VAASA

MuistiOvet

MuistiOvet -valmennus on suunnattu muistisairastuneen omaishoitajalle, jolle muuttunut tilanne kotona on uusi. Valmennus tarjoaa lämpöä, tietoa ja vertaistukea muistisairaana omaishoitajuuden arkeen. Yhdessä vahvistamme voimavarojasi ja löydämme keinoja hyödyntää yhteiskunnan palveluja. Valmennuksen aikana huolehdimme läheisestäsi, mikäli hän tarvitsee huolenpitoa.

Aika: Torstaisin 8.1., 22.1., 5.2. ja 19.2. klo 13.00-16.00

Paikka: Pohjanmaan Yhdistykset (POHY), Vartti ja Kahvila, Korsholmanpuistikko 44, Vaasa

Ilmoittautuminen 5.1. 2026 mennessä: Sirpa Kallio, p. 050 544 7293 tai sirpa.kallio@muistiminne.fi

Muistikuntopiiri - muististaan huolestuneille ja hiljattain muistisairauteen sairastuneille

Muistikin tarvitsee jumppaa! Muistikuntopiiri on suunnattu muististaan huolestuneille, ja muistiasiakkaille, joiden sairaus on varhaisessa vaiheessa. Vertaistuellisessa ryhmässä harjoitamme ajattelu- ja ongelmanratkaisutaitoja mm. monipuolisten kynä-paperitehtävien avulla.

Muistikuntopiiri 1

Aika: Keskiviikkoisin 21.1., 4.2., 18.2., 4.3., 1.4., 15.4. ja 6.5. klo 13.00–14.30

Paikka: Pohjanmaan Muistiluotsi, Kirkkopuistikko 4, Vaasa

Ilmoittautuminen: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

Muistikuntopiiri 2

Aika: Torstaisin 22.1., 12.2., 5.3., 19.3., 9.4. ja 7.5. klo 13.00–14.30

Paikka: Pohjanmaan Muistiluotsi, Kirkkopuistikko 4, Vaasa

Ilmoittautuminen: Anna Muinonen p. 044 745 6190

Muistikuntopiiri Vähäkyrö

Aika: Tiistaisin 20.1., 10.2., 3.3., 24.3., 14.4., 5.5. ja 26.5. klo 13.00–14.30

Paikka: Vähäkyrötalo, Vähänkyröntie 11, Vaasa

Ilmoittautuminen: Anna Muinonen p. 044 745 6190

Suomenkielinen toiminta kevät 2026

VAASA

Muistiklubi Vaasa - muistisairauteen sairastuneille

Ryhmäkerroilla on eri teemoja vaihdellen keskustelusta ja muistelusta aina toiminnalliseen ohjelmaan. Ryhmä kokoontuu tiiviisti ja vertaisuudella on suuri merkitys. Muistiklubi on suunnattu muistiasiakkaille, joilla sairauden oireet kuuluvat arkipäivään. Osallistujan tulee olla omatoiminen, sillä ryhmässä ei ole hoidollisia palveluja.

Aika: Perjantaisin 16.1., 6.2., 27.2., 20.3., 17.4., 24.4. ja 22.5. klo 10.30–12.00

Paikka: Pohjanmaan Muistiluotsi, Kirkkopuistikko 4, Vaasa

Ilmoittautuminen: Anna Muinonen p. 044 745 6190

Elämää muistisairauden kanssa- tapaamiset

Tiedon lisäksi tapaamisissa annetaan ja saadaan vertaistukea samankaltaiseen elämäntilanteeseen. Tapaaminen sisältää luennon (n. 45 min.), jonka pohjalta yhteisesti keskustelemme. Tapaamiset on suunnattu ensisijaisesti uusille osallistujille.

Aika:

- Tiistaina 24.2. klo 13.00–14.30 aiheena **”Arki muistisairauden kanssa”**
- Tiistaina 31.3. klo 13.00–14.30 aiheena **”Turvallisuus ja tulevaisuuteen varautuminen”**
- Tiistaina 5.5. klo 13.00–14.30 aiheena **”Hyvinvoinnista huolehtiminen”**
- Keskiviikkona 3.6. klo 13.00–14.30 aiheena **”Etuudet ja palvelut”**

Paikka: Pohjanmaan Muistiluotsi, Kirkkopuistikko 4, Vaasa

Ilmoittautuminen: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

Ilmoittautuminen viimeistään viikko ennen tapaamiskerran ajankohtaa.

Muistiterveys ryhmätoiminta

Tule mukaan ryhmään, jossa pidetään huolta aivoista ja arjen vireydestä rennolla otteella!

Ryhmässä tehdään hauskoja ja monipuolisia harjoituksia, jotka aktivoivat mm. muistia ja keskittymistä. Saat vinkkejä aivoterveyttä tukevista arjen valinnoista ja pääset jakamaan kokemuksia yhdessä muiden kanssa. Ryhmä on tarkoitettu kaikille yli 65-vuotiaille.

Aika: Keskiviikkoisin 21.1., 4.2., 18.2., 4.3., 18.3., 1.4., 15.4. ja 29.4.
klo 10.00–11.30

Paikka: Pohjanmaan Yhdistykset (POHY), Korsholmanpuistikko 44, Vaasa

Ilmoittautuminen: Anne Hietanen p. 044 901 3022

Suomenkielinen toiminta kevät 2026

VAASA

Liikuntaryhmä muistisairaille ja heidän läheisilleen

Ohjattu liikuntaryhmä on suunnattu muistisairaille ja heidän läheisilleen. Ryhmässä muistisairas ja hänen läheisensä harjoittelevat yhdessä lihaskuntoa ja tasapainoa lempeässä ja kannustavassa ilmapiirissä. Tavoitteena on ylläpitää toimintakykyä, edistää hyvinvointia ja tarjota yhteistä tekemistä arkeen. Rajoitettu paikkamäärä. Vapaita paikkoja voi tiedustella.

Aika: Maanantaisin 26.1., 2.2., 9.2., 16.2., 2.3., 9.3., 16.3., 23.3. klo 10.30-11.30

Paikka: Kuntokeskus Wasamove, Meijerinkatu 9, Vaasa

Lisätietoa: Tita Yli-Kätkä, p. 044 345 0594 tai tita.yli-katka@muistiminne.fi

Kulttuuri aktivoi aivoja - muistisairaille ja heidän läheisilleen

Kulttuuritapaamisilla tutustumme paikalliseen kulttuuritarjontaan vierailemalla esimerkiksi alueen museoissa ja taidenäyttelyissä.

Aika: Torstaina 5.2. klo 13.00–14.30

Paikka: Yön ja päivän kulkijat, Pohjanmaan museo

Aika: Torstaina 5.3. klo 13.00–14.30

Paikka: Lay Of(f) the Land, Pohjanmaan museo

Aika: Huhtikuussa, tarkempi ajankohta ilmoitetaan myöhemmin

Paikka: Vaasan kaupunginorkesterin kenraaliharjoitus, Vaasan kaupungintalo

Aika: Torstaina 7.5. klo 13.00–14.30

Paikka: Vaasan hovioikeus 250 vuotta, Vanhan Vaasan museo

Ilmoittautuminen: Tita Yli-Kätkä, p. 044 345 0594 tai

tita.yli-katka@muistiminne.fi

Vaasan Muistikaffila - muistisairauteen sairastuneille, heidän läheisille ja muistiasioista kiinnostuneille

Muistikaffila on avoin ja lämminhenkinen kohtaamispaikka muistisairauteen sairastuneille, heidän läheisilleen sekä kaikille muistiasioista kiinnostuneille. Kahvikupin äärellä keskustellaan ajankohtaisista muistiaiheista, jaetaan kokemuksia ja vaihdetaan ajatuksia rennossa ilmapiirissä.

Aika: Tiistaina 13.1. ja perjantaina 27.2. klo 13.00-14.30

Paikka: Seurakunnan kerhotila, Pitkäkatu 77, Vaasa

Lisätietoa: Sirpa Kallio, p. 050 544 7293 tai sirpa.kallio@muistiminne.fi

Suomenkielinen toiminta kevät 2026

VAASA

Vertaistapaaminen alle 70-vuotiaille muistisairautta sairastaville ja heidän läheisilleen

Tapaaminen tarjoaa tietoa Muistiyhdistysten ja Pohjanmaan Muistiluotsin toiminnasta. Kahvikupposen äärellä on mahdollisuus myös keskusteluun ja tutustumiseen samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa. Tapaaminen toimii samalla suunnittelu- ja käynnistystilaisuutena työikäisenä muistisairauteen sairastuneiden ryhmätoiminnalle. Tilaisuus on suomenkielinen.

Aika: Maanantaina 16.2. klo 15.30-17.00

Paikka: Pohjanmaan Muistiluotsi, Kirkkopuistikko 4, Vaasa

Ilmoittautuminen 11.2. mennessä: Katja Kurunsaari-Lassila
p. 040 720 0770

MUSTASAARI

Muistikuntopiiri Sepänkylä - muististaan huolestuneille ja hiljattain muistisairauteen sairastuneille

Muistikin tarvitsee jumppaa! Muistikuntopiiri on suunnattu muististaan huolestuneille, ja muistiasiakkaille, joiden sairaus on varhaisessa vaiheessa. Vertaistuellisessa ryhmässä harjoitamme ajattelu- ja ongelmanratkaisutaitoja mm. monipuolisten kynä-paperitehtävien avulla.

Aika: Keskiviikkoisin 21.1., 18.2., 4.3., 1.4., 22.4., 6.5. ja 3.6. klo 13.00–14.30

Paikka: Senioripiste, Niilontie 1, Mustasaari

Ilmoittautuminen: Anna Muinonen p. 044 745 6190

Muistiterveys ryhmätoiminta

Tule mukaan ryhmään, jossa pidetään huolta aivoista ja arjen vireydestä rennolla otteella!

Ryhmässä tehdään hauskoja ja monipuolisia harjoituksia, jotka aktivoivat mm. muistia ja keskittymistä. Saat vinkkejä aivoterveystta tukevista arjen valinnoista ja pääset jakamaan kokemuksia yhdessä muiden kanssa. Ryhmä on tarkoitettu kaikille yli 65-vuotiaille.

Aika: Maanantaisin 19.1., 2.2., 16.2., 2.3., 6.3., 30.3., 13.4. ja 27.4.
klo 10.00-11.30

Paikka: Senioripiste, Niilontie 1, Mustasaari

Ilmoittautuminen: Anne Hietanen p. 044 901 3022

Suomenkielinen toiminta kevät 2026

LAIHIA

Muistiklubi Laihia- muistisairauteen sairastuneille

Ryhmäkerroilla on eri teemoja vaihdellen keskustelusta ja muistelusta aina toiminnalliseen ohjelmaan. Ryhmä kokoontuu tiiviisti ja vertaisuudella on suuri merkitys. Muistiklubi on suunnattu muistiasiakkaille, joilla sairauden oireet kuuluvat arkipäivään. Osallistujan tulee olla omatoiminen, sillä ryhmässä ei ole hoidollisia palveluja.

Aika: Maanantaisin 19.1., 2.2., 23.2., 9.3., 7.4.(huom. tiistai), 27.4., 18.5. ja 1.6. klo 13.00–14.30

Paikka: Laihian kirjasto, Laihiantie 39, Laihia

Ilmoittautuminen: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

Muistikuntopiiri Laihia - muististaan huolestuneille ja hiljattain muistisairauteen sairastuneille

Muistikin tarvitsee jumppaa! Muistikuntopiiri on suunnattu muististaan huolestuneille, ja muistiasiakkaille, joiden sairaus on varhaisessa vaiheessa. Vertaistuellisessa ryhmässä harjoitamme ajattelu- ja ongelmanratkaisutaitoja mm. monipuolisten kynä-paperitehtävien avulla.

Aika: Torstaisin 22.1., 5.2., 19.2., 5.3., 19.3., 9.4., 23.4. ja 7.5. klo 13.00–14.30

Paikka: Laihian kirjasto, Laihiantie 39, Laihia

Ilmoittautuminen: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

Laihian Muistikaffila - muistisairauteen sairastuneille, heidän läheisille ja muistiasioista kiinnostuneille

Muistikaffila on avoin ja lämminhenkinen kohtaamispaikka muistisairauteen sairastuneille, heidän läheisilleen sekä kaikille muistiasioista kiinnostuneille. Kahvikupin äärellä keskustellaan ajankohtaisista muistiaiheista, jaetaan kokemuksia ja vaihdetaan ajatuksia rennossa ilmapiirissä.

Aikataulu:

- To 12.2. klo 13.00–14.30 **Oman elämän historian muistelua**
- To 12.3. klo 13.00–14.30 **Aivoterveys**
- To 16.4. klo 13.00–14.30 **Kun tilanne kuormittaa – mistä saa apua?**

Paikka: Laihian kirjasto, Laihiantie 39, Laihia

Avoin ryhmä, ei ilmoittautumista!

Lisätietoa: Tita Yli-Kätkä, Pohjanmaan Muistiluotsi, p. 044 345 0594

Suomenkielinen toiminta kevät 2026

VÖYRI

Vöyrin Muistikaffila - muistisairauteen sairastuneille, heidän läheisille ja muistiasioista kiinnostuneille

Muistikaffila on avoin ja lämminhenkinen kohtaamispaikka muistisairauteen sairastuneille, heidän läheisilleen sekä kaikille muistiasioista kiinnostuneille. Kahvikupin äärellä keskustellaan ajankohtaisista muistiaiheista, jaetaan kokemuksia ja vaihdetaan ajatuksia rennossa ilmapiirissä.

Aikataulu:

- Ma 26.1. klo 13.00-14.30 **Muisti ja kuulo**
- Ma 2.3. klo 13.00-14.30 **Muisti ja tunteet**
- Ma 13.4. klo 13.00-14.30 **Muisti ja muistelu**
- Ma 18.5. klo 13.00-14.30 **Muisti ja musiikki**

Avoin ryhmä, ei ilmoittautumista!

Paikka: Vöyrin kirjasto, Härmäntie 8, Vörårummet

Lisätietoa: Tita Yli-Kätkä, p. 044 345 0594 tai
tita.yli-katka@muistiminne.fi

Pietarsaaren seutu Pietarsaari, Uusikaarlepyy

PIETARSAARI

Muistikuntopiiri- muististaan huolestuneille ja hiljattain muistisairauteen sairastuneille

Muistikin tarvitsee jumppaa! Muistikuntopiiri on suunnattu muististaan huolestuneille, ja muistiasiakkaille, joiden sairaus on varhaisessa vaiheessa. Vertaistuellisessa ryhmässä harjoitamme ajattelu- ja ongelmanratkaisutaitoja mm. monipuolisten kynä-paperitehtävien avulla.

Aika: Maanantaisin 26.1., 16.2., 16.3. ja 4.5. klo 10.00–11.30

Paikka: Uimahalli, Pietarinpuistikko 8, Pietarsaari

Ilmoittautuminen: Anna Muinonen p. 044 745 6190

Omaisten rupatteluvuoro - muistisairastuneen omaisille

Vertaisuuteen perustuva keskusteluryhmä on suunnattu muistisairastuneen omaisille.

Ryhmään osallistuvien läheisillä on mahdollisuus osallistua samanaikaisesti järjestettävään **Muistirupattelut** -ryhmään. Ryhmäkerroilla on eri teemoja vaihdellen keskustelusta ja muistelusta aina toiminnalliseen ohjelmaan. Osallistujan tulee olla omatoiminen, sillä ryhmässä ei ole hoidollisia palveluja.

Aika: Tiistaisin 3.2., 17.3., 21.4. ja 19.5. klo 11.00–12.30

Paikka: Kaupunginkirjasto, Runeberginkatu 12, Pietarsaari

Ilmoittautuminen: Anna Muinonen p. 044 745 6190

Muistiterveys ryhmätoiminta

Tule mukaan ryhmään, jossa pidetään huolta aivoista ja arjen vireydestä rennolla otteella! Ryhmässä tehdään hauskoja ja monipuolisia harjoituksia, jotka aktivoivat mm. muistia ja keskittymistä. Saat vinkkejä aivoterveysttä tukevista arjen valinnoista ja pääset jakamaan kokemuksia yhdessä muiden kanssa. Ryhmä on tarkoitettu kaikille yli 65-vuotiaille.

Aika: Torstaisin 22.1., 5.2., 19.2., 5.3., 19.3., 2.4., 16.4. ja 30.4. klo 10.15-11.45

Paikka: Kaupunginkirjasto, Runeberginkatu 12, Pietarsaari

Ilmoittautuminen: Anne Hietanen p. 044 901 3022

Suupohja rannikkoseutu Kristiinankaupunki, Kaskinen

KRISTIINANKAUPUNKI

Muistikuntopiiri Kristiinankaupunki - muististaan huolestuneille ja hiljattain muistisairauteen sairastuneille

Muistikin tarvitsee jumppaa! Muistikuntopiiri on suunnattu muististaan huolestuneille, ja muistiasiakkaille, joiden sairaus on varhaisessa vaiheessa. Vertaistuellisessa ryhmässä harjoitamme ajattelu- ja ongelmanratkaisutaitoja mm. monipuolisten kynä-paperitehtävien avulla.

Aika: Keskiviikkoisin 25.2., 25.3., 29.4. ja 27.5. klo 12.30–14.00

Paikka: Terveyskeskus, Lapväärtintie 10, Kristiinankaupunki

Ilmoittautuminen: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

Aivovoimaa arkeen 65+ ryhmätoiminta

Tule mukaan ryhmään, jossa pidetään huolta aivoista ja arjen vireydestä rennolla otteella! Ryhmässä tehdään hauskoja ja monipuolisia harjoituksia, jotka aktivoivat mm. muistia ja keskittymistä. Saat vinkkejä aivoterveyttä tukevista arjen valinnoista ja pääset jakamaan kokemuksia yhdessä muiden kanssa. Ryhmä on tarkoitettu kaikille yli 65-vuotiaille

Aika: Tiistaisin 10.2., 24.2., 10.3., 24.3., 7.4., 21.4., 5.5. ja 19.5. klo 10.00-11.30

Paikka: Kulttuuritalo Dux, Merikatu 21, Kristiinankaupunki

Ilmoittautuminen: Anne Hietanen p. 044 901 3022

Omaisten rupatteluvuoro - muistisairastuneen omaisille

Vertaisuuteen perustuva keskusteluryhmä on suunnattu muistisairastuneen omaisille.

Ryhmään osallistuvien läheisillä on mahdollisuus osallistua samanaikaisesti järjestettävään **Muistirupattelut** -ryhmään. Ryhmäkerroilla on eri teemoja vaihdellen keskustelusta ja muistelusta aina toiminnalliseen ohjelmaan. Osallistujan tulee olla omatoiminen, sillä ryhmässä ei ole hoidollisia palveluja.

Aika: Maanantaisin 9.2., 2.3., 13.4., 25.5. ja 8.6. klo 12.00–13.30

Paikka: Terveyskeskus, Lapväärtintie 10, Kristiinankaupunki

Ilmoittautuminen: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

Suomenkielinen toiminta kevät 2026

KRISTIINANKAUPUNKI

MuistiOvet

MuistiOvet -valmennus on suunnattu muistisairastuneen omaishoitajalle, jolle muuttunut tilanne kotona on uusi. Valmennus tarjoaa lämpöä, tietoa ja vertaistukea muistisairaana omaishoitajuuden arkeen. Yhdessä vahvistamme voimavarojasi ja löydämme keinoja hyödyntää yhteiskunnan palveluja. Valmennuksen aikana huolehdimme läheisestäsi, mikäli hän tarvitsee huolenpitoa.

Aika: ke 7.1., ti 20.2., ti 3.2. ja ti 17.2. klo 13.00–16.00

Paikka: Terveyskeskus, Lapväärtintie 10, Kristiinankaupunki

Ilmoittautumiset 5.1.2026 mennessä: Sirpa Kallio p. 050 544 7293 tai sirpa.kallio@muistiminne.fi

Kristiinankaupungin Muistikaffila – muistisairauteen sairastuneille, heidän läheisille ja muistiasioista kiinnostuneille

Muistikaffila on avoin ja lämminhenkinen kohtaamispaikka muistisairauteen sairastuneille, heidän läheisilleen sekä kaikille muistiasioista kiinnostuneille. Kahvikupin äärellä keskustellaan ajankohtaisista muistiaiheista, jaetaan kokemuksia ja vaihdetaan ajatuksia rennossa ilmapiirissä.

Aikataulu:

- To 19.2. klo 12.00–13.30 **Tietovisa ja Muistiluotsin infoa**
- To 19.3. klo 12.00–13.30 **Pidä huolta kuulostasi**
- To 16.4. klo 12.00–13.30 **Muistojen matkalaukku**
- To 28.5. klo 12.00–13.30 **Kristiinankaupungin historia ja pihapelejä (sään salliessa ulkona)**

Avoin ryhmä, ei ilmoittautumista!

Paikka: Kulttuuritalo Dux, Merikatu 21, Kristiinankaupunki

Lisätietoa: Tita Yli-Kätkä, Pohjanmaan Muistiluotsi, p. 044 345 0594

Suomenkielinen toiminta kevät 2026

KASKINEN

Aivovoimaa arkeen 65+ ryhmätoiminta

Tule mukaan ryhmään, jossa pidetään huolta aivoista ja arjen vireydestä rennolla otteella! Ryhmässä tehdään hauskoja ja monipuolisia harjoituksia, jotka aktivoivat mm. muistia ja keskittymistä. Saat vinkkejä aivoterveystta tukevista arjen valinnoista ja pääset jakamaan kokemuksia yhdessä muiden kanssa. Ryhmä on tarkoitettu kaikille yli 65-vuotiaille.

Aika: Torstaisin 12.2., 26.2., 12.3., 26.3., 9.4., 23.4., 7.5. ja 21.5.
klo 12.00-13.30

Paikka: Bladhin talo, Cneiffinpolku 1, Kaskinen

Ilmoittautuminen: Anne Hietanen p. 044 901 3022

Kaskisen Muistikaffila-muistisairauteen sairastuneille, heidän läheisille ja muistiasioista kiinnostuneille

Muistikaffila on avoin ja lämminhenkinen kohtaamispaikka muistisairauteen sairastuneille, heidän läheisilleen sekä kaikille muistiasioista kiinnostuneille. Kahvikupin äärellä keskustellaan ajankohtaisista muistiaiheista, jaetaan kokemuksia ja vaihdetaan ajatuksia rennossa ilmapiirissä.

Aikataulu:

- to 29.1. klo 13.00-14.30 **Muistiterveydeksi -hanke**
- ma 9.3. klo 13.00-14.30 **Muisti ja kuulo**
- ma 27.4. klo 13.00-14.30 **Muisti ja muisteleminen**
- ma 25.5. klo 13.00-14.30 **Muisti ja musiikki**

Paikka: Sote-rakennuksen ruokala, Sulkukatu 11, Kaskinen

Lisätietoa: Tita Yli-Kätkä, p. 044 345 0594 tai tita.yli-katka@muistiminne.fi

Yleisötilaisuudet

KEVÄT 2026

Avoimet ovet Pohjanmaan Muistiluotsissa

Tervetuloa tutustumaan toimintaamme ja tiloihimme! Avoimien ovien aikana voit tavata henkilöstöä ja kuulla lisää toiminnastamme. Tarjolla on pientä purtavaa ja mukavaa yhdessäoloa – kaikki ovat lämpimästi tervetulleita!

Aika: Keskiviikko 14.1.2026 klo 13.00–15.00

Paikka: Pohjanmaan Muistiluotsi, Kirkkopuistikko 4, Vaasa

Muistiterveyskiertue

- Kävele terveyttä vuosia-tapahtuma 16.1.2026 klo 13.00-15.30, Vaasan Sähkö Areena, Rinnakkaistie 1, Vaasa
- Tuu kylään-tapahtuma 21.3.2026, Sepänkylän NS, Sepänkyläntie 224, Mustasaari. Tarkemmat tiedot tulossa myöhemmin.

Närpiön, Pietarsaaren ja Kristiinankaupungin kiertueen ajankohdat vielä auki, tarkemmat tiedot tulossa myöhemmin.

Turvallisesti Kotona - tapahtuma Laihialla

Tapahtumassa tutustutaan turvalliseen asumiseen liittyviin asioihin digiturvallisuudesta paloturvallisuuteen fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia unohtamatta.

Aika: Keskiviikko 28.1.2026 klo 13.00-15.00

Paikka: Laihian nuorisoseura, Alkiontie 6, Laihia

Ilmoittautuminen 22.1. 2026 mennessä: Sirpa Kallio, p. 050 544 7293 tai sirpa.kallio@muistiminne.fi

Yleisötilaisuudet

KEVÄT 2026

ETÄKATSOMO:AIVOVIIKON LUENTO

Tule seuraamaan Muistiliiton Aivoviikon luentoa etäkatsomossa! Tarjoamme mahdollisuuden seurata luentoa yhdessä. Tervetuloa mukaan!

Vaasassa

Aika: Maanantai 9.3.2026 klo 17.00–19.00

Paikka: POHY, Korsholmanpuistikko 44, Vaasa

Ilmoittautuminen 2.3. mennessä: Tita Yli-Kätkä, p. 044 345 0594

Pietarsaarella

Aika: Maanantai 9.3.2026 klo 17.00–19.00

Paikka: Campus Allegro, Kauppiaankatu 10, Pietarsaari

Ilmoittautuminen 2.3. mennessä: Tita Yli-Kätkä, p. 044 345 0594

Kristiinankaupungissa

Aika: Maanantai 9.3.2026 klo 17.00–19.00

Paikka: Kulttuuritalo Dux, Merikatu 21, Kristiinankaupunki

Ilmoittautuminen 2.3. mennessä: Tita Yli-Kätkä, p. 044 345 0594

Hyvinvointipäivä Vamialla

Pohjanmaan Muistiluotsi viettää Aivoviikkoa hyvinvointipäivän merkeissä. Vamian opiskelijat tarjoavat terveyttä ja hyvinvointia edistäviä palveluita kuten verenpainemittausta, käsihoitoja, kampauksia sekä tuolijumppaa. Kahvitarjoilu.

Aika: Tiistaina 10.3.2026 klo 12.00-15.00

Paikka: Vamia, Ruutikellarintie 2, Vaasa

Ilmoittautuminen 2.3. mennessä: Tita Yli-Kätkä, p. 044 345 0594

Yleisötilaisuudet

KEVÄT 2026

MUISTIPERHEIDEN TIETO- JA VIRKISTYSPÄIVÄ

Tervetuloa kaikille muistiperheille suunnattuun päivään! Aamupäivän tietosuudessa osallistujat jaetaan kahteen ryhmään: suomenkieliseen ja ruotsinkieliseen, omiin saleihin. Asiantuntijat kertovat siitä, millaista on elää muistidiagnoosin kanssa perheessä, millaista tukea ja palveluja on saatavilla sekä miten arkea voi helpottaa niin sairastuneen kuin läheisten näkökulmasta.

Lounaan jälkeen kokoonnumme jälleen yhteen yhteiseen, kevyen virkistävään ohjelmaan, jossa nautimme yhdessäolosta, ilosta ja pienestä hengähdys hetkestä.

Lounas ja kahvi sisältyvät.

Vaasassa

Aika: 23.3.2026 klo 10.00–14.00

Paikka: POHY, Korsholmanpuistikko 44, Vaasa

Ilmoittautuminen 13.3. mennessä: Tita Yli-Kätkä, p. 044 345 0594

Pietarsaaressa

Aika: 20.4.2026 klo 10.00–14.00

Paikka: Järviseututalo, Ristikarintie 32, Pietarsaari

Ilmoittautuminen 10.4. mennessä: Tita Yli-Kätkä, p. 044 345 0594

Kristiinankaupungissa

Aika: 21.5.2026 klo 10.00–14.00

Paikka: Hemslöjdsgården, Rantakatu 18, Kristiinankaupunki

Ilmoittautuminen 12.5. mennessä: Tita Yli-Kätkä, p. 044 345 0594

VAPAAEHTOISTOIMINTA

KEVÄT 2026

Muistikaverikoulutus

Muistikaveri on koulutettu vapaaehtoinen, joka tarjoaa muistisairaille ihmisille tukea omannäköisen elämän jatkumiseen ja arvokkaan elämän kokemiseen.

Voit osallistua koulutukseen paikan päällä tai etänä Teamsin kautta.

Aika: Tiistaina 3.3. ja 24.3.2026 klo 13.00–15.00

Paikka: Pohjanmaan Muistiluotsi, Kirkkopuistikko 4, 65100 Vaasa tai verkossa Microsoft Teamsin kautta.

Ilmoittautuminen 27.2. mennessä: Tita Yli-Kätkä, p. 044 345 0594 tai tita.yli-katka@muistiminne.fi

Käsityövapaaehtoisten kokoontumiset

Käsityövapaaehtoiset tekevät käsitöitä lahjoitukseksi muistisairaille sekä kiitokseksi Muistiluotsin yhteistyötahoille.

Aika: Tiistaisin 17.2., 17.3., 14.4. ja 12.5. klo 15.00–16.30

Paikka: Pohjanmaan Muistiluotsi, Kirkkopuistikko 4, Vaasa

Ilmoittautuminen: Tita Yli-Kätkä, p. 044 345 0594 tai tita.yli-katka@muistiminne.fi

Vapaaehtoistoiminnan muodot

Muistikaveri Muisti-KaVeRi on koulutettu vapaaehtoinen, joka tarjoaa muistisairaille ihmisille tukea omannäköisen elämän jatkumiseen.

Ryhmän ohjaaja Vapaaehtoisena voit toimia myös ryhmänohjaajana tai apuohjaajana muistisairaiden, muistisairaiden omaisten tai muistisairaiden ja omaisten yhteisissä ryhmissä.

Muistiaktiivi Muistiaktiivit ovat muistisairauksiin sairastuneiden ihmisten ja omaisten asiantuntijaryhmä.

Kokemuskertoja Haluaisitko kertoa oman kokemuksesi muistisairaana tai muistisairaana läheisenä?

Käsityövapaaehtoinen Käsityövapaaehtoiset kutovat sukkia tai tekevät muita käsitöitä, joita voidaan lahjoittaa muistisairaille sekä Muistiluotsin yhteistyötahoille kiitokseksi.

Lisätietoa: Tita Yli-Kätkä, p. 044 345 0594, tita.yli-katka@muistiminne.fi

OHJAUS JA TUKI

Henkilökohtainen tuki muistisairauteen sairastuneelle ja läheisille

Muistisairaus aiheuttaa usein kysymyksiä sairastuneelle sekä hänen läheisilleen ja tiedontarve on suuri. Ohjausta ja keskusteluapua antavat Muistiluotsin koordinaattorit, jotka ovat sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia. Palvelua annetaan kasvokkain Muistiluotsin toimistolla Vaasassa tai puhelimitse tai etäyhteydellä (Teams). Palvelut ovat maksuttomia.

Neuvonta ja ohjaus:

Ota yhteyttä matalalla kynnyksellä koordinaattoreihimme virka-aikana. Neuvonta ja ohjaus voivat koskea:

- Tietoa muistisairauksista ja niiden vaikutuksista elämään
- Tietoa palvelu- ja tukimuodoista (Ei hakemusten täyttöä tai lähetystä)
- Kaipaavat tietoa muistisairaahan kohtaamisesta ja vinkkejä arkeen
- Tukea sairastuneen ja omaisen hyvinvointiin
- Yleistietoa oikeudellisesta ennakoinnista, kuten. hoitotahdosta tai edunvalvontavaltuutuksesta

Ohjaukseen ja neuvontaan liittyvät peruseriaatteen:

- Työntekijämme vastaavat yleisluontoisiin kysymyksiin
- Neuvonta on luottamuksellista: koordinaattoreita sitoo vaitiolovelvollisuus.
- Neuvontapalvelussa ei synny hoitosuhdetta, joten siihen ei sovelleta lakia potilaan asemasta ja oikeuksista.
- Neuvontapalvelu ei korvaa lääkärin, muistihoitajan tai muun terveydenhuollon ammattihenkilön antamaa neuvontaa, tutkimusta tai hoitoa.

Yhteystiedot:

Katja Kurunsaari-Lassila, p. 040 720 0770

Anna Muinonen, p. 044 745 6190

MUISTINEUVO
tukipuhelin muistisairaille ja läheisille
sekä muististaan huolestuneille
09 8766 550  vastaajina
alan ammattilaiset

Ma, ti ja to klo 12–17 (puhelun hinta operaattorin hinnoittelun mukaan).
Minneslinjen betjänar på svenska på samma telefonnummer tis kl. 15–17.

**Muistiliitto**
Minnesförbundet

VERTAISLINJA
tukipuhelin muistisairaiden läheisille
0800 9 6000  vastaajina
kokeneet omaishoitajat

Ma–la klo 17–20 (puhelu on maksuton).

**Muistiliitto**
Minnesförbundet

”Minua rohkaistiin
hakemaan palveluja, joista
en edes tiennyt.”

”Vertaistuki antoi
uusia näkökulmia
tilanteeseemme.”

19

Pohjanmaan Muistiluotsi
Kirkkopuistikko 4, 65100 Vaasa
info@muistiminne.fi
www.muistiminne.fi

Toiminnanjohtaja:

Henna Minkkinen (Yhteistyö, tiedotus sekä hallinnolliset asiat)
p. 044 345 0591
henna.minkkinen@muistiminne.fi

Muistiluotsityöntekijät:

Katja Kurunsaari-Lassila (Suomenkielinen neuvonta ja ryhmätoiminta)
p. 040 720 0770
katja.kurunsaari-lassila@muistiminne.fi

Anna Muinonen (Suomen- ja ruotsinkielinen neuvonta ja ryhmätoiminta)
p. 044 745 6190
anna.muinonen@muistiminne.fi

Sirpa Kallio (Ryhmätoiminta)
p. 050 544 7293
sirpa.kallio@muistiminne.fi

Jenny Forsén (Ruotsinkielinen neuvonta ja ryhmätoiminta)
p. 044 345 0590
jenny.forsen@muistiminne.fi

Tita Yli-Kätkä (Viestintä ja vapaaehtoistoiminta)
p. 044 345 0594
tita.yli-katka@muistiminne.fi

Olena Palchik (Toimistotyöntekijä)
olena.kostenko@muistiminne.fi

Muistiterveydeksi! -hankkeen työntekijät:

Eeva Ehn (Hanketoiminta ja yhteistyö)
p. 050 548 9073
eeva.ehn@muistiminne.fi

Anne Hietanen (Hanketoiminta)
p. 044 901 3022
anne.hietanen@muistiminne.fi