

MINNESVÄNLIG VERKSAMHET

Malax-Kristinestad-Närpes

Svenskspråkig verksamhet

HÖSTEN 2025



Minneslots
expert- och stödcenter
Österbotten



Muistiterveydeksi!
Minnesfrisk!



Vaasan seudun
Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen

Varmt välkommen att delta i vår verksamhet!

Österbottens Minneslots och projektet "Minnesfrisk" ordnar gruppverksamhet, publika evenemang samt vägledning och stöd i hela Österbotten, både på finska och svenska. Verksamheten är riktad till personer med minnessjukdom, deras närstående, personer som oroar sig för sitt minne eller är intresserade av frågor kring minnet. Verksamheten är kostnadsfri och öppen för deltagare över kommungränserna.

Antalet deltagare i grupper och evenemang är begränsat och man behöver anmäla sig i förväg. Om det finns plats i gruppen kan man ansluta sig även mitt under terminen. Ändringar i programmet är möjliga och vi informerar de anmälda om eventuella förändringar. Exakta uppgifter om verksamheten finns i anslutning till grupperna och evenemangen. I den här broschyren hittar du information om den svenskspråkiga verksamheten. Information om den finskspråkiga verksamheten finns i vårt finskspråkiga program "Muistiystävällistä toimintaa".

Österbottens Minneslots och projektet Minnesfrisk är en del av Vasanejdens Minnesförenings verksamhet. Verksamheten finansieras av social- och hälsovårdsministeriet samt Österbottens välfärdsområde.

Ni hittar oss här:

**Österbottens Minneslotsens kontor,
Kyrkoesplanaden 4, Vasa**

www.muistiminne.fi

www.facebook.com/Muistiminne

www.instagram.com/muistiluotsi_minneslotsen

www.instagram.com/muistiterveydeksi

Svenskspråkig verksamhet hösten 2025

MALAX

Minnesträningsgrupp – för personer med oro gällande minnet eller nedsatt minnesfunktion

Hjärnjumppa och gemenskap. Vi tränar t.ex. med penna och papper koncentrations-, minnes-, gestaltnings- och problemlösningssuppgifter av olika slag. Gruppen riktar sig till personer som är oroliga för sitt minne eller är i ett tidigt skede av sjukdomen.

Tid: Torsdagar 28.8., 11.9., 2.10., 30.10. och 27.11. kl. 13:00-14:30

Plats: Kommungården, Malmgatan 5, Malax

Anmälan: Anna Muinonen t. 044 745 6190

Pargrupp - för närstående och minnessjuk tillsammans

Kamratstödsgrupp för närstående och minnessjuk tillsammans.

Träffarna kan innehålla diskussioner, hjärnjumppa, musik men helt efter behov och önskemål.

Tid: Onsdagar 27.8., 1.10., 29.10. och 19.11. kl. 13:00-14:30

Plats: Kommungården, Malmgatan 5, Malax

Anmälan: Jenny Forsén t. 044 345 0590

Svenskspråkig verksamhet hösten 2025

KRISTINESTAD

Minnesträningsgrupp – för personer med oro gällande minnet eller nedsatt minnesfunktion

Hjärnjumppa och gemenskap. Vi tränar t.ex. med penna och papper koncentrations-, minnes-, gestaltnings- och problemlösningssuppgifter av olika slag. Gruppen riktar sig till personer som är oroliga för sitt minne eller är i ett tidigt skede av sjukdomen.

Tid: Torsdagar 14.8., 25.9., 23.10. och 20.11. kl. 13:30-15:00

Plats: HVC, Lappfjärdsvägen 10, Kristinestad

Anmälan: Anna Muinonen t. 044 745 6190

Minnesfrisk gruppverksamhet – för dig som är över 65-år och är intresserad av minneshälsa och att främja minneshälsan

Målet är att främja minneshälsan genom att träna den kognitiva funktionsförmågans olika delområden, bl.a. koncentrationen, minnet, problemlöningen och uppmärksamheten. I gruppen betonas funktionell och aktiverande verksamhet samt kultur, motion och natur. Även känslan av delaktighet och social aktivering förstärks.

Tid: Tisdagar 19.8., 2.9., 16.9., 30.9., 14.10., 28.10. och 11.11.
kl. 12:30-14:00

Plats: Hemslöjdsgården, Strandgatan 18, Kristinestad. Stora salen.

Anmälan: Anne Hietanen, t. 044 901 3022

Svenskspråkig verksamhet hösten 2025

NÄRPES

Minnesklubb – För personer med minnessjukdom

Träffarna har olika teman, där vi diskuterar och väcker minnen till liv men även har olika aktiviteter. Fokus i gruppen är kamratstöd och gemenskap. Minnesklubben riktar sig till personer med minnessjukdom, där sjukdomen är en del av vardagen. Deltagarna bör kunna delta självständigt, i gruppen finns inga vårdtjänster.

Tid: Torsdagar 14.8., 25.9., 23.10. och 20.11. kl. 10:30-12:00

Plats: Folkhälsanhusets samlingsrum, Närpesvägen 16, Närpes

Anmälan: Jenny Forsén t. 044 345 0590

Minnesfrisk gruppverksamhet – för dig som är över 65-år och är intresserad av minneshälsa och att främja minneshälsan

Målet är att främja minneshälsan genom att träna den kognitiva funktionsförmågans olika delområden, bl.a. koncentrationen, minnet, problemlöningen och uppmärksamheten. I gruppen betonas funktionell och aktiverande verksamhet samt kultur, motion och natur. Även känslan av delaktighet och social aktivering förstärks.

Tid: Torsdagar 21.8., 4.9., 18.9., 2.10., 16.10., 20.10. och 13.11.2025 kl. 12:30-14:00

Plats: Folkhälsanhuset, Närpesvägen 16, Närpes. Samlingsrummet.

Anmälan: Anne Hietanen, t. 044 901 3022

Svenskspråkig verksamhet hösten 2025

DISTANSGRUPPER

Online grupp - Virtuell anhöriggrupp för närstående till person med minnessjukdom

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

Tid: Tisdagar 2.9., 7.10., 4.11. och 2.12. kl. 16:30-18:00

Plats: Online via Microsoft Teams

Anmälan: jenny.forsen@muistiminne.fi (Länk fås efter anmälan)

Minnesfrisk gruppverksamhet Online – för dig som är över 65-år och är intresserad av minneshälsa och att befrämja minneshälsan

Målet är att främja minneshälsan genom att träna den kognitiva funktionsförmågens olika delområden, bl.a. koncentrationen, minnet, problemlösningen och uppmärksamheten. Tyngdpunkten ligger också på att stärka gemenskap och social aktivering. I gruppen gör vi mångsidig hjärngymnastik och motionsrörelser. Gruppen är riktad till alla över 65-år som är intresserade av minneshälsa.

Tid: Tisdagar 23.9., 7.10., 21.10., 4.11., 18.11., 25.11. och 2.12.2025 kl. 12:30-13:30

Plats: Microsoft Teams. Länken skickas på förhand per e-post till de som har anmält sig till gruppen.

Anmälan: Eeva Ehn, t. 050 548 9073 eller e-post: eeva.ehn@muistiminne.fi

EVENEMANG

HÖSTEN 2025

Öppet hus på Österbottens Minneslots

Välkommen att besöka oss! Under öppet hus får du möjlighet att bekanta dig med våra utrymmen, träffa personalen och höra mer om vår verksamhet. Vi bjuder på något smått och gott och trevlig samvaro – alla är hjärtligt välkomna!

Tid: Onsdag 13.8.2025 kl. 13:00–15:00

Plats: Österbottens Minneslots, Kyrkoesplanaden 4, Vasa

Expertföreläsning i Jakobstad

Föreläsning om främjande av minneshälsa: Hälsokunskap möjliggör främjande av minneshälsa, bromsande och förebyggande av minnessjukdom. Föreläsare: Jean Nyman, FM, legitimerad psykolog, viceordförande i och medgrundare av Jakobstadsnejdens Alzheimerförening r.f. Riktad till alla som är intresserade.

Tid: Tisdag 9.9.2025 kl. 14:00-16:00

Plats: Hötorgcentret, Köpmansgatan 19, Jakobstad

Anmälan: Anne Hietanen, t. 044 901 3022 eller
anne.hietanen@muistiminne.fi

EVENEMANG

HÖSTEN 2025

Webinaari (etäkatsomo): Mitä uutta viimeaikainen tutkimus on tuonut muistisairauksien hoitoon?

Välkommen att på distans följa Minnesförbundets föreläsning under Minnesveckan. Föreläsningen hålls av Hanna-Maria Roitto, specialistläkare i geriatrik (HUS) och sakkunnigläkare (THL). Vi erbjuder möjlighet att följa föreläsningen tillsammans med andra i POHY:s utrymmen. Det går också att följa föreläsningen från egen enhet, och länken till evenemanget publiceras på Minnesförbundets webbplats närmare tidpunkten. Observera att föreläsningen är på finska.

Välkommen med!

Tid: Måndag 15.9.2025 kl. 17:00–19:00

Plats: POHY, Korsholmanpuistikko 44, Vaasa

Anmälan senast 8.9.: Tita Yli-Kätkä, t. 044 345 0594

EVENEMANG

HÖSTEN 2025

Webbinarium: Livet med minnesutmaningar

Under webinariet får du information om hur man kan förebygga minnessjudomar och främja minneshälsan samt minnesklientens servicestig och föregripande vårdplanering. Mera information om programmets innehåll publiceras senare. Webinariet är riktat till alla intresserade samt insjuknade och professionella. Tillfället är tvåspråkigt.

Tid: Torsdag 18.9. kl. 15:00-17:00

Plats: Teams

Ingen förhandsanmälan. Teams-länken publiceras närmare tillställningen och den är öppen för allmänheten.

Expertföreläsning i Jakobstad

Hjärnan ett viktigt kapital: Fem steg för att värna om minneshälsan.

Hjärnan är ett livsviktigt kapital och det löns att ta hand om och främja hjärnhälsan genom att fästa uppmärksamheten på livsstil och levnadsvanor. På föreläsningen får du information om hur man kan främja hjärnhälsan och ta hand om minnet med femfinger modellen. Under föreläsningen finns tid för diskussion och frågor. Föreläsningen är finskspråkig och avgiftfri. Riktad till alla intresserade.

Tid: Tisdag 11.11. kl. 17:30-19:00

Plats: Campus Allegro (vån. 5), Runebergsgatan 8, Jakobstad

Anmälan fr.o.m.18.8. via Jakobstads finskspråga arbetarinstitut:

www.tyovaenopisto.pietarsaari.fi eller t. 044 785 1256 ja 044 7851291.

EVENEMANG

HÖSTEN 2025

Tryggt hemma – Turvallisesti kotona

Ett tvåspråkigt trygghetsevenemang i samarbete med Vamia, Österbottens Minneslots och Räddningsverket. Fokus ligger på säkerhet i hemmet för äldre och personer med minnessjukdomar. Vamias studerande demonstrerar hjälpmedel och teknologiska lösningar som kan underlätta vardagen.

Tid: Torsdag 20.11.2025 kl. 13:00–15:00

Plats: Vamia, Krutkällarvägen 2, Vasa

Seminarium för närståendevårdare och anhöriga

Ett tvåspråkigt seminarium i samarbete med Österbottens Minneslots, Folkhälsan och FinFami Österbotten. Programmet riktar sig till närståendevårdare och anhöriga och innehåller föreläsningar om tjänster i hemmet, erfarenhetsberättelser samt psykiskt välbefinnande och resiliens.

Tid: Torsdag 27.11.2025 kl. 13:00–16:00

Plats: POHY, Korsholmsplanen 44, Vasa

RÅDGIVNING OCH STÖD

Personligt stöd för personer med minnessjukdom och deras närstående

En minnessjukdom väcker ofta frågor hos både den som insjuknat och deras närstående, och behovet av information är stort. Stöd och samtalshjälp ges av Minneslotsens koordinators, som är yrkesverksamma inom social- och hälsovårdssektorn. Tjänsten erbjuds ansikte mot ansikte på Minneslotsens kontor i Vasa, per telefon eller via distansanslutning (Teams). Tjänsterna är avgiftsfria.

Rådgivning och vägledning:

Ta gärna kontakt med våra koordinators under tjänstetid med låg tröskel. Rådgivning och vägledning kan handla om:

- Information om minnessjukdomar och hur de påverkar livet
- Information om service och stödformer (Ej ifyllande eller insändning av ansökningar)
- Tips och råd om hur man bemöter en person med minnessjukdom och underlättar vardagen
- Stöd för välbefinnandet hos både den drabbade och deras närstående
- Grundläggande information om juridisk planering, såsom vårdvilja eller fullmakt för intressebevakning

Personligt samtalsstöd Det personliga samtalsstödet är riktat till dig som har en minnessjukdom eller är närstående till en person med minnessjukdom, som behöver stöd i din livssituation och vill samtala med en yrkesverksam inom social- och hälsovården. Personliga möten erbjuds 1–5 gånger per kund enligt behov. Ett möte varar 45 minuter. Tid bokas i förväg via koordinators för klientarbete.

Grundprinciper för rådgivning och vägledning:

- Våra koordinators svarar på allmänna frågor.
- Rådgivningen är konfidentiell: koordinatorserna är bundna av tystnadsplikt.
- Rådgivningen skapar inte ett vårdförhållande, så lagen om patientens ställning och rättigheter tillämpas inte.
- Rådgivningen ersätter inte undersökning, vård eller rådgivning som ges av läkare, minnessköterska eller annan yrkesutbildad person inom hälso- och sjukvården.

Kontakt:

Jenny Forsén, tel. 044 345 0590

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

Sirpa Kallio (Grupparbete på finska)
t. 050 544 7293
sirpa.kallio@muistiminne.fi

Tita Yli-Kätkä (Kommunikation och frivilligverksamhet)
t. 044 345 0594
tita.yli-katka@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