

# MUISTIYSTÄVÄLLISTÄ TOIMINTAA

## Kristiinankaupunki-Närpiö

Suomenkielinen toiminta

**KEVÄT 2025**

### 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.

Ryhmiiin 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. Pohjanmaan Muistiluotsi ja Muistiterveydeksi-hanke ovat osa Vaasan seudun Muistiyhdistyksen toimintaa.

### Meidät löytää:

**Pohjanmaan Muistiluotsin toimisto, Kirkkopuistikko 4, Vaasa**

**[www.muistiminne.fi](http://www.muistiminne.fi)**

**[www.facebook.com/Muistiminne](https://www.facebook.com/Muistiminne)**

**[www.instagram.com/muistiluotsi\\_minneslotsen](https://www.instagram.com/muistiluotsi_minneslotsen)**

**[www.instagram.com/muistiterveydeksi](https://www.instagram.com/muistiterveydeksi)**

# MUISTIYSTÄVÄLLISTÄ TOIMINTAA

## Suomenkielinen toiminta kevät 2025

### KRISTIINANKAUPUNKI

#### **Muistikuntopiiri Kristiinankaupunki - muististaan huolestuneille ja hiljattain muistisairauteen sairastuneille**

Muistikin tarvitsee jumbppaa! 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 29.1., 26.3., 23.4. ja 28.5. klo 12.30–14.00

**Paikka:** Kristiinankaupungin Terveyskeskus, Lapväärtintie 10, Kristiinankaupunki

**Ilmoittautuminen:** Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

#### **Muistiterveys ryhmätoiminta - kaikille yli 65-vuotiaille jotka ovat kiinnostuneita muistiterveydestä ja muistiterveyden edistämisestä**

Tavoitteena on edistää muistiterveyttä harjoittaen kognitiivisen toimintakyvyn eri osa-alueita esim. keskittymistä, muistia, ongelmanratkaisua ja tarkkaavaisuutta. Harjoittelussa korostuu toiminnallisuus, aktiivisuus, kulttuuri, liikunta ja luonto. Ryhmässä vahvistetaan myös osallisuuden tunnetta ja sosiaalista aktiivisuutta.

**Aika:** Tiistaisin 4.2., 18.2., 4.3., 18.3., 1.4., 15.4., 29.4. ja 6.5. klo 10:00-11:30

**Paikka:** Hemslöjdsgården, Rantakatu 18, Kristiinankaupunki

**Ilmoittautuminen:** Anne Hietanen, p. 044 901 3022



**Muistiluotsi**  
asiantuntija- ja tukikeskus  
Pohjanmaa

# MUISTIYSTÄVÄLLISTÄ TOIMINTAA

**Suomenkielinen toiminta kevät 2025**

## **KRISTIINANKAUPUNKI**

### **Kristiinankaupungin Muistikaffila - muistisairauteen sairastuneille, heidän läheisille ja muistiasioista kiinnostuneille**

Muistikaffilassa keskustelemme muistiasioista, vaihdamme ajatuksia, ja nautimme esimerkiksi kulttuurista ja vierailijoista. Toiminta on suunnattu muistisairauteen sairastuneille, heidän läheisille ja muistiasioista kiinnostuneille. Osa Muistikaffiloista on vapaaehtoistemme ohjaamia.

**Paikka:** Kristiinankaupungin suomalainen seurakunta, (Parmaninkatu 4)

#### **Aikataulu:**

- **To 20.2. klo 12–13.30 Fysioterapeutti Karoliina Saari tulee kertomaan vinkkejä liikkua liukkailla keleillä**
- **To 20.3. klo 12–13.30 Kristiinankaupungin Seniorineuvola**
- **To 24.4. klo 12–13.30 Boccia, eläkeläiskerho**
- **To 22.5. klo 12–13.30 Kevätjuhla, musavisa**

Avoimet ryhmät, ei ilmoittautumista!

**Lisätietoa:** Pohjanmaan Muistiluotsi, puh. 044 345 0594



**Muistiluotsi**  
asiantuntija- ja tukikeskus  
Pohjanmaa

# MUISTIYSTÄVÄLLISTÄ TOIMINTAA

## Suomenkielinen toiminta kevät 2025

### NÄRPIÖ

#### **Muistiterveys ryhmätoiminta - kaikille yli 65-vuotiaille jotka ovat kiinnostuneita muistiterveydestä ja muistiterveyden edistämisestä**

Tavoitteena on edistää muistiterveyttä harjoittaen kognitiivisen toimintakyvyn eri osa-alueita esim. keskittymistä, muistia, ongelmanratkaisua ja tarkkaavaisuutta.

Harjoittelussa korostuu toiminnallisuus, aktiivisuus, kulttuuri, liikunta ja luonto.

Ryhmässä vahvistetaan myös osallisuuden tunnetta ja sosiaalista aktiivisuutta.

**Aika:** Torstaisin 6.2., 20.2., 5.3., 20.3., 3.4., 17.4., 8.5. ja keskiviikkona 21.5. klo 10:00-11:30

**Paikka:** Folkhälsantalo, Närpiöntie 16, Närpiö

**Ilmoittautuminen:** Anne Hietanen, p. 044 901 3022



**Muistiluotsi**  
asiantuntija- ja tukikeskus  
Pohjanmaa

# TAPAHTUMAT

## KEVÄT 2025

### **Pohjanmaan Muistiluotsin avoimet ovet**

Tervetuloa tutustumaan Muistiluotsin toimintaan ja nauttimaan kupponen kahvia.

**Aika:** Keskiviikkona 15.1. klo: 13.00–15.00.

**Paikka:** Pohjanmaan Muistiluotsi, Kirkkopuistikko 4

### **Hyvinvointipäivä Yrkesakadmilla (ruotsinkielinen tapahtuma)**

Pohjanmaan Muistiluotsi viettää Aivoviikkoa hyvinvointipäivän merkeissä.

Yrkesakademin opiskelijat tarjoavat terveyttä ja hyvinvointia edistäviä palveluita kuten verenpainemittausta, käsihoitoja, kampauksia sekä tuolijumppaa.

Kahvitarjoilu.

**Aika:** Maanantaina 10.3. klo 13.00–15.00

**Paikka:** Yrkesakademin, Kuninkaankartanontie 30 A, 65380 Vaasa

**Ilmoittautuminen 5.3. mennessä:** Yvonne Ström, 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:** Keskiviikkona 12.3. klo 13.00–15.00

**Paikka:** Vamia, Ruutikellarintie 2, Vaasa

**Ilmoittautuminen 7.3. mennessä:** Yvonne Ström, p. 044 345 0594

### **Omaisen polku Pietarsaaressa**

Omaisten polku -tapahtumassa pysähdytään miettimään mm. syyllisyyttä, häpeää, riittämättömyyttä, voimaantumista, kiitollisuutta. Luennoimassa kouluttajat ja pastorit Leena Harjunpää ja Martti Nykänen. Tilaisuus on maksuton ja tarkoitettu juuri sinulle.

Yhteistyötahot: Finfami Pohjanmaa, Attendo, Frida, Pohjanmaan Muistiluotsi, Pietarsaaren suomalainen seurakunta.

**Aika:** Torstaina 27.3. klo 18.00

**Paikka:** Pietarsaaren seurakuntakeskus

**Ilmoittautuminen:** 24.3. mennessä, FinFami, Minna p. 044 7634 100



**Muistiluotsi**  
asiantuntija- ja tukikeskus  
Pohjanmaa

# TAPAHTUMAT

## KEVÄT 2025

### **Luentotilaisuus hoitotahdosta ja edunvalvonnasta ruotsiksi**

Annika Tetrault kertoo hoitotahdosta. Hanna Sten lakiasiantuntijasta kertoo edunvalvonnasta. Luento on ruotsinkielinen. Tapahtuma on maksuton.

**Aika:** Keskiviikko 9.4. klo 16.00-18.00

**Paikka:** Vaasa, ilmoitetaan myöhemmin

**Ilmoittautuminen 2.4. mennessä:** Yvonne Ström, p. 044 345 0594

# VAPAAEHTOISTOIMINNAN KOULUTUKSET JA TAPAAMISET

## KEVÄT 2025

### **Muistikaverikoulutus**

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

**Aika:** Keskiviikkona 22.1. ja 29.11. klo 13.00–15.00

**Paikka:** Pohjanmaan Muistiluotsi, Kirkkopuistikko 4, Vaasa

**Ilmoittautuminen:** Yvonne Ström, p. 044 345 0594/ info@muistiminne.fi

### **Käsityövapaaehtoisten kokoontumiset**

Käsityövapaaehtoiset tekevät käsitöitä lahjoitukseksi muistisairaille sekä kiitokseksi Muistiluotsin yhteistyötahoille.

**Aika:** Tiistaisin 4.2. | 4.3. | 1.4. | 22.4. klo 15.00–16.30

**Paikka:** Pohjanmaan Muistiluotsi, Kirkkopuistikko 4, Vaasa

**Ilmoittautuminen:** Yvonne Ström, p. 044 345 0594/ info@muistiminne.fi



**Muistiluotsi**  
asiantuntija- ja tukikeskus  
Pohjanmaa

# 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 terveystieteiden 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)
- Kaipaat tietoa muistisairaahan kohtaamisesta ja vinkkejä arkeen
- Tukea sairastuneen ja omaisen hyvinvointiin
- Yleistietoa oikeudellisesta ennakoinnista, kuten. hoitotahdosta tai edunvalvontavaltuutuksesta

### Henkilökohtainen keskusteluapu

Henkilökohtainen keskusteluapu on kohdennettu sinulle muistisairauteen sairastunut tai muistisairaahan läheinen, joka tarvitset tukea elämäntilanteeseesi ja haluat keskustella sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaisen kanssa. Henkilökohtaisia tapaamisia tarjotaan 1–5 kertaa/ asiakas tarpeen mukaan. Yksi tapaaminen kestää 45 minuuttia. Aika varataan etukäteen asiakastyön koordinaattorilta.

### Ohjaukseen ja neuvontaan liittyvät peruseriaatteet:

- 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 operattorin hinnottelun mukaan).  
Minnesotian palvelin på svenska på samma telefonnummer tis kl. 15–17.



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

#### VERTAISLINJA

tukipuhelin muistisairaiden läheisille

0800 9 6000  vastaajina  
kokeneet omaishoitajat

Ma–la klo 17–20 (puhelu on maksuton).



”Vertaistuki antoi  
uusia näkökulmia  
tilanteeseemme.”



**Muistiluotsi**  
asiantuntija- ja tukikeskus  
Pohjanmaa

# YHTEYSTIEDOT

**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

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

Yvonne Ström (Viestintä ja vapaaehtoistoiminta)  
p. 044 345 0594  
yvonne.strom@muistiminne.fi

## **Muistiterveydeksi! -hankkeen työntekijät:**

Eeva Ehn (Muistiterveys ryhmät)  
p. 050 548 9073  
eeva.ehn@muistiminne.fi

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



**Muistiluotsi**  
**asiantuntija- ja tukikeskus**  
**Pohjanmaa**