

MUISTIYSTÄVÄLLISTÄ TOIMINTAA

Vaasa-Mustasaari-Laihia

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

www.facebook.com/Muistiminne

www.instagram.com/muistiluotsi_minneslotsen

www.instagram.com/muistiterveydeksi

MUISTIYSTÄVÄLLISTÄ TOIMINTAA

Suomenkielinen toiminta kevät 2025

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 14.1., 11.2., 11.3., 8.4., 13.5., 3.6. ja keskiviikkona 25.6. 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.

Aika: Tiistaisin 28.1., 18.2., 25.3., 22.4. ja 27.5. klo 13.00–14.30

Paikka: Pohjanmaan Muistiluotsi, Kirkkopuistikko 4, Vaasa

Ilmoittautuminen: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

Pariskuntaryhmä - omaiselle ja muistisairastuneelle yhdessä

Vertaisryhmä omaiselle ja muistisairastuneelle yhdessä. Keskustelun lisäksi ryhmäkertojen sisältönä voi olla esim. liikuntaa ja muistijumppaa.

Pariskuntaryhmä 1

Aika: Maanantaisin 20.1., 24.2., 24.3. ja 12.5. klo 13.00–14.30

Paikka: Pohjanmaan Muistiluotsi, Kirkkopuistikko 4, Vaasa

Ilmoittautuminen: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

Pariskuntaryhmä 2

Aika: Keskiviikkoisin 19.2., 19.3., 9.4. & 21.5. klo 13.00–14.30

Paikka: Alkulan tila, Gripinpolku 1, Vaasa. Alkulan tila ei ole liikkumisesteetön.

Ilmoittautuminen: Anna Muinonen p. 044 745 6190

MUISTIYSTÄVÄLLISTÄ TOIMINTAA

Suomenkielinen toiminta kevät 2025

VAASA

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 Vähäkyrö

Aika: Tiistaisin 14.1., 4.2., 25.2., 18.3., 8.4., 29.4. ja 20.5. klo 13.00–14.30

Paikka: Vähäkyrötalo, Vähänkyröntie 11, Vaasa

Ilmoittautuminen: Anna Muinonen p. 044 745 6190

Muistikuntopiiri 1

Aika: Keskiviikkoisin 19.2., 5.3., 19.3., 2.4., 16.4., 30.4. ja 14.5. klo 13.00–14.30

Paikka: Pohjanmaan Muistiluotsi, Kirkkopuistikko 4, Vaasa

Ilmoittautuminen: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

Muistikuntopiiri 2

Aika: Tiistaisin 11.2., 4.3., 25.3., 15.4., 22.4., 6.5. ja 27.5. klo 13.00–14.30

Paikka: Alkulan tila, Gripinpolku 1, Vaasa. Alkulan tila ei ole liikkumisesteetön.

Ilmoittautuminen: Anna Muinonen p. 044 745 6190



MUISTIYSTÄVÄLLISTÄ TOIMINTAA

Suomenkielinen toiminta kevät 2025

VAASA

Vertaistapaaminen alle 68-vuotiaille muistisairautta sairastaville ja heidän läheisilleen

Tietoa ja vertaistukea työikäisenä sairastuneille ja heidän läheisilleen.

Aika: Torstaina 15.5. klo 15.00–16.30

Paikka: Pohjanmaan Muistiluotsi, Kirkkopuistikko 4, Vaasa

Ilmoittautuminen: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

Muistiklubi Vaasa - muistisairauteen sairastuneille

Muistiklubi on suunnattu muistiasiakkaille, joiden sairaus on lievässä tai keskivaikeassa vaiheessa. Muistiklubi-ryhmässä annetaan ja saadaan vertaistukea. Ryhmäkerroilla on eri teemoja vaihdellen keskustelusta ja muistelusta aina toiminnalliseen ohjelmaan. Ryhmä kokoontuu tiiviisti ja vertaisuudella suuri merkitys. Osallistujan tulee olla omatoiminen, sillä ryhmässä ei ole hoidollisia palveluja.

Aika: Perjantaisin 7.2., 21.2., 28.2., 7.3., 21.3., 4.4., 25.4. ja 23.5. klo 10.30–12.00

Paikka: Pohjanmaan Muistiluotsi, Kirkkopuistikko 4, Vaasa

Ilmoittautuminen: Anna Muinonen p. 044 745 6190

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: Keskiviikkoisin 29.1., 12.2., 26.2., 12.3., 25.3., 9.4., 23.4. ja 14.5. klo 10:00-11:30

Paikka: Pohjanmaan Yhdistykset (2.krs. kokoushuone Vartti), Korsholmanpuistikko 44, Vaasa

Ilmoittautuminen: Anne Hietanen, p. 044 901 3022

MUISTIYSTÄVÄLLISTÄ TOIMINTAA

Suomenkielinen toiminta kevät 2025

VAASA

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:

Keskiviikkona 26.2. klo 13.00-14.30 aiheena **”Arki muistisairauden kanssa”**.

Keskiviikkona 9.4. klo 13.00-14.30 aiheena **”Turvallisuus ja tulevaisuuteen varautuminen”**

Paikka: Pohjanmaan Muistiluotsi, Kirkkopuistikko 4, Vaasa

Ilmoittautuminen: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770. Ilmoittautuminen viimeistään viikko ennen tapaamiskerran ajankohtaa.

Kulttuuri aktivoi aivoja - muistisairaille ja heidän läheisilleen

Kulttuuritapaamisilla tutustumme paikalliseen kulttuuritarjontaan vierailemalla esimerkiksi alueen museoissa ja taidenäyttelyissä.

Aika: Torstaina 30.1. klo 13.00-14.30

Paikka: Pohjoistuulen metsä -näyttely, Pohjanmaan Museo

Aika: Torstaina 27.2. klo 13.00-14.30

Paikka: Vaasan muistomerkit esittely, Muistiluotsin toimisto

Aika: Torstaina 27.3. klo 13.00-14.30

Paikka: Työväen museo, Palosaari

Aika: Torstaina 10.4. klo 13.00-14.30

Paikka: Paula Blåfieldin näyttely, Taidehalli

Ilmoittautuminen: Yvonne Ström, puh. 044 3450594/ info@muistiminne.fi



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Pohjanmaa

MUISTIYSTÄVÄLLISTÄ TOIMINTAA

Suomenkielinen toiminta kevät 2025

LAIHIA

Muistiklubi Laihia- muistisairauteen sairastuneille

Muistiklubi on suunnattu muistiasiakkaille, joiden sairaus on lievässä tai keskivaikeassa vaiheessa. Muistiklubi-ryhmässä annetaan ja saadaan vertaistukea. Ryhmäkerroilla on eri teemoja vaihdellen keskustelusta ja muistelusta aina toiminnalliseen ohjelmaan. Ryhmä kokoontuu tiiviisti ja vertaisuudella suuri merkitys. Osallistujan tulee olla omatoiminen, sillä ryhmässä ei ole hoidollisia palveluja.

Aika: Maanantaisin 10.2., 3.3., 10.3., 17.3., 31.3., 14.4., 5.5., 19.5., 26.5. ja 9.6. 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 13.2., 6.3., 27.3., 17.4., 8.5. ja 22.5. klo 13.00–14.30

Paikka: Laihian kirjasto, Laihiantie 39, Laihia

Ilmoittautuminen: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

MUISTIYSTÄVÄLLISTÄ TOIMINTAA

Suomenkielinen toiminta kevät 2025

LAIHIA

Laihian 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: SPR Ristipirtti (Alkiontie 1 B 17, 66400, Laihia)

Aikataulu:

- **To 13.2. klo: 13–14.30 Bingo ja Pohjanmaan Muistiluotsi kertomassa vapaaehtoistyöstä**
- **To 13.3. klo: 13–14.30 Ilmoitetaan myöhemmin**
- **To 10.4. klo: 13–14.30 Vaasan seudun kuuloyhdistys**

Avoimet ryhmät, ei ilmoittautumista!

Lisätietoa: Yvonne Ström, puh. 044 345 0594



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Pohjanmaa

MUISTIYSTÄVÄLLISTÄ TOIMINTAA

Suomenkielinen toiminta kevät 2025

MUSTASAARI

Muistikuntopiiri Sepänkylä - muististaan huolestuneille ja hiljattain muistisairauteen sairastuneille

Muistikin tarvitsee juppaa! 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 22.1., 12.2., 5.3., 26.3., 16.4., 28.5. klo 13.00–14.30

Paikka: Senioripiste, Niilontie 1, Mustasaari

Ilmoittautuminen: Anna Muinonen p. 044 745 6190

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: Maanantaisin 27.1., 10.2., 24.2., 10.3., 24.3., 7.4., 28.4. ja 12.5. klo 10:00-11:30

Paikka: Senioripiste (ADL-kokoushuone), Niilontie 1, Mustasaari

Ilmoittautuminen: Anne Hietanen, p. 044 901 3022



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 Yrkesakademilla (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

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

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)
- 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 terveysalan 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 beäjäner 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