

MUISTIYSTÄVÄLLISTÄ TOIMINTAA

Suomenkielinen toiminta kevät 2025

PIETARSAARI

Muistikuntopiiri- muististaan huolestuneille ja hiljattain muistisairauteen sairastuneille

Muisti tarvitsee jumppaa! Vertaistueellisessa ryhmässä harjoitamme ajattelu- ja ongelmanratkaisutaitoja mm. monipuolisten kynä-paperitehtävien avulla.

Muistikuntopiiri 1

Aika: Maanantaisin 27.1., 17.2., 24.3. ja 28.4. klo 10.00–11.30

Paikka: Uimahalli, Pietarinpuistikko 8, Pietarsaari

Ilmoittautuminen: Anna Muinonen p. 044 745 6190

Muistikuntopiiri 2

Aika: Maanantaisin 17.2., 24.3. ja 28.4. klo 13.00–14.30

Paikka: Heinätorikeskus, Raatihuoneenkatu 12, Pietarsaari

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: Torstaisin 30.1., 13.2., 27.2., 13.3., 27.3., 10.4., perjantai 25.4. ja torstai 15.5. klo 10:00-11:30

Paikka: Työväenopisto, Runeberginkatu 1, Pietarsaari

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 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 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 operaattorin hinnottelun mukaan).
Minneilinen betjäner 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-ti 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