

# MINNESVÄNLIG VERKSAMHET

## Vörå/ Oravais-Nykarleby-Jakobstad

### Svenskspråkig verksamhet

### VÅREN 2025

**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 förhandsanmälan krävs. Om det finns plats i en grupp kan man också ansluta sig mitt i terminen. Programändringar kan förekomma, och vi informerar alla anmälda om eventuella ändringar. Exakta uppgifter om verksamheten finns i anslutning till gruppernas och evenemangens information. Österbottens Minneslots och projektet "Minnesfrisk" är en del av Vasanejdens Minnesförenings verksamhet.

**Ni hittar oss här:**

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

**[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)**



Muistiterveydeksiil  
Minnesfrisk!



# MINNESVÄNLIG VERKSAMHET

## VÖRÅ/ ORAVAIS

### **Minnesträningsgrupp - för personer med oro gällande minnet eller nedsatt minnesfunktion**

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

### **Minnesträningsgrupp Vörå**

**Tid:** tisdag: 14.1., 18.2., 18.3., 8.4., 29.4. och 20.5. kl. 10.30-12.00

**Plats:** Biblioteket, härmävägen 8

**Anmälan:** Jenny Forsén t. 044 345 0590

### **Minnesträningsgrupp, Oravais**

**Tid:** tisdag: 14.1., 18.2., 18.3., 8.4., 29.4. och 20.5. kl. 13.00-14.30

**Plats:** HVC matsalen, Öurvägen 25

**Anmälan:** Jenny Forsén t. 044 345 0590

### **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:** Onsdagar 5.2., 5.3., 2.4. och 14.5 kl. 16.30-18.00

**Plats:** Online via Microsoft teams

**Anmälan:** [jenny.forsen@muistiminne.fi](mailto:jenny.forsen@muistiminne.fi)

# MINNESVÄNLIG VERKSAMHET

## JAKOBSTAD

### **Minnesträningsgrupp - för personer med oro gällande minnet eller nedsatt minnesfunktion**

Hjärnjumpa och gemenskap. Vi tränar t.ex. med penna och papper koncentration-, minnes-, gestaltning-, och problemlösnings uppgifter av olika slag. Gruppen är riktad till personer med oro gällande minnet eller är i ett tidigt skede av sjukdomen.

### **Minnesträningsgrupp 1**

**Tid:** Måndag: 27.1., 17.2., 24.3. och 28.4. Kl.10.30-12

**Plats:** Stadsbiblioteket, Runebergsgatan 12

**Anmälan:** Jenny Forsén t. 044 345 0590

### **Minnesträningsgrupp 2**

**Tid:** Måndag 17.2, 24.3 och 28.4 kl.13-14.30

**Plats:** Stadsbiblioteket, Runebergsgatan 12

**Anmälan:** Jenny Forsén 044 345 0590

### **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:** Onsdagar 5.2., 5.3., 2.4. och 14.5 kl. 16.30-18.00

**Plats:** Online via Microsoft teams

**Anmälan:** [jenny.forsen@muistiminne.fi](mailto:jenny.forsen@muistiminne.fi)



**Minneslots**  
expert- och stödcenter  
Österbotten

# MINNESVÄNLIG VERKSAMHET

## JAKOBSTAD

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

Målet är att befrämja 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 30.1, 13.2, 27.2, 13.3, 27.3, 10.4, fredag 25.4 och torsdag 15.5 kl. 12:30-14:00

**Plats:** Finskspråkiga arbetarinstitut, Runebergsgatan 1, Jakobstad

**Anmälan:** Anne Hietanen, t. 044 901 3022

# MINNESVÄNLIG VERKSAMHET

## NYKARLEBY

### **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:** Fredagar 31.1., 14.3., 11.4. och 2.5. kl. 10.30–12.00

**Plats:** Nykarleby församlingshem, Gustav Adolfsgatan 5

**Anmälan:** Anna Muinonen t. 044 745 6190

### **Online grupp - Virtuellt 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:** Onsdagar 5.2., 5.3., 2.4. och 14.5 kl. 16.30-18.00

**Plats:** Online via Microsoft teams

**Anmälan:** jenny.forsen@muistiminne.fi



**Minneslots**  
expert- och stödcenter  
Österbotten

# EVENEMANG

## VÅREN 2025

### Österbottens Minneslots öppna dörrar

Välkommen till Minneslotsens utrymmen och bekanta dig med vår verksamhet och njuta av en kopp kaffe med dopp.

**Tid:** Onsdag 15.1 kl. 13.00–15.00.

**Plats:** Österbottens Minneslots, Kyrkoesplanaden 4

### Välståndadag på Yrkesakademi i Vasa

Österbottens Minneslots uppmärksammar Hjärnveckan med en välståndadag i samarbete med YA! Yrkesakademin i Österbotten. YA!s studeranden erbjuder hälso- och välståndetjänster som hårstyling, handvård, sittgymnastik, blodtrycks-mätning och blodsockermätning. Kaffeservering. Välståndadagen är kostnadsfri.

**Tid:** Måndag 10.3. klo 13.00–15.00

**Plats:** Yrkesakademin i Österbotten, Kungsgårdsvägen 30A, Vasa

**Anmälan senast 5.3:** Yvonne Ström, tel. 044 345 0594

### Välståndadag på Vamia (Evenemanget är på finska)

Österbottens Minneslots uppmärksammar Hjärnveckan med en välståndadag i samarbete med Vamia. Vamias studeranden erbjuder hälso- och välståndetjänster som hårstyling, handvård, sittgymnastik, blodtrycks-mätning och blodsockermätning. Kaffeservering. Välståndadagen är kostnadsfri.

**Tid:** Onsdag 12.3. klo 13.00–15.00

**Plats:** Vamia, Krutkällarvägen 2, Vasa

**Anmälan senast 7.3:** Yvonne Ström, tel. 044 345 0594

### Anhörigas stig i Jakobstad (Evenemanget är på finska)

På evenemanget Anhörigas stig stannar vi upp för att reflektera över bland annat skuld, skam, otillräcklighet, empowerment och tacksamhet. Föreläsare är utbildarna och pastorerna Leena Harjunpää och Martti Nykänen. Evenemanget är kostnadsfritt och riktat sig just till dig.

Samarbetspartner: FinFami Österbotten, Attendo, Frida, Minneslots Österbotten och Jakobstads finska församling.

**Tid:** Torsdag 27.3 kl. 18.00

**Plats:** Jakobstads finska församling

**Anmälan senast 24.3:** FinFami, Minna tel. 044 7634 100

# EVENEMANG

## VÅREN 2025

### **Föreläsning om vårdvilja och intressebevakning på svenska**

Annika Tetrault berättar om vårdviljan. Hanna Sten från en juristbyrå berättar om intressebevakning. Föreläsningen är på svenska. Evenemanget är kostnadsfritt.

**Tid:** Onsdag 9.4 kl: 16.00-18.00

**Plats:** Vasa, meddelas senare.

**Anmälan senast 2.4:** Yvonne Ström, t. 044 345 0594

# FRIVILLIGVERKSAMHET SKOLNINGAR OCH EVENEMANG

## VÅREN 2025

### **Minneskompisskolning**

Minneskompis är en utbildad frivillig som erbjuder personer med minnesförlust stöd för att fortsätta leva ett självständigt och värdigt liv.

**Tid:** Onsdag 5.2 och 12.2 kl. 15.00-17.00

**Plats:** Vasa stads bibliotek, Essee rum 1 vån.

**Anmälan:** Yvonne Ström t. 044 345 0594

### **Träffar för hantverksvolontärer**

Handarbetsfrivilliga gör handarbeten som kan ges som gåvor till personer med minnessjukdom eller till Minneslotsens samarbetspartner som tack.

**Tid:** Tisdagar 4.2 | 4.3 | 1.4 | 22.4 klo 15.00-16.30

**Plats:** Österbottens Minneslots, Kyrkoeshplanaden 4, Vasa

**Anmälning:** Yvonne Ström, tel. 044 345 0594/ info@muistiminne.fi



**Minneslots**  
expert- och stödcenter  
Österbotten

# 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 koordinatorsna för klientarbete.

### Grundprinciper för rådgivning och vägledning:

- Våra koordinators svarar på allmänna frågor.
- Rådgivningen är konfidentiell: koordinatorsna 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

Yvonne Ström (Kommunikation och frivilligverksamhet)  
t. 044 345 0594  
yvonne.strom@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