



MUISTIYSTÄVÄLLISTÄ TOIMINTAA SYKSY 2024



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Pohjanmaa



Muistiterveydeksi!
Minnesfrisk!

YHTEYSTIEDOT



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Pohjanmaa

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

TERVETULOA MUKAAN TOIMINTAAN!

Muistiluotsi järjestää toimintaa muistisairauteen sairastuneille, muistisairastuneen läheisille, sekä muistiasioista kiinnostuneille. Muistiluotsin toiminta on maksutonta ja toimintaan voi osallistua yli kuntarajojen.

Muistiterveydeksi! -hanke edistää muistiterveyttä Pohjanmaalla. Järjestämme ennaltaehkäisevää ryhmätoimintaa, muistiterveysluentoja ja -tapahtumia. Toiminta on suunnattu yli 65-vuotiaille muistisairauksien riskiryhmään kuuluville henkilöille ja henkilöille, joilla on lievä kognitiivinen heikentyminen, sekä kaikille muistiterveydestä kiinnostuneille.

Ryhmiin 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.

Muistiasioihin liittyvää ohjausta ja neuvontaa tarjoamme maakunnan alueella puhelimitse, tai erikseen sovitulla tapaamisella.

Toiminnan kuvaukset ja aikataulut löytyvät myös osoitteesta: www.muistiminne.fi

Ajankohtaista tietoa toiminnasta löytyy meidän verkkosivuiltamme sekä Facebookissa ja Instagramissa:

www.muistiminne.fi

www.facebook.com/Muistiminne

www.instagram.com/muistiluotsi_minneslotsen

www.instagram.com/muistiterveydeksi

MUISTISAIRAUKSIIN LIITTYVÄÄ OHJAUSTA JA NEUVONTAA VALTAKUNNALLISESTI

MUISTINEUVO

tukipuhelin muistisairaille ja läheisille
sekä muististaan huolestuneille

09 8766 550  vastaajina
alan ammattilaiset

Ma, ti ja to klo 12–17 (puhelun hinta operaattorin hinnoittelun mukaan).
Minneslinjen betjäna r 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

YLEISÖTILAISUUDET/ LUENNOT

Pohjanmaan Muistiluotsin avoimet ovet

Tervetuloa tutustumaan Muistiluotsin toimintaan ja nauttimaan kupponen kahvia.

Aika: Keskiviikko 14.8. klo 13.00–15.00

Paikka: Pohjanmaan Muistiluotsi, Kirkkopuistikko 4, Vaasa

Asiantuntijaluento: Rakasta aivojasi – aivoterveyttä arkeen

Luennoitsijat Kirsi Lukka-Aro ja Sanna Reuna, Aivoliitosta luennoivat aiheesta mitä on aivoterveys ja mitä voi itse tehdä aivoterveydelleen. Keskustellaan ja vastaillaan kysymyksiin. Kahvitarjoilu. Suomenkielinen luento, diat myös ruotsiksi.

Luennon järjestää:

- Etelä-Pohjanmaan AVH-yhdistys ry.
- Vaasan seudun Muistiyhdistys ry. - Vasanejdens Minnesförening rf.
- Muistiterveydeksi-hanke – Projektet Minnesfrisk
- Vaasan seudun Neuroyhdistys ry. - Vasanejdens Neuroförening rf.

Aika: Torstai 12.9. klo 17.00–19.00

Paikka: Vuorikeskus (juhlasali), Vuorikatu 2–4, Vaasa

Ilmoittautuminen: Ei ilmoittautumista

Tiedustelut: Anne Hietanen p. 044 901 3022

Muistiviikon konsertti

Vietämme kansallista Muistiviikkoa ja kansainvälistä Alzheimer-päivää Wasa Sinfonietan juhlakonsertin merkeissä. Tilaisuus on kaksikielinen ja maksuton. Konsertin avaa toiminnanjohtaja Henna Minkkinen. Kahvitarjoilu.

Aika: Lauantai 21.9.2024

Paikka: Alma-opiston juhlasali, Raastuvankatu 31, Vaasa

Ilmoittautuminen 13.9. mennessä: Yvonne Ström p. 044 345 0594

Verkkoluento ruotsiksi: Minnessjukdom i familjen

Verkkoluento ruotsiksi muistisairaille ja heidän läheisilleen sekä ammattilaisille ja muille asiasta kiinnostuneille. Geriatri Karen Westerholm luennoi muistisairauksista ja niiden oireista. Kokemusasiantuntija Monica kertoo perheen vaihtelevista rooleista. Tilaisuus on maksuton.

Aika: Keskiviikko 18.9.2024 klo 17.30-19.30

Paikka: Verkossa Microsoft Teamsin kautta tai Pohjanmaan yhdistyksellä, Korsholmanpuistikko 44, Vaasa

Ilmoittautuminen viimeistään 13.9 jos osallistuu paikan päällä:

Yvonne Ström t. 044 345 0594

Verkossa tapahtumaan osallistumiseen ei tarvitse ilmoittautua!

Kirjautumine sisään linkin kautta <http://bit.ly/3KwwzCc> tai skannaamalla QR-koodi:



Muistitreffit

Vertaistapaaminen alle 68-vuotiaille muistisairautta sairastaville ja heidän läheisilleen. Tapahtuman järjestävät Muistiliitto sekä Etelä Pohjanmaan, Pohjanmaan ja Keski-Pohjanmaan Muistiluotsit. Koko ohjelma löytyy verkkosivuilta muistiminne.fi tapahtumat -osioista.

Aika: Lauantaina 21.9. klo 11.00–17.00

Paikka: Hotelli Alma, Ruukintie 4, Seinäjoki

Ilmoittautuminen: Ilmoittautumiset erityisruokavalioineen 10.9. mennessä Etelä-Pohjanmaan Muistiluotsille puh. 0400 919 523 tai toimisto@muistiyhdistys.fi

Luento ruotsiksi: Ruokavalion merkitys hyvinvoiville aivoille

Luennointitilaisuus ruotsiksi, puhujana Jenny Forsén, ravitsemusneuvoja ja koordinaattori Pohjanmaan Muistiluotsilta. Yhteistyössä Jakobstadsnejdens Alzheimerföreningen kanssa. Kahvitarjoilu tilaisuuden jälkeen.

Aika: Keskiviikko 9.10.2024 klo 13.30-14.30

Paikka: Heinätorikeskus, Raatihuoneenkatu 12, Pietarsaari

Ilmoittautuminen viimeistään 2.10: Yvonne Ström t. 044 345 0594

Asiantuntijaluento: Haasteelliset tilanteet ja ennakoinnin mahdollisuudet muistisairaahan hoidossa

Geronomi Kaisa Niinistö Suomen muistiasiantuntijat ry:stä luennoi muistisairaahan hoidon haasteellisista tilanteista ja ennakoinnin mahdollisuuksista. Tilaisuus on maksuton ja avoinna kaikille.

Aika: Torstaina 10.10. klo 15.00–17.15

Paikka: Vaasan keskussairaalan auditorio, Y-rakennus

Ilmoittautuminen 3.10. mennessä: Yvonne Ström p. 044 345 0594

Pohjanmaan Muistiluotsin puurojuhla

Tervetuloa Pohjanmaan Muistiluotsin joulujuhlaan! Tarjolla on joulupuuroa ja ohjelmassa yhteislaulua sekä yllätysvieras. Tapahtuma on kaksikielinen ja maksuton.

Aika: Keskiviikko 11.12. klo 13.00–15.00

Paikka: Kulttuuritalo Fanny, Kirkkopuistikko 34, Vaasa

Ilmoittautuminen 4.12. mennessä: Yvonne Ström p. 044 345 0594



RYHMIEN KUVAUKSET

Ryhmät muistisairaille

Muistikuntopiiri

Muisti tarvitsee jumppaa! Vertaistuellisessa ryhmässä harjoitamme ajattelu- ja ongelmanratkaisutaitoja mm. monipuolisten kynäpaperitehtävien avulla. Ryhmä on suunnattu muististaan huolestuneille, ja hiljattain muistisairauteen sairastuneille (sairauden varhainen vaihe / hieman edennyt).

Ryhmät muistisairaille ja omaisille

Kulttuuri aktivoi aivoja

Kulttuuritapaamisilla tutustumme paikalliseen kulttuuritarjontaan vieraillemalla esimerkiksi alueen museoissa ja taidenäyttelyissä. Kulttuuritapaamiset tarjoavat elämyksiä muistisairaille ja heidän läheisilleen. Ryhmä on vapaaehtoistemme ohjaama.

Muistikaffila

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

Muistelulenkki

Muistelulenkki on muistitreeniä ulkoillessa! Kävelyretkillä treenaamme muistia aktiivisesti havainnoiden ja muistojamme herätellen. Toiminta on suunnattu muististaan huolestuneille, muistisairastuneille, ja heidän läheisilleen.

Pariskuntaryhmä

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

Vertaistapaamiset työikäisenä muistisairauteen sairastuneille ja läheisille

Keskustelun lisäksi tapaamisen sisältönä voi olla esim. liikuntaa tai retki. Vertaistapaaminen alle 68-vuotiaille muistisairautta sairastaville ja heidän läheisilleen.

Ryhmät omaisille ja läheisille

Miesten juttuvuoro

Vertaisryhmä miehille, joiden läheinen tai ystävä on sairastunut muistisairauteen. Toiminnan suunnittelussa ryhmäläiset ovat avainasemassa.

Omaisten rupatteluvuoro

Vertaisuuteen perustuva keskusteluryhmä on suunnattu muistisairastuneen omaisille.

Muistiterveys ryhmät

Muistiterveys ryhmätoiminta ja tapaamiset

Tavoitteena on edistää muistiterveyttä harjoittaen kognitiivisen toimintakyvyn eri osa-alueita esim. keskittymistä, muistia, ongelmanratkaisua ja tarkkaavaisuutta. Lisätään myös osallisuuden tunnetta, hyvinvointia ja sosiaalista aktiivisuutta. Ryhmät/ryhmätoiminta on suunnattu kaikille yli 65-vuotiaille, jotka ovat kiinnostuneet muistiterveydestä.

RYHMIEN AIKATAULUT

VAASA

Muistikuntopiiri, ryhmä 1 - muististaan huolestuneille ja hiljattain muistisairauteen sairastuneille

Muisti tarvitsee jumppaa! Vertaistuellisessa ryhmässä harjoitamme ajattelu- ja ongelmanratkaisutaitoja mm. monipuolisten kynäpaperitehtävien avulla.

Aika: Keskiviikkoisin 28.8., 11.9., 2.10., 16.10., 6.11., 20.11. ja 4.12.
klo 13.30–15.00

Paikka: Pohjanmaan Muistiluotsi, Kirkkopuistikko 4, Vaasa

Ilmoittautuminen: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

Muistikuntopiiri, ryhmä 2 - muististaan huolestuneille, ja hiljattain muistisairauteen sairastuneille

Aika: Perjantaisin 23.8., 6.9., 20.9., 4.10., 25.10., 8.11. ja 22.11.
klo 10.30–12.00

Paikka: Pohjanmaan Muistiluotsi, Kirkkopuistikko 4, Vaasa

Ilmoittautuminen: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

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: Torstaina 8.8., jatkuen tiistaisin 27.8., 17.9., 15.10., 12.11. ja 3.12. klo 12.30–14.00

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.

Aika: Maanantaisin 19.8., 23.9., 21.10., ja 18.11. klo 13.00–14.30

Paikka: Pohjanmaan Muistiluotsi, Kirkkopuistikko 4, Vaasa

Ilmoittautuminen: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

Muistelulenkki - muististaan huolestuneille, muistisairastuneille ja heidän läheisilleen

Muistelulenkki on muistitreeniä ulkoillessa! Kävelyretkillä treenaamme muistia aktiivisesti havainnoiden ja muistojamme herätellen. Toiminta on suunnattu muististaan huolestuneille, muistisairastuneille, ja heidän läheisilleen.

Aika: Torstaina 15.8. klo 14.00

Paikka: Lisätietoja ilmoittautumisen yhteydessä

Ilmoittautuminen: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

Omaisten rupatteluvuoro - muistisairastuneen omaisille

Vertaisuuteen perustuva keskusteluryhmä on suunnattu muistisairastuneen omaisille.

Aika: Tiistaisin 13.8., 3.9., 1.10., 5.11. ja 10.12. klo 13.00–14.30

Paikka: Pohjanmaan Muistiluotsi, Kirkkopuistikko 4, Vaasa

Ilmoittautuminen: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770



VAASA

Vähänkyrön Muistikuntopiiri- muististaan huolestuneille ja hiljattain muistisairauteen sairastuneille

Muisti tarvitsee jumppaa! Vertaistuellisessa ryhmässä harjoitamme ajattelu- ja ongelmanratkaisutaitoja mm. monipuolisten kynäpaperitehtävien avulla.

Aika: Tiistaisin 20.8., 3.9., 24.9., 15.10., 29.10., 12.11. ja 3.12.
klo 13.00–14.30

Paikka: Vähäkyrö-talo, Vähänkyröntie 11, Vähäkyrö

Ilmoittautuminen: Anna Muinonen p. 044 745 6190

Kulttuuri aktivoi aivoja - muistisairaille ja heidän läheisilleen

Kulttuuritapaamisilla tutustumme paikalliseen kulttuuritarjontaan vieraillemalla esimerkiksi alueen museoissa ja taidenäyttelyissä. Kulttuuritapaamiset tarjoavat elämyksiä muistisairaille ja heidän läheisilleen. Ryhmä on vapaaehtoistemme ohjaama.

Aika: Torstaina 5.9. klo 13.00–14.30

Paikka: Taidehallin näyttely Paula Blåfieldin opastamana,
Vaasan Kaupungintalo

Aika: Torstaina 3.10. klo 13.00–14.30

Paikka: Suomen kirjastomuseo, Vaasan kaupungin pääkirjasto

Aika: Torstaina 24.10. klo 13.00–14.30

Paikka: Idän henkisyys -näyttely, Tikanojan taidekoti, Vaasa

Aika: Torstaina 5.12. klo 13.00–14.30

Paikka: Eero Järnefeltin -näyttely, Tikanojan taidekoti, Vaasa

Ilmoittautuminen: Yvonne Ström p. 044 3450594

Vertaistapaaminen alle 68-vuotiaille muistisairautta sairastaville ja heidän läheisilleen

Tietoa ja vertaistukea työkäisenä sairastuneille ja heidän läheisilleen.

Aika: Torstaina 28.11. klo 16.30–18.00

Paikka: Pohjanmaan Muistiluotsi, Kirkkopuistikko 4, Vaasa

Ilmoittautuminen: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

Muistiterveys ryhmä

Kognitiivisen toimintakyvyn ja sosiaalisen aktiivisuuden edistäminen yli 65-vuotiaille henkilöille, joilla ei ole todettu muistisairautta, mutta voivat olla huolissaan muististaan ja kiinnostuneita aivoterveysten edistämisestä.

Aika: Keskiviikkoisin 25.9., 2.10., 16.10., 30.10., 13.11. ja 27.11.2024
klo 10.00–11.30

Paikka: Pohjanmaan Yhdistykset ry, Järjestökeskus,
Korsholmanpuistikko 44, 2. krs., Vaasa

Ilmoittautuminen: Anne Hietanen p. 044 901 3022



MUSTASAARI

Muistikuntopiiri- muististaan huolestuneille ja hiljattain muistisairauteen sairastuneille

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

Aika: Keskiviikkoisin 21.8., 18.9., 2.10., 30.10., 13.11. ja 27.11.
klo 13.00–14.30

Paikka: Senioripiste, Niilontie 1, Mustasaari

Ilmoittautuminen: Anna Muinonen p. 044 745 6190

Muistiterveys ryhmä

Kognitiivisen toimintakyvyn ja sosiaalisen aktiivisuuden edistäminen yli 65-vuotiaille henkilöille, joilla ei ole todettu muistisairautta, mutta voivat olla huolissaan muististaan ja kiinnostuneita aivoterveysten edistämisestä.

Aika: Maanantaisin 23.9., 7.10., 21.10., 4.11., 18.11. ja 2.12.2024
klo 10.00–11.30

Paikka: Senioripiste, Niilontie 1, Mustasaari

Ilmoittautuminen: Anne Hietanen p. 044 901 3022

LAIHIA

Muistikuntopiiri, ryhmä 1 - muististaan huolestuneille ja hiljattain muistisairauteen sairastuneille

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

Aika: Maanantaisin 16.9., 30.9., 14.10., 28.10., 11.11., 25.11. ja 9.12.
klo 13.00–14.30

Paikka: Laihian kirjasto, Laihiantie 39, Laihia

Ilmoittautuminen: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

Muistikuntopiiri, ryhmä 2 - muististaan huolestuneille ja hiljattain muistisairauteen sairastuneille

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

Aika: Torstaisin 5.9., 26.9., 10.10., 24.10., 7.11., 21.11. ja 5.12.
klo 13.00–14.30

Paikka: Laihian kirjasto, Laihiantie 39, Laihia

Ilmoittautuminen: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

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.

Aika: Torstaina 12.9. klo 13.00–14.30

Teema: Puhutaan muistin toiminnasta ja rentoudutaan viulumusiikilla:
Anna Muinonen, Pohjanmaan Muistiluotsi

Paikka: SPR:n Ristipirtti, Alkiontie 1 B 17, Laihia

Aika: Torstaina 3.10. klo 13.00–14.30

Teema: Kirjavinkkaus ja kirjaston toiminnan esittely: Raija Löytölä,
Laihian kunnankirjasto

Paikka: SPR:n Ristipirtti, Alkiontie 1 B 17, Laihia

Aika: Torstaina 14.11. klo 13.00–14.30

Teema: Kyrönmaan Sydänyhdistys

Paikka: SPR:n Ristipirtti, Alkiontie 1 B 17, Laihia

Avoin ryhmä, ei ilmoittautumista!

Lisätietoa: Yvonne Ström p. 044 345 0594

KRISTIINANKAUPUNKI

Muistikaffila - muistisairauteen sairastuneille, heidän läheisille ja muistiasioista kiinnostuneille

Muistikaffilassa keskustelemme muistiasioista, vaihdamme ajatuksia, ja nautimme esimerkiksi kulttuurista ja vierailijoista. Osa Muistikaffiloista on vapaaehtoistemme ohjaamia.

Aika: Torstaina 19.9. klo 12.00–13.30

Teema: Muistiviikon vohvelikestit: srk:n kanttori Keijo Vättö paistamassa vohveleita. Muistiluotsin uusi koordinaattori Yvonne Ström esittelemässä toimintaa.

Paikka: Kristiinankaupungin seurakuntakeskus, Parmaninkatu 4

Aika: Torstaina 10.10. klo 12.00–13.30

Teema: Kirjavinkkaus, Kristiinankaupungin kirjasto

Paikka: Kristiinankaupungin seurakuntakeskus, Parmaninkatu 4

Aika: Torstaina 31.10. klo 12.00–13.30

Teema: Lauluvisailua srk:n kanttorin johdolla ja bingoa

Paikka: Kristiinankaupungin seurakuntakeskus, Parmaninkatu 4

Aika: Torstaina 28.11. klo 12.00–13.30

Teema: Vaasan seudun Muistiyhdistyksen Muistiterveydeksi-hanke esittelee toimintaansa

Paikka: Kristiinankaupungin seurakuntakeskus, Parmaninkatu 4

Avoin ryhmä, ei ilmoittautumista!

Lisätietoa: Yvonne Ström p. 044 345 0594

Muistikuntopiiri- muististaan huolestuneille ja hiljattain muistisairauteen sairastuneille

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

Aika: Keskiviikkoisin 21.8., 25.9., 23.10. ja 27.11. klo 12.30–14.00

Paikka: Kristiinankaupungin Terveyskeskus, Lapväärtintie 10

Ilmoittautuminen: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

PIETARSAARI

Muistikuntopiiri- muististaan huolestuneille ja hiljattain muistisairauteen sairastuneille

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

Aika: 19.9., 3.10., 17.10., 31.10., 14.11. ja 21.10.2024 klo 10.00–11.30

Paikka: Uimahalli, Pietarinpuistikko 8, Pietarsaari

Ilmoittautuminen: Anna Muinonen p. 044 745 6190

Muistiterveys ryhmä

Kognitiivisen toimintakyvyn ja sosiaalisen aktiivisuuden edistäminen yli 65-vuotiaille henkilöille, joilla ei ole todettu muistisairautta, mutta voivat olla huolissaan muististaan ja kiinnostuneita aivoterveysten edistämisestä.

Aika: Torstaisin 19.9., 3.10., 17.10., 31.10., 14.11. ja 21.10.2024
klo 10.00–11.30

Paikka: Pietarsaaren suomenkielinen työväenopisto, Runeberginkatu 1

Ilmoittautuminen: Anne Hietanen p. 044 901 3022

VAPAAEHTOISTOIMINTA

Muistikaveri

Muistikaverina toimiva koulutettu vapaaehtoinen on ystävä muistisairauteen sairastuneelle henkilölle. Muistikaveri ja muistisairauteen sairastunut voivat yhdessä tehdä heille mielekkäitä asioita, kuten esimerkiksi tehdä kävelylenkkejä tai kahvitella.

Muistikaffila emäntä/isäntä

Muistikaffilan emäntänä/isäntänä huolehdit kahvitarjoiluiden esille/ pois laittamisesta. Me Muistiluotsilla huolehdimme käytännön asiat, kuten tilavaraukset ja mainostuksen.

Ryhmänohjaaja

Ryhmänohjaajana voit jakaa omaa osaamistasi osallistujille. Ryhmän teema voi olla omien mielenkiinnon kohteittesi mukainen esim. liikunnallinen tai kulttuurinen ryhmä.

Tapahtumavapaaehtoinen

Tapahtumavapaaehtoisena voit osallistua toimintaan kertaluontoisesti esim. erilaisissa Muistiluotsin tapahtumissa.

Käsityövapaaehtoinen

Käsityövapaaehtoiset kutovat sukia tai tekevät muita käsitöitä, joita voidaan lahjoittaa muistisairaille sekä Muistiluotsin yhteistyötahoille kiitokseksi. Tapaamisissa tehdään yhdessä käsitöitä ja vaihdetaan kuulumisia.

VAPAAEHTOISTOIMINNAN KOULUTUKSET JA TAPAAMISET

Muistikaverikoulutukset

Aika: Torstaina 24.10. ja 31.10. klo 17.00–19.00

Paikka: Pohjanmaan Muistiluotsi, Kirkkopuistikko 4, Vaasa

Ilmoittautuminen: Yvonne Ström p. 044 345 0594

Aika: Keskiviikkona 20.11. ja 27.11. klo 13.00–15.00

Paikka: Pohjanmaan Yhdistyksien auditorio 1. krs.,
Korsholmanpuistikko 44, Vaasa

Ilmoittautuminen: Yvonne Ström p. 044 345 0594

Käsityövapaaehtoisten kokoontumiset

Aika: Tiistaisin 1.10., 29.10., 26.11., 10.12. klo 15.00–16.30

Paikka: Pohjanmaan Muistiluotsi, Kirkkopuistikko 4, Vaasa

Ilmoittautuminen: Yvonne Ström p. 044 345 0594

Mikäli olet kiinnostunut toimimaan vapaaehtoisena, ota yhteyttä Yvonneen p. 044 345 0594



YHTEYSTIEDOT



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Pohjanmaa

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