

MINNESVÄNLIG VERKSAMHET

Vasa-Korsholm-Laihela

Svenskspråkig verksamhet

HÖSTEN 2025



Minneslots
expert- och stödcenter
Österbotten



Muistiterveydeksi!
Minnesfrisk!



Vaasan seudun
Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen

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 man behöver anmäla sig i förväg. Om det finns plats i gruppen kan man ansluta sig även mitt under terminen.

Ändringar i programmet är möjliga och vi informerar de anmälda om eventuella förändringar. Exakta uppgifter om verksamheten finns i anslutning till grupperna och evenemangen. I den här broschyren hittar du information om den svenskspråkiga verksamheten. Information om den finskspråkiga verksamheten finns i vårt finskspråkiga program "Muistiystävällistä toimintaa".

Österbottens Minneslots och projektet Minnesfrisk är en del av Vasanejdens Minnesförenings verksamhet. Verksamheten finansieras av social- och hälsovårdsministeriet samt Österbottens välfärdsområde.

Ni hittar oss här:

Österbottens Minneslotsens kontor,

Kyrkoesplanaden 4, Vasa

www.muistiminne.fi

www.facebook.com/Muistiminne

www.instagram.com/muistiluotsi_minneslotsen

www.instagram.com/muistiterveydeksi

Svenskspråkig verksamhet hösten 2025

VASA

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 med oro gällande minnet eller är i ett tidigt skede av sjukdomen.

Tid: Fredagar: 15.8., 5.9., 26.9., 24.10., 14.11. och 12.12. kl.10:00-11:30

Plats: Folkhälsanhusets glaskabinett, Wasaborgsgränden 4, Vasa

Anmälan: Jenny Forsén 044 345 0590

Pargrupp - För närstående och minnessjuk tillsammans

Kamratsstödsgrupp för närstående och minnessjuk tillsammans. Träffarna kan innehålla diskussioner, hjärnjumpa, musik men helt efter behov och önskemål.

Tid: Fredagar: 8.8., 12.9., 3.10. och 7.11. kl.13:30-15:00

Plats: Österbottens Minneslots, vån 3, Kyrkoesplanaden 4, Vasa

Anmälan: Jenny Forsén 044 345 0590

Minnesfrisk gruppverksamhet – för dig som är över 65-år och är intresserad av minneshälsa och att främja minneshälsan

Målet är att främja minneshälsan genom att träna den kognitiva funktionsförmågens 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: Onsdagar 27.8., 10.9., 24.9., 8.10., 22.10., 5.11. och 19.11.
kl. 12:30-14:00

Plats: Österbottens Föreningar, Korsholmsplanaden 44, Vasa.
Mötesrum Vartti, vån. 2.

Anmälan: Anne Hietanen, t. 044 901 3022

Svenskspråkig verksamhet hösten 2025

KORSHOLM

Minnesgrupp - för personer med minnessjukdom. I samarbete med Korsholms nejdens demensförening.

Intressant och givande småprat och trevliga aktiviteter kring kaffebordet. Gruppen är riktad till personer med minnessjukdom.

Tid: Tisdagar 5.8., 2.9., 7.10., 4.11. och 2.12. kl. 13:00-14:30

Plats: Seniorpunkten, Niklasvägen 1, Korsholm. I samarbete med Korsholmsnejdens demensförening rf. och ÖVPH.

Anmälan: Jenny Forsén t. 044 345 0590

Minnesträningsgrupp - för personer med oro gällande minnet eller nedsatt minnesfunktion

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

Minnesträningsgrupp, Smedsby

Tid: Måndagar 18.8., 8.9., 29.9., 20.10., 10.11. och 15.12. kl. 13:00-14:30

Plats: Seniorpunkten, studierummet, Niklasvägen 1, Korsholm

Anmälan: Jenny Forsén t. 044 345 0590

Minnesträningsgrupp, Kvevlax

Tid: Fredagar 22.8., 19.9., 10.10., 31.10., 28.11. och 12.12. kl. 13:00-14:30

Plats: Funisgården, Åldermansvägen 2, Kvevlax

Anmälan: Jenny Forsén t. 044 345 0590

Svenskspråkig verksamhet hösten 2025

KORSHOLM

Minnesfrisk gruppverksamhet – för dig som är över 65-år och är intresserad av minneshälsa och att främja minneshälsan

Målet är att främja minneshälsan genom att träna den kognitiva funktionsförmågens 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: Måndagar 25.8., 8.9., 22.9., 6.10., 20.10., 3.11. och 17.11.
kl. 12:30-14:00

Plats: Seniorpunkten (Smedsby), Niklasvägen 1, Korsholm. Studierummet.

Anmälan: Anne Hietanen, t. 044 901 3022

Svenskspråkig verksamhet hösten 2025

DISTANSGRUPPER

Online grupp - Virituell 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: Tisdagar 2.9., 7.10., 4.11. och 2.12. kl. 16:30-18:00

Plats: Online via Microsoft Teams

Anmälan: jenny.forsen@muistiminne.fi (Länk fås efter anmälan)

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

Målet är att främja minneshälsan genom att träna den kognitiva funktionsförmågans olika delområden, bl.a. koncentrationen, minnet, problemlösningen och uppmärksamheten. Tyngdpunkten ligger också på att stärka gemenskap och social aktivering. I gruppen gör vi mångsidig hjärngymnastik och motionsrörelser. Gruppen är riktad till alla över 65-år som är intresserade av minneshälsa.

Tid: Tisdagar 23.9., 7.10., 21.10., 4.11., 18.11., 25.11. och 2.12.2025 kl. 12:30-13:30

Plats: Teams. Länken skickas på förhand per e-post till de som har anmält sig till gruppen.

Anmälan: Eeva Ehn, t. 050 548 9073 eller e-post: eeva.ehn@muistiminne.fi

EVENEMANG

HÖSTEN 2025

Öppet hus på Österbottens Minneslots

Välkommen att besöka oss! Under öppet hus får du möjlighet att bekanta dig med våra utrymmen, träffa personalen och höra mer om vår verksamhet. Vi bjuder på något smått och gott och trevlig samvaro – alla är hjärtligt välkomna!

Tid: Onsdag 13.8.2025 kl. 13:00–15:00

Plats: Österbottens Minneslots, Kyrkoesplanaden 4, Vasa

Expertföreläsning i Jakobstad

Föreläsning om främjande av minneshälsa: Hälsokunskap möjliggör främjande av minneshälsa, bromsande och förebyggande av minnessjukdom. Föreläsare: Jean Nyman, FM, legitimerad psykolog, viceordförande i och medgrundare av Jakobstadsnejdens Alzheimerförening r.f. Riktad till alla som är intresserade.

Tid: Tisdag 9.9.2025 kl. 14:00-16:00

Plats: Hötorgcentret, Köpmansgatan 19, Jakobstad

Anmälan: Anne Hietanen, t. 044 901 3022 eller
anne.hietanen@muistiminne.fi

EVENEMANG

HÖSTEN 2025

Webinaari (etäkatsomo): Mitä uutta viimeaikainen tutkimus on tuonut muistisairauksien hoitoon?

Välkommen att på distans följa Minnesförbundets föreläsning under Minnesveckan. Föreläsningen hålls av Hanna-Maria Roitto, specialistläkare i geriatrik (HUS) och sakkunnigläkare (THL). Vi erbjuder möjlighet att följa föreläsningen tillsammans med andra i POHY:s utrymmen. Det går också att följa föreläsningen från egen enhet, och länken till evenemanget publiceras på Minnesförbundets webbplats närmare tidpunkten.

Observera att föreläsningen är på finska.

Välkommen med!

Tid: Måndag 15.9.2025 kl. 17:00–19:00

Plats: POHY, Korsholmanpuistikko 44, Vaasa

Anmälan senast 8.9: Tita Yli-Kätkä, t. 044 345 0594

Webbinarium: Livet med minnesutmaningar

Under webinariet får du information om hur man kan förebygga minnessjudomar och främja minneshälsan samt minnesklientens servicestig och föregripande vårdplanering. Mera information om programmets innehåll publiceras senare. Webinariet är riktat till alla intresserade samt insjuknade och professionella. Tillfället är tvåspråkigt.

Tid: Torsdag 18.9. kl. 15:00-17:00

Plats: Microsoft Teams

Ingen förhandsanmälan. Teams-länken publiceras närmare tillställningen och den är öppen för allmänheten.

EVENEMANG

HÖSTEN 2025

Expertföreläsning i Jakobstad

Hjärnan ett viktigt kapital: Fem steg för att värna om minneshälsan.

Hjärnan är ett livsviktigt kapital och det löns att ta hand om och främja hjärnhälsan genom att fästa uppmärksamheten på livsstil och levnadsvanor. På föreläsningen får du information om hur man kan främja hjärnhälsan och ta hand om minnet med femfinger modellen. Under föreläsningen finns tid för diskussion och frågor. Föreläsningen är finskspråkig och avgiftfri. Riktad till alla intresserade.

Tid: Tisdag 11.11. kl. 17:30-19:00

Plats: Campus Allegro (vån. 5), Runebergsgatan 8, Jakobstad

Anmälan fr.o.m.18.8. via Jakobstads finskspråga arbetarinstitut:

www.tyovaenopisto.pietarsaari.fi eller t. 044 785 1256 eller 044 7851291

Tryggt hemma – Turvallisesti kotona

Ett tvåspråkigt trygghetsevenemang i samarbete med Vamia, Österbottens Minneslots och Räddningsverket. Fokus ligger på säkerhet i hemmet för äldre och personer med minnessjukdomar. Vamias studerande demonstrerar hjälpmedel och teknologiska lösningar som kan underlätta vardagen.

Tid: Torsdag 20.11.2025 kl. 13:00–15:00

Plats: Vamia, Krutkällarvägen 2, Vasa

EVENEMANG

HÖSTEN 2025

Seminarium för närståendevårdare och anhöriga

Ett tvåspråkigt seminarium i samarbete med Österbottens Minneslots, Folkhälsan och FinFami Österbotten. Programmet riktar sig till närståendevårdare och anhöriga och innehåller föreläsningar om tjänster i hemmet, erfarenhetsberättelser samt psykiskt välbefinnande och resiliens.

Tid: Torsdag 27.11.2025 kl. 13:00–16:00

Plats: POHY, Korsholmsplanaden 44, Vasa

FRIVILLIGVERKSAMHET SKOLNINGAR OCH TRÄFFAR

HÖSTEN 2025

Träffar för hantverksvolontärer

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

Tid: Tisdagar 16.9., 14.10., 11.11. och 9.12. kl. 15:00–16:30

Plats: Österbottens Minneslots, Kyrkoesp. 4, Vasa

Anmälning: Tita Yli-Kätkä, 044 345 0594 eller tita.yli-katka@muistiminne

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

Sirpa Kallio (Grupparbete på finska)
t. 050 544 7293
sirpa.kallio@muistiminne.fi

Tita Yli-Kätkä (Kommunikation och frivilligverksamhet)
t. 044 345 0594
tita.yli-katka@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