

MUISTIYSTÄVÄLLISTÄ TOIMINTAA

Vöyri/Oravainen-Uusikaarlepyy-Pietarsaari

Suomenkielinen toiminta

Syksy 2025



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Pohjanmaa



Muistiterveydeksi!
Minnesfrisk!



Vaasan seudun
Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen

Lämpimästi tervetuloa mukaan toimintaamme!

Pohjanmaan Muistiluotsi ja Muistiterveydeksi-hanke järjestävät ryhmätoimintaa, yleisötapauhtumia 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.

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. Tarkat tiedot toiminnoista ryhmien ja tapahtumien yhteydessä. Tässä esitteessä tietoa suomenkielisestä toiminnasta. Tietoa ruotsinkielisestä toiminnasta löytyy ohjelmastamme "Minnesvänlig verksamhet".

Pohjanmaan Muistiluotsi ja Muistiterveydeksi-hanke ovat osa Vaasan seudun Muistiyhdistyksen toimintaa. Toimintaa rahoittaa sosiaali- ja terveysministeriö sekä Pohjanmaan hyvinvointialue.

Meidät löytää:

Pohjanmaan Muistiluotsin toimisto,

Kirkkopuistikko 4, Vaasa

www.muistiminne.fi

www.facebook.com/Muistiminne

www.instagram.com/muistiluotsi_minneslotsen

www.instagram.com/muistiterveydeksi

Suomenkielinen toiminta syksy 2025

VÖYRI

Vöyrin Muistikaffila – muistisairauteen sairastuneille, heidän läheisilleen ja muistiasioista kiinnostuneille

Muistikaffila on avoin ja lämminhenkinen kohtaamispaikka muistisairauteen sairastuneille, heidän läheisilleen sekä kaikille muistiasioista kiinnostuneille. Kahvikupin äärellä keskustellaan ajankohtaisista muistiaiheista, jaetaan kokemuksia ja vaihdetaan ajatuksia rennossa ilmapiirissä. Muistikaffiloiden teemat ovat Vaasan seudun Muistiyhdistyksen esittely ja sen tarjoamat palvelut, hyvinvointialueen turvallisen kotona asumisen palvelut sekä ravinnon ja liikunnan merkitys terveyden ylläpitämiseksi.

Aika:

- Ti 23.9. klo 10-11:30
- Ti 28.10. klo 10-11:30
- Ti 18.11. klo 10-11:30

Paikka: Vöyrin kirjasto, Vörårummet, Härmäntie 8, Vöyri

Avoin ryhmä, ei tarvitse ilmoittautua.

Lisätietoa: Sirpa Kallio, p. 050 544 7293 tai sirpa.kallio@muistiminne.fi

Suomenkielinen toiminta syksy 2025

PIETARSAARI

Muistikuntopiiri- muististaan huolestuneille ja hiljattain muistisairauteen sairastuneille

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

Muistikuntopiiri 1

Aika: Maanantaisin 25.8., 22.9., 13.10. ja 24.11. klo 10:00–11:30

Paikka: Uimahalli, Pietarinpuistikko 8, Pietarsaari

Ilmoittautuminen: Anna Muinonen p. 044 745 6190

Muistikuntopiiri 2

Aika: Maanantaisin 25.8., 22.9., 13.10. ja 24.11. 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 28.8., 11.9., 25.9., 9.10., 23.10., 6.11. ja 20.11.2025 klo 10:00-11:30

Paikka: Kaupunginkirjasto, Runeberginkatu 12, Pietarsaari.
Ryhmähuone, 2. krs.

Ilmoittautuminen: Anne Hietanen, p. 044 901 3022

Suomenkielinen toiminta syksy 2025

PIETARSAARI

MuistiOvet valmennus

MuistiOvet-valmennus toteutetaan yhteistyössä Omaishoitajaliiton kanssa. Se on tarkoitettu sinulle, joka huolehdit muistisairaasta läheisestäsi. Valmennus tarjoaa tukea ja käytännön tietoa omaishoitajuuden arkeen, yhteiskunnan palveluista sekä omien voimavarojen vahvistamiseen. Puhumme myös aivoterveystä, muistisairaahan kohtaamisesta ja siitä, miten voit valmistautua tulevaan askel kerrallaan.

Aika:

- Ti 21.10. klo 12:30-15:30
- Ti 4.11. klo 12:30-15:30
- Ti 25.11. klo 12:30-15:30
- Ti ja 9.12. klo 12:30-15:30

Paikka: Pietarsaaren kaupunginkirjasto, Runeberginkatu 12, Pietarsaari

Ilmoittautuminen 10.10. mennessä: Sirpa Kallio, p. 050 544 7293 tai sirpa.kallio@muistiminne.fi

TAPAHTUMAT

SYKSY 2025

Avoimet ovet Pohjanmaan Muistiluotsissa

Tervetuloa tutustumaan toimintaamme ja tiloihimme! Avoimien ovien aikana voit tavata henkilöstöä ja kuulla lisää toiminnastamme. Tarjolla on pientä purtavaa ja mukavaa yhdessäoloa – kaikki ovat lämpimästi tervetulleita!

Aika: Keskiviikko 13.8.2025 klo 13:00–15:00

Paikka: Pohjanmaan Muistiluotsi, Kirkkopuistikko 4, Vaasa

Asiantuntijaluento Pietarsaaressa

Ruotsinkielinen luento muistiterveyden edistämisestä. Luennolla käsitellään, miten voidaan edistää muistiterveyttä ja ennaltaehkäistä muistisairauksia. Luennoitsija: Jean Nyman, FM, laillistettu psykologi, Pietarsaaren Alzheimer yhdistyksen varapuheenjohtaja ja perustajajäsen. Luento on suunnattu kaikille kiinnostuneille.

Aika: Tiistai 9.9.2025 klo 14:00-16:00

Paikka: Heinätorikeskus, Kauppiaankatu 19, Pietarsaari

Ilmoittautuminen: Anne Hietanen, p. 044 901 3022 tai anne.hietanen@muistiminne.fi

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

Tule seuraamaan Muistiliiton Muistiviikon luentoa etä katsomossa! Luennon pitää geriatrian erikoislääkäri (HUS), asiantuntijalääkäri (THL) Hanna-Maria Roitto. Tarjoamme mahdollisuuden seurata luentoa yhdessä muiden kanssa POHY:n tiloissa. Luentoa on mahdollista seurata myös omalta laitteelta ja linkki tapahtumaan julkaistaan Muistiliiton sivulla lähempänä tilaisuuden ajankohtaa.

Tervetuloa mukaan!

Aika: Maanantai 15.9.2025 klo 17:00–19:00

Paikka: POHY, Korsholmanpuistikko 44, Vaasa

Ilmoittautuminen 8.9. mennessä: Tita Yli-Kätkä, p. 044 345 0594

TAPAHTUMAT

SYKSY 2025

Elämää muistihaasteiden kanssa webinaari

Webinaarissa saat tietoa muistisairauksien ennaltaehkäisystä ja muistiterveyden edistämisestä, muistiasiakkaan palvelupolusta sekä ennakoivasta hoitosuunnitelmasta. Tarkempi ohjelma ja sisältö julkaistaan myöhemmin. Webinaari kaikille kiinnostuneille sekä sairastuneille ja ammattilaisille. Tilaisuus on kaksikielinen.

Aika: Torstai 18.9. klo 15:00-17:00

Paikka: Teams

Ei ennakkoilmoittautumista. Avoin Teams-linkki julkaistaan lähempänä tilaisuutta.

Luento: Aivoterveys ennaltaehkäisevästä näkökulmasta

Anne Hietanen Muistiterveydeksi -hankkeesta luennoi aivoterveydestä ja siitä, miten aivoterveyttä voi tukea ennaltaehkäisevästi arjessa.

Aika: Maanantai 6.10.2025 klo 14:00–15:30

Paikka: Laihian kirjasto, Laihiantie 39, Laihia

Ilmoittautuminen 29.9. mennessä: Tita Yli-Kätkä, p. 044 345 059

TAPAHTUMAT

SYKSY 2025

Asiantuntijaluento Pietarsaaressa

Aivoterveys on paras pääoma: Viisi askelta muistisi hyvinvointiin

Aivot ovat tärkein pääoma ja aivojen hyvinvoinnista kannattaa pitää huolta. Aivoterveyttä voi edistää kiinnittämällä huomiota elintapoihin ja tekemällä aivoterveellisempiä valintoja arjessa. Luennolla keskustellaan, miten voit edistää aivoterveyttäsi ja pitää huolta muististasi viiden sormen ohjeella. Tilaisuuteen on varattu keskusteluaikaa. Luento on maksuton ja suunnattu kaikille aivoterveydestä kiinnostuneille.

Aika: Tiistai 11.11.2025 klo 17:30-19:00

Paikka: Campus Allegro (5. krs.), Runeberginkatu 8, Pietarsaari

Ilmoittautuminen alkaen 18.8. Jatkuva ilmoittautuminen, Pietarsaaren suomenkielinen työväenopisto: www.tyovaenopisto.pietarsaari.fi tai puhelimitse n. 044 785 1256 ja 044 7851291.

Turvallisesti kotona – Tryggt hemma

Kaksikielinen kotiturvallisuustapahtuma yhteistyössä Vamian, Pohjanmaan Muistiluotsin ja Pelastuslaitoksen kanssa. Tapahtumassa painotetaan kotona asumisen turvallisuutta erityisesti ikäihmisille ja muistisairaille. Vamian opiskelijat esittelevät apuvälineitä ja teknologiaratkaisuja, jotka tukevat turvallista arkea kotona.

Aika: Torstai 20.11.2025 klo 13:00–15:00

Paikka: Vamia, Ruutinkellarintie 2, Vaasa

TAPAHTUMAT

SYKSY 2025

Seminaari omaishoitajille ja läheisille

Kaksikielinen seminaari yhteistyössä Pohjanmaan Muistiluotsin, Folkhälsanin ja FinFami Pohjanmaan kanssa. Ohjelma on suunnattu omaishoitajille ja läheisille, ja sisältää luentoja kotiin tuotettavista palveluista, kokemustarinoita sekä mielen hyvinvoinnista ja resilienssistä.

Aika: Torstai 27.11.2025 klo 13:00–16:00

Paikka: POHY, Korsholmanpuistikko 44, Vaasa

VAPAAEHTOISTOIMINNAN KOULUTUKSET JA TAPAAMISET

SYKSY 2025

Muistikaverikoulutus

Muistikaveri on koulutettu vapaaehtoinen, joka tarjoaa muistisairaille ihmisille tukea omannäköisen elämän jatkumiseen ja arvokkaan elämän kokemiseen.

Aika: Tiistaina 30.9. ja 7.10.2025 kl. 13:00–15:00

Paikka: Pietarsaaren kaupunginkirjasto, Runeberginkatu 12, Pietarsaari (Ryhmähuone 2. krs)

Ilmoittautuminen 23.9. mennessä: Tita Yli-Kätkä, p. 044 345 0594 tai tita.yli-katka@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)
- Kaipaavat tietoa muistisairaasta 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 muistisairaalan 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 perusperiaatteet:

- 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 hinnoittelun mukaan).
Minneslinjen betjäna på svenska på samma telefonnummer tis kl. 15–17.

"Minua rohkaistiin
hakemaan palveluja, joista
en edes tiennyt."

 **Muistiliitto**
Minnesförbundet

VERTAISLINJA

tukipuhelin muistisairaiden läheisille

0800 9 6000  vastaajina
kokeneet omaishoitajat

Ma–la klo 17–20 (puhelu on maksuton).

"Vertaistuki antoi
uusia näkökulmia
tilanteeseemme."

 **Muistiliitto**
Minnesförbundet

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

Sirpa Kallio (Suomenkielinen ryhmätoiminta)
p. 050 544 7293
sirpa.kallio@muistiminne.fi

Jenny Forsén (Ruotsinkielinen neuvonta ja ryhmätoiminta)
p. 044 345 0590
jenny.forsen@muistiminne.fi

Tita Yli-Kätkä (Viestintä ja vapaaehtoistoiminta)
p. 044 345 0594
tita.yli-katka@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