

Toimintakalenteri

Kevät 2026

Tukea, tietoa ja
toimintaa kaikille
muistiasioista ja
aivoterveystä
kiinnostuneille



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Kymenlaakso

ETELÄ-KYMENLAAKSO

Tervehdys toimintakalenterin lukija!

Tämä on Kotkan Seudun muistiyhdistyksen, Kymenlaakson Muistiluotsin ja Kouvolan seudun Muisti ry:n yhteinen toimintakalenteri keväälle 2026.

Kymenlaakson Muistiluotsi järjestää muistikahviloita, tapahtumia ja ryhmiä eri puolilla Kymenlaaksoa. Kaikki ovat tervetulleita mukaan. Toimintaan osallistuminen ei edellytä yhdistyksen jäsenyyttä.

Kotkan Seudun muistiyhdistys järjestää jäseniltoja, ryhmätoimintaa ja tapahtumia. Löydät ne tästä kalenterista sivuilta 3—5.

Kouvolan seudun Muisti ry jatkaa FINGER-toimintaa osatoteuttajana Kymenlaakson hyvinvointialueelle myönnetyn EELI -etsivää elintapaohjausta avustuksen turvin.

Toivottavasti löydät itsellesi sopivaa toimintaa.

Tervetuloa mukaan!

Ota rohkeasti yhteyttä ja kysy lisää p. 040 523 9697 /Kymenlaakson Muistiluotsi.

Kotkan Seudun muistiyhdistys ry

Puhelin: 040 125 1830.

Sähköposti: kotkanmuistiyhdistys@gmail.com

Kotisivut: <https://muistiliitto.fi/muistiyhdistykset/kotkan-seudun-muistiyhdistys-ry/etusivu-kotka/>

Facebook: @MuistiKotka



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA

Jäsentapaamiset keväällä 2026



Yhdistyksemme järjestää säännöllisiä kaikille avoimia tapaamisia kuukausittain. Tapaamisista tiedotamme aina edeltävän keskiviikon Kaupunkilehti Ankkurin järjestöpalstalla.

Paikka: Karhulan Seurakuntakeskus, Karhulantie 33, 48600 Kotka

Tiistaina 20.1.2026 klo 16

Tiistaina 17.2.2026 klo 16

Tiistaina 17.3.2026 klo 16

Tiistaina 21.4.2026 klo 16

Toukokuussa tulossa ulkoilupäivä, aika ja paikka ilmoitetaan myöhemmin.

Vapaaehtoisten tapaaminen

Kat`'s cafe Karhulan torin varrella.

Maanantaisin klo 10 alkaen

Ryhmätoimintaa



Muistiliikuntaryhmä

Muistiliikuntaryhmän järjestää Kotkan kaupungin sovellettu liikunta yhteistyössä Kotkan Seudun muistiyhdistys ry. Liikuntaryhmä on tarkoitettu sairastuneille ja heidän läheisilleen.

Tiedustelut numerosta 040 778 6375.

Savotan jumppasali, Mussalontie 428 A, Kotka

Maanantaisin 12.1.2026 alkaen klo 11–11.45

Petankkiryhmä

Perjantaisin 9.1.2026 alkaen klo 10 Kotkansaarella, Satamakatu 4.

Tiedustelut numerosta 044 0435 362.

Istumatanssi

Istumatanssi on kehoa ja mieltä liikuttavaa, loistavaa aivojumppaa. Tanssit koostuvat suomalaiseseen ja ulkomaalaiseen musiikkiin tehdyistä liikkeistä. Istumatanssi sopii kaikille. Sillä kehitetään liikkuvuutta, koordinaatiota ja muistia. Ohjaajana vapaaehtoinen.

Kumppanuustalo Viikari, Mariankatu 24, Kotka

Maanantaisin 12.1.2026 alkaen klo 13–14

Ryhmätoimintaa



Virtaa Vellamosta –avoin keskustelu- ja muisteluryhmä

Avoin, maksuton keskusteluryhmä.

Kevään aikana valmistaudumme Kymenlaakson museon 100-vuotisjuhliin ja teeman alla keskustelemme kaupunkimme sanomalehdistä, niiden uutisoimista tapahtumista sekä vuodesta 1977, vanhaa kotkalaista kaupunkimaisemaa unohtamatta.

Lämpimästi tervetuloa!

Merikeskus Vellamo, Tornatorintie 99, Kotka

Tiistaina 10.3.2026 klo 10

Tiistaina 17.3.2026 klo 10

Tiistaina 24.3.2026 klo 10

Tiistaina 31.3.2026 klo 10



MERIKESKUS VELLAMO



**Kotkan Seudun
muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

5

Lisätietoja ja tiedustelut:
puh. 040 125 1830
kotkanmuistiyhdistys@gmail.com

Luennot ja puheenvuorot

Luennot yhdistyksille

Voit pyytää tilaisuuteesi maksuttoman muisti-infon. Aiheina ovat Muisti muuttuu -entäs sitten? tai Muistikummituokio, Kohti parempaa aivoterveystä tai Yhdessä kohti aivoterveystä. Luennon kesto n. 1h.

Muisti muuttuu -entäs sitten? -luento sisältää tietoa muistin toiminnasta, muistin ikääntymismuutoksista ja tutkimuksiin hakeutumisesta. **Muistikummituokio** sisältää perustietoa muistisairauksista ja muistisairaahan kohtaamisesta.

Kohti parempaa aivoterveystä -luennosta saat tietoa miten voit pitää huolta aivoterveystäsi. Luento sisältää myös muutamia mukavia harjoituksia, joiden avulla pääset jumppaamaan aivojasi. **Yhdessä kohti aivoterveystä** -luennon pitää Aivoterveyslähetteläskoulutuksen käynyt vapaaehtoinen.

Luennot vapaaehtoisille

Voit pyytää myös vapaaehtoistoimijoillenne luennon.

Muistisairaudet ja kohtaaminen -luento sisältää tietoa muistisairauksista ja niiden vaikutuksista ihmiseen sekä vinkkejä muistisairaahan kohtaamiseen. Luennon kesto on n. 1-1,5h.

Kohti parempaa aivoterveystä -luento antaa tietoa miten voi pitää huolta aivoterveystä. Luento sisältää myös muutamia mukavia harjoituksia, joiden avulla pääsee jumppaamaan aivoja.

Kokemustoimijapuheenvuorot

Kiinnostaisiko kuulla kokemustoimijan tarina? Kokemustoimija on muistisairauteen sairastunut tai läheinen ja tarinansa kertomiseen koulutettu vapaaehtoinen. Kokemustoimijat kertovat elämästä ja kokemuksista muistisairauden kanssa.

Luennot on mahdollista toteuttaa myös etäyhteyksin.

Kysy lisätietoja ja sovi luennosta tai kokemustoimijan puheenvuorosta p. 040 523 9697 tai sähköpostitse tarja.levonen@kouvolanseudunmuisti.fi.



Aivoterveysluennot

Avoimia tilaisuuksia, joihin voi tulla kuuntelemaan ja keskustelemaan aivo- ja muistiterveysasioista. Luennoilta saat myös lisätietoa Muistiterveysvalmennuksesta, joka mukailee tutkittua ja hyväksi havaittua FINGER-elintapaohjelmaa. Toimintaa toteutetaan osana Kymenlaakson hyvinvointialueen EELI-etsivää elintapaohjausta -hanketta, jota rahoittaa STM:n Terveysteksti-ohjelma. Lisätietoja p. 045 858 2333.

Kohti parempaa aivoterveyttä -luennot

Saat tietoa miten voit pitää huolta aivo- ja muistiterveydestäsi. Luento sisältää myös muutamia mukavia harjoituksia, joiden avulla pääset jumppaamaan aivojasi sekä tietoa alkavista Muistiterveysvalmennuksista.

Haminan pääkirjasto Kasper-sali, Rautatienkatu 8

Tiistaina 20.1.2026 klo 15–16

Kotkan pääkirjaston Mediatila, Kirkkokatu 24

Keskiviikkona 21.1.2026 klo 13.00–14.30

Teams-yhteydellä

Torstaina 22.1.2026 klo 14–15

Pyydä osallistumislinkki Teams-luennolle sähköpostitse

jenni.pussinen@kouvolanseudunmuisti.fi viimeistään 21.1.2026.

Tiesithän, että voit pyytää myös omaan tilaisuuteesi Kohti parempaa aivoterveyttä -luennon? Luennon kesto on noin 1 tunti ja se on maksuton yhdistyksille ja vapaaehtoistoimijoille.



Aivoterveyttä edistävää toimintaa

Muistiterveysvalmennus 60–79-vuotialle, joiden muistisairauden riski on kohonnut

Muistiterveysvalmennuksista saat tietoja ja taitoja aivojesi hyvinvoinnista huolehtimiseen, yhdessä muiden kanssa! Ryhmät on suunnattu 60–79-vuotiaille henkilöille, joilla on muistisairauden riskitekijöitä, mutta ei diagnosoitua muistisairautta. Valmennus mukailee FINGER-elintapaohjelmaa.

Muistiterveysvalmennuksia on Haminassa, Kotkassa ja Kouvolassa. Ryhmät ovat osallistujille maksuttomia. Osallistuminen ei edellytä muistiyhdistyksen jäsenyyttä.

Muistiterveysvalmennus sisältää:

- Tietoa aivojen terveydestä ja sen edistämisestä
- Ohjattua aivotreeniä ja vinkit kotiharjoitteluun
- Tietoa ja tukea aivojen terveyttä edistävään ravitsemukseen
- Ohjattua liikuntaharjoittelua sekä tietoa liikunnan merkityksestä muistin tukena.

Kiinnostuitko? Tee muistisairauden riskitesti verkossa:
<https://diabetes.fi/diabetestietoa/tee-riskitesti/>

Testin täyttäminen ja riskipisteet 6 tai yli ovat ryhmään osallistumisen edellytys.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen p. 045 858 2333 / Jenni Pussinen
Kouvolan seudun Muisti ry

Toimintaa toteutetaan osana Kymenlaakson hyvinvointialueen EELI-etsivää elintapaohjausta -hanketta, jota rahoittaa STM:n Terveystieteiden tutkimusohjelma.

AVOIN

Muistikahvilat



Muistikahvila on kaikille avoin kohtaamispaikka.

Tule viettämään hetki kahvikupposen äärellä. Muistikahvilassa pääset tapaamaan muita, juttelemaan muistiasioista ja virkistämään muistia pienten tehtävien avulla. Muistikahvilassa voit saada myös vertaistukea.

Lisätietoja saat p. 045 270 4003.

Muistikahvila Karhula

Kodintalo, Vesivallintie 21

Torstaina 29.1. ja 26.2.2026 klo 13–14.30

Muistikahvilan paikka muuttuu jatkossa, tiedotamme tarkemmin asiasta KSKeskiviikko-lehden järjestöpalstalla.

Muistikahvila Kotka

Kumppanuustalo Viikari, Mariankatu 24

Tiistaisin 3.2., 3.3., 7.4. ja 5.5. 2026 klo 13–14.30

Muistikahvila Pyhtää

Pyhtään kirjasto, Huutjärventie 30

Torstaisin 22.1., 19.2., 19.3. ja 23.4.2026 klo 14–15.30



AVOIN

Muistikahvilat



Muistikahvila on kaikille avoin kohtaamispaikka.

Tule viettämään hetki kahvikupposen äärellä. Muistikahvilassa pääset tapaamaan muita, juttelemaan muistiasioista ja virkistämään muistia pienten tehtävien avulla. Muistikahvilassa voit saada myös vertaistukea.

Lisätietoja saat p. 045 270 4003.

Muistikahvila Hamina

Kumppanuustalo Hilma, Kadettikoulunkatu 3

Torstaisin 5.2., 5.3., 9.4. ja 7.5.2026 klo 13–14.30

Muistikahvila Miehikkälä

Toimintakeskus Rateva, Keskustie 5 A

Tiistaisin 27.1., 24.2., 17.3. ja 28.4.2026 klo 13–14.30

Muistikahvila Virolahti

Virolahden kirjasto, Rantatie 9

Tiistaisin 27.1., 24.2., 17.3., 28.4.2026 klo 15–16.30



MUISTISAIRAILLE JA LÄHEISILLE

Toimintaa



Rummikub-peliryhmä

Rummikub on numerolaattoihin perustuva peli, joka harjoittaa loogista päättelykykyä, strategista ajattelua ja ongelmanratkaisutaitoja. Ryhmää ohjaa vapaaehtoinen. Lisätietoja p. 045 270 4003.

Kotkan pääkirjasto, Kirkkokatu 24

Keskiviikkoisin 21.1.–13.5.2026 klo 13–14.30

Muistikuoro

Kymenlaaksolaisille muistisairaille ja läheisille tarkoitettu kuoro tarjoaa iloa, yhteisöllisyyttä ja arjen merkityksellisyyttä musiikin keinoin –turvallisesti, yhdessä ja rennosti. Laulut valitaan osallistujien toiveiden mukaan. Yhdessä laulaminen tuo iloa ja edistää muistiterveyttä ja mielen hyvinvointia. Kuoroa johtaa ammattilainen Jouni Sjöblom.

Kouvolan seudun Muisti ry:n kokoustila, Hallituskatu 7 B, Kouvola
Lauantaisin alkaen 7.3.2026 klo 11–12

Muistikuuron toimintaan on haettu Kymenlaakson hyvinvointialueen toiminta-avustusta. Aloitus edellyttää myönteistä avustuspäätöstä.
Ilmoittaudu mukaan p. 040 523 9697.

Työikäisten vertaistapaaminen Kotka

Työikäisenä (alle 68-vuotiaana) sairastuneille ja heidän läheisilleen järjestetään vertaistapaamisia. Voit tavata muita samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia, saada tietoa ja vertaistukea. Lisätietoja p. 050 518 7630.

Kumppanuustalo Viikari, Mariankatu 24

Tiistaisin 24.2., 24.3., 28.4. ja 26.5.2026 klo 17–18.30

MUISTISAIRAILLE

Toimintaa



Ohjattua ryhmätoimintaa muistisairautta sairastaville. Ryhmässä tehdään mukavia asioita -jutellaan, muistellaan, treenataan aivoja, pelataan ja jumpataan. Saat myös tietoa ja vertaistukea. Ryhmäkoko max. 10 henkilöä.

Ilmoittaudu p. 045 270 4003.

Muistiryhmä Karhula I

Karhulan toimisto, Vesivallinaukio 5 A 8

Maanantaisin 19.1.–25.5.2026 (ei 6.4.2026) klo 9.30–10.30

Muistiryhmä Karhula II

Karhulan toimisto, Vesivallinaukio 5 A 8

Maanantaisin 19.1.–25.5.2026 (ei 6.4.2026) klo 11–12.00

Muistiryhmä Kotka I

Kumppanuustalo Viikari, Mariankatu 24

Maanantaisin 19.1.–25.5.2026 klo 14–15.00

Muistiryhmä Kotka II

Kumppanuustalo Viikari, Mariankatu 24

Torstaisin 22.1.–28.5.2026 (ei 2.4. ja 14.5.2026) klo 10–11.00

Muistiryhmä Hamina

Kumppanuustalo Hilma, Kadettikoulunkatu 3

Tiistaisin 20.1.–26.5.2026 klo 10–11.00



MUISTISAIRAILLE

Toimintaa ja tietoa



Iloa väreistä -ryhmä

Tule saamaan hyvää mieltä väreistä luovien menetelmien avulla. Ryhmässä väritetään, piirrellään, sukelletaan kuvien maailmaan ja keskustellaan aiheista. Sinun ei tarvitse osata mitään etukäteen, tule avoimin mielin. Ryhmäkoko 6 henkilöä.

Ryhmää ohjaa vapaaehtoinen.

Ilmoittaudu viimeistään 2.2.2026, p. 045 270 4003.

Karhulan toimisto, Vesivallinaukio 5 A 8

Keskiviikkoisin 4.2.–4.3.2026 klo 10–11.30



LÄHEISILLE

Avointa toimintaa



Avoin vertaistapaaminen muistisairaiden läheisille

Kaipaatko jonkun, jonka kanssa jakaa ajatuksia läheisen muistisairauden tuomista muutoksista? Ovatko tieto ja vinkit arjen sujumiseen tervetulleita? Tapaamisia ohjaa muistiluotsi.

Saat lisätietoja p. 045 270 4003.

Kotka

Kumppanuustalo Viikari, Mariankatu 24

Tiistaisin 3.2., 3.3., 7.4. ja 5.5.2026 klo 15–16.30

Hamina

Kumppanuustalo Hilma, Kadettikoulunkatu 3

Torstaisin 5.2., 5.3., 9.4. ja 7.5.2026 klo 15–16.30

Avoin vertaistapaaminen hoiva-asumisessa asuvien läheisille

Vertaistuellinen tapaaminen heille, joiden muistisairas läheinen asuu hoiva-asumisessa. Kaipaatko jonkun, jonka kanssa jakaa ajatuksia läheisen muistisairaudesta ja arjesta hoiva-asumisessa? Voit osallistua silloin, kun sinulle sopii. Tapaamisia ohjaa muistiluotsi.

Lisätietoja p. 045 270 4003.

Kumppanuustalo Viikari, Mariankatu 24, Kotka

Tiistaisin 10.2., 10.3. 14.4. ja 12.5.2026 klo 13–14.30





Vertaisryhmä läheisille Karhula

Kaipaatko jonkun, jonka kanssa jakaa ajatuksia läheisen muistisairauden tuomista muutoksista? Ovatko tieto ja vinkit arjen sujumisiin tervetulleita? Ensimmäisessä tapaamisessa sovitaan ryhmäkertojen aiheet. Ryhmäkoko 7 henkilöä.

Ryhmä on suljettu, joten ilmoittaudu viimeistään maanantaina 9.2.2026 p. 045 270 4003.

Karhulan toimisto, Vesivallinaukio 5 A 8

Torstaisin 12.2., 26.2., 12.3., 26.3., 16.4. ja 21.5.2026 klo 15–16.30.

Tietoilta läheisille

Miten muistisairaus vaikuttaa ihmiseen? Miten muistisairas ihminen kohdataan? Tule kuuntelemaan ja keskustelemaan. Ilmoittaudu viimeistään torstaina 5.3.2026 p. 045 270 4003.

Kumppanuustalo Viikari, Mariankatu 24, Kotka

Tiistaina 10.3.2026 klo 16.30–19

Paras ryhmä –läheisten vertaistapaaminen etäyhteydellä

Ajatusten ja kokemusten vaihtoa arjen asioista muistisairaiden läheisten kesken. Voit pyytää linkkiä ja kysyä lisätietoja sähköpostitse emma.kujala@kouvolanseudunmuisti.fi tai p. 050 518 7630.

Microsoft Teams etäyhteydellä torstaisin klo 9.30–11

29.1., 12.2., 26.2., 12.3., 26.3., 9.4., 23.4., 7.5. ja 21.5.2026

UUSILLE VAPAAEHTOISILLE

Etsitkö uutta harrastusta?



Onko sinulla aikaa? Kaipaатko mielekästä tekemistä?

Vapaaehtoistoiminnan tehtäviin ovat tervetulleita tavalliset ihmiset tavallisen ihmisen taidoin. Mikään tehtävä ei ole liian pieni, voit osallistua oman aikataulusi mukaan. Tuemme vapaaehtoistoiminnalla muistisairauteen sairastuneiden ihmisten ja heidän läheistensä hyvää elämää.

Mitä vapaaehtoisena voi tehdä?

Voit toimia vapaaehtoisena erilaisissa tehtävissä. Voit avustaa tilaisuuksissa tai tapahtumissa tai toimia kotona asuvan muistisairaana ystävänä (Muistikaveri) esimerkiksi yhdessä ulkoillen tai juttukaverina. Voit ohjata ryhmiä vaikka omalla lähialueellasi. Halutessasi voit viedä myös muistitietoutta ja tietoa aivoterveysten edistämiseksi eteenpäin luennoimalla tai ohjaamalla ryhmää.

Voit käyttää omia vahvuuksiasi vapaaehtoistoiminnassa. Voit esimerkiksi toimia vapaaehtoisena vaikka lahjoittamalla omaa asiantuntemustasi ja kokemustasi jostain asiasta käyttöömmee. Otamme kaikki ideat ilolla vastaan! Voimme yhdessä pohtia juuri sinun näköisesi tapa toimia vapaaehtoisena.

Vapaaehtoisena toimiminen

Et ole tehtävässäsi yksin. Saat meiltä tukea tehtäviisi, sekä henkilökohtaista että ryhmän tukea. Järjestämme vapaaehtoisille tapaamisia, koulutusta ja virkistystä.

Ota yhteyttä:

Muistiluotsi Emma Kujala p. 050 518 7630
tai emma.kujala@kouvolanseudunmuisti.fi



VAPAAEHTOISILLE

Toimintaa



Vapaaehtoisten tapaamiset

Olet tervetullut kuulemaan vapaaehtoistoimintaan liittyvistä ajankohtaisista asioista ja tapaamaan toisia vapaaehtoisia. Ilmoittaudu mukaan viimeistään edellisenä päivänä ennen tapaamista p. 050 518 7630.

Tiistaina 24.2.2026 klo 14–15.30 Karhulan toimistolla, Vesivallinaukio 5 A 8

Tiistaina 28.4.2026 klo 14–15.30 Karhulan toimistolla, Vesivallinaukio 5 A 8

Kymenlaakson Muistiaktiivit

Kymenlaakson Muistiaktiivit on muistisairaiden ja heidän läheistensä asiantuntijaryhmä. Heidän tehtävänä on tuoda esiin näkemyksiä Muistiluotsin toiminnasta sekä ottaa kantaa muistisairaita ihmisiä ja heidän läheisiään koskeviin tärkeisiin ajankohtaisiin kysymyksiin.

Lisätietoja saat p. 040 523 9697.



VALTAKUNNALLISTA NEUVONTAA JA VERTAISTUKEA

MUISTINEUVO

tukipuhelin muistisairaille ja läheisille
sekä muististaan huolestuneille

09 8766 550  vastaajina
alan ammattilaiset

Ma, ti ja to klo 12–17 (puhelun hinta operaattorisi hinnoittelun mukaan).

**"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."**



Tukinet.net

Keskustelualustalla on Muistiliiton oma Muisti ja muistisairaudet -
keskusteluryhmä, jossa keskustellaan muistihäiriöistä ja muistisairauksista.

Kun isä unohti

Facebook-ryhmä nuorille (13–35v.), joiden lähipiirissä on muistisairautta.

Ryhmässä voi käydä keskustelua aiheesta ja sen vierestä: sana on vapaa.
Ryhmän ylläpitäjät ovat vertaisia, ja Muistiliitto toimii apulaisylläpitäjänä.

Meillä työskentelevät

Muistiluotsitoiminta -ohjausta ja neuvontaa ajanvarauksella

Voit ottaa yhteyttä puhelimitse, sähköpostitse tai sopia henkilökohtaisen tapaamisen toimistolle

Toiminnanjohtaja Tarja Levonen
puhelin: 040 523 9697
sähköposti: tarja.levonen@kouvolanseudunmuisti.fi

Muistiluotsi Merja Mänttari
puhelin: 045 270 4003
sähköposti: merja.manttari@kouvolanseudunmuisti.fi

Muistiluotsi Emma Kujala
puhelin: 050 518 7630
sähköposti: emma.kujala@kouvolanseudunmuisti.fi

Muistiluotsi Heli Nikula
puhelin: 050 552 2725
sähköposti: heli.nikula@kouvolanseudunmuisti.fi

Kouvolan seudun Muisti ry

Kymenlaakson hyvinvointialueen EELI-etsivää elintapaohjausta -hankkeen osatoteutus, FINGER-elintapaohjelmaa mukaileva ryhmätoiminta

Muistiterveysasiantuntija Jenni Pussinen
puhelin: 045 858 2333
sähköposti: jenni.pussinen@kouvolanseudunmuisti.fi

Voit seurata meitä sosiaalisessa mediassa

Facebook: @kouvolanseudunmuisti **Instagram:** @kymenlaakson_muistiluotsi

Kymenlaakson Muistiluotsin yhteystiedot



Kotkan toimisto

Vesivallinaukio 5 A 8, 48600 Kotka
p. 045 270 4003

Kouvolan toimisto

Hallituskatu 7 B, 4. krs, 45100 Kouvola
p. 040 523 9697



<https://muistiliitto.fi/muistiyhdistykset/kouvolan-seudun-muisti/kymenlaakson-muistiluotsi/>



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA