

Toimintakalenteri

Kevät 2026

Tukea, tietoa ja
toimintaa kaikille
muistiasioista ja
aivoterveystä
kiinnostuneille



**Kouvolan seudun
Muisti ry**
Muistiliiton jäsen

KOUVOLA

Tervehdys toimintakalenterin lukija!

Tämä on Kouvolan seudun Muisti ry:n ja Kymenlaakson Muistiluotsin toimintakalenteri keväälle 2026. Täältä löydät tietoa yhdistyksestä sekä jäsentapaamisista ja muista tapahtumista. Yhdistys jatkaa FINGER –toimintaa osatoteuttajana Kymenlaakson hyvinvointialueelle myönnetyn EELI –etsivää elintapaohjausta avustuksen turvin.

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

Toivottavasti löydät itsellesi sopivaa toimintaa. Tervetuloa mukaan!

Ota rohkeasti yhteyttä ja kysy lisää toiminnanjohtaja Tarja Levoselta

p. 040 523 9697.

Yhdistyksen hallitus

Yhdistyksen toimintaa ohjaa hallitus. Puheenjohtajana toimii Leena Westman. Varsinaisia jäseniä ovat Anne Koivula, Kimmo Mäkinen, Heini Nikunen ja Päivi Parikka, sihteeri. Varajäseniä ovat Tanja Karkulahti-Hoppman ja Tiina Jarva.

Puheenjohtaja Leena Westman

p. 040 075 7352

lwestman200@gmail.com

Varapuheenjohtaja Anne Koivula

p. 045 675 8624

annekoivula@hotmail.com

Jäsenvastaava Heini Nikunen

p. 044 253 1574

nikunenheini@outlook.com

Jäsenmaksu yksilöjäseniltä 25€/v ja kannattajajäseniltä 60€/v tai haluamasi summa. Voit liittyä jäseneksi verkkosivuillamme www.kouvolanseudunmuisti.fi tai soittamalla meille p. 040 523 9697.

Jäsenetuja yritysyhteistyökumppaneilta

AFINA Koti- ja hoivapalvelut

Apua arjen hoitamiseen! Jäsenetuna -5% alennus kaikista siivouspalveluista kuuden (6) ensimmäisen kuukauden ajan. Ilmainen kartoituskäynti. Henkilökohtaista apua kotitalousvähennysten hakemisessa.

Yhteydenotot
p. 040 127 3868 tai info@afina.fi



FYSIO NORDIC Hyvinvointi- ja terveyspalvelut Kouvolassa

Hieronta, fysioterapia, Lympha Touch -hoito, naprapatia, faskiakäsittely, jalkojenhoito, jalkaterapia, akupunktio, liikuntavalmennus. Fysio Nordic tarjoaa Kouvolan seudun Muisti ry:n jäsenille normaalihintaiset palvelut -5 €.

Jäsenedun saa esittämällä jäsenkortin.

Yhteydenotot puhelimitse p. 041 312 4795 tai info@fysionordic.fi



Hoitola Annan Hetki

Ripsien ja kulmien värjäys ja muotoilu jäsenhintaan 30 € tai vaihtoehtoisesti 10 %:n alennus hoitolan muista palveluista Kouvolan seudun Muisti ry:n jäsenille.

Varaa aika p. 045 7833 1302 tai info@annanhetki.fi



Jäsenetuja yritysysteistyökumppaneilta

Hyvinvointia Kotiin

Muistiparkki-toimintaa jäsenhintaan erillisen jäsenetuhinnaston mukaisesti esim.

- Muistiparkki 2 tuntia ilman lounasta 20 € /kerta
- Päivätoiminta arkisin klo 9–15 sisältäen aamupalan ja lounaan sekä kahvi /tee hintaan 45 € /kerta
- Alennukset yrityksen perushinnoista - 5% ja pakettihinnoista -10 %

Lisätietoja p. 040 743 8966 tai tanja.taitonen@hyvinvointiakotiin.fi



Kauppakeskus Veturin apteekki

Jäsenetuna ei-lääkkeelliset tuotteet –10 %, lääkehoidon tarkistus jäsenille ilmaiseksi.



Jäsenetuja yritysyhteistyökumppaneilta

Lääkärikeskus KymiTerveys Oy

Jäsenille 10 %:n alennus KymiTerveysten muistihoitopolun palveluista sekä aikuisille suunnatuista terveystarkastuksista.

Lisätietoja palveluistamme p. 040 480 8270 tai mira.tiihonen@kymiterveys.fi



Miian Jalkahoito

Jäsenille 5 % alennus jalkahoidoista joko kotikäynneillä tai hoitolaan varatuilla hoidoilla. Jäsenedun saa näyttämällä jäsenkortin.



Miinan Kenkä

Kaikista normaalihintaisista tuotteista 10 %:n alennus.

Jäsenetuja yritysyhteistyökumppaneilta

Muistipyörä Tmi

Edunvalvontavaltuutuksella turvaat tärkeitä asiat, kuten talouteen, terveyteen ja sairauteen liittyvät asiat hoidetaan sinun toiveesi mukaan. Muistipyörä Satu Paasovaara laatii sinulle laadukkaan edunvalvontavaltuutuksen asiantuntemuksella jäsenhintaan:

Etänä: 150 € / hlö ja 280 € / 2 hlöä

Toimistolla / kotona: 170 € / hlö ja 320 € / 2 hlöä

Yhteydenotot puhelimitse ma-to klo 17 jälkeen
p. 045 222 3873 tai sähköpostilla
paasovaara.satu@gmail.com



SeniorinOnni

Jäsenille SeniorinOnni tarjoaa -5%:n alennuksen normaalihinnasta alkaen 42,75 € / tunti. SeniorinOnni tarjoaa ikääntyneille mahdollisuuden nauttia virkistävästä, aktivoivasta, turvallisesta ja sosiaalisesta päivätoiminnasta omassa kodissaan. Palvelumme tukee kotona asumista, lisää hyvinvointia ja tuo vaihtelua arkeen -lämpimällä ja yksilöllisellä otteella.

Yhteydenotot p. 050 5054 929 tai info@seniorinonni.fi

SeniorinOnni 

Yhdistyksen toimintaa keväällä 2026

Jäsentapaamiset yhdistyksen kokoustilassa, Hallituskatu 7 B

Kaikille avoimissa jäsentapaamisissa pääset tapaamaan muita ja viettämään mukavaa aikaa yhdessä. Jäsenilloissa on kahvitarjoilu klo 17.30.

Lisätietoja p. 040 5239697.

Keskiviikko 18.3.2026 klo 18

Vieraina Lääkärikeskus KymiTerveys Oy:n edustaja Mira Tiihonen ja Tanja Karkulahti-Hoppman SeniorinOnnesta. Tule kuulemaan muistihoitopolun palveluista ja kotiin vietävästä päivätöiminnasta.

Torstai 23.4.2026

KEVÄTKOKOUS

Keskiviikko 20.5.2026 klo 18

Vieraana toimitusjohtaja Lauri Hodju Fysio Nordic yrityksestä . Hän kertoo yrityksen palveluista ja jäseneduista.

Tapahtumat

Maanantai 9.3.2026 klo 17-18.30

Muistiliiton Aivoviikon luennon etäkatsomo: Aktiivinen päivä, hyvät unet, hyvä muisti. Luennoitsijana professori ja aivotutkija Minna Huotilainen Helsingin yliopistosta. Porukatalolla 2. kerroksessa, Savonkatu 23.

Keskiviikko 11.3.2026 klo 17–18

Aivoviikon yleisöluento: Pääsi parhaaksi- aivoterveyttä pienillä teoilla. Kouvolan kirjaston auditoriossa, Salpausselänkatu 33.

Perjantai 13.3.2026 klo 13–15

Aivoviikon avoimet ovet yhdistyksen toimistolla, paikalla Kaverikoirat klo 14–15. Lämpimästi tervetuloa!

MUISTISAIRAILLE JA LÄHEISILLE



TATAMURI® taideryhmä **TAIDETTA JA TARINOITA MUISTISAIRAAN RINNALLA**

TATAMURI® -ryhmään osallistuminen lisää muistisairaana ja läheisen hyvinvointia sekä kommunikointia ja antaa vertaistukea. Onnistumisen kokemukset tukevat itsetuntoa ja vahvistavat identiteettiä ja hienomotoriset taidot saavat vahvistusta.

Toivomme, että osallistujat sitoutuvat osallistumaan kuuteen kokoontumiskertaan. Muistisairaana läheinen voi olla puoliso, omaishoitaja, aikuinen lapsi tai esimerkiksi ystävä tai tukihenkilö.

Ryhmässä syntyy kuvia ja tarinoita eri aisteja ja taideterapeuttisia menetelmiä hyödyntämällä. Aikaisempaa kokemusta ei tarvitse olla. Ryhmää ohjaa ryhmätaideterapeutti Tiina Butter. Ilmoittaudu mukaan Tarjalle p. 040 523 9697

Yhdistyksen kokoustila, Hallituskatu 7 B
Keskiviikkoisin 21.1.–4.3.2026 (ei 11.2.2026) klo 10–12

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.

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

Ilmoittaudu mukaan p. 040 523 9697.

MUISTISAIRAILLE JA LÄHEISILLE

Tule mukaan! Liikunnasta iloa!



Vesiliikuntaryhmä Kouvola, Esperin Palvelukeskus Haanoja

Tule mukaan vesijumppaan. Ryhmää ohjaa fysioterapeutti Saara Kaapro. Ryhmään mahtuu 8 henkilöä. Etusijalla uudet osallistujat.

Ilmoittaudu p. 040 523 9697.

Esperi Palvelukeskus Haanoja, Myllypuronkuja 2

Keskiviikkoisin 4.3.–6.5.2026 klo 14.45–16.15 (jumppa klo 15–15.45)

Vesiliikuntaryhmä Kuusankoski, Kettumäen Palvelukeskus

Tule mukaan vesijumppaan. Ryhmää ohjaa fysioterapeutti Anna-Mari Koski. Ryhmään mahtuu 8 henkilöä. Etusijalla uudet osallistujat.

Ilmoittaudu p. 040 523 9697.

Kettumäen palvelukeskus, Kettumäentie 2

Maanantaisin 2.2.–25.5.2026 (ei 16.2. ja 6.4.2026)

klo 15–16.45 (jumppa klo 15.30–16.15)

Liikuntaryhmien toteutuksen mahdollistaa avustus Kouvolan Perintö-, testamentti- ja lahjoitusrahastolta.

MUISTISAIRAILLE JA LÄHEISILLE

Tule mukaan! Liikunnasta iloa!



Avoin jumpparyhmä Kouvola

Tule mukaan liikkumaan ja saamaan liikunnasta iloa. Ryhmää ohjaa fysioterapeutti Marita Mannonen. Lisätietoja p. 040 523 9697.

Yhdistyksen kokoustila, Hallituskatu 7 B

Keskiviikkoisin 4.2. –29.4.2026 klo 13–13.45

Kuntosaliryhmä Kouvola Esperin palvelukeskus Haanoja

Ohjattua voima- ja tasapainoharjoittelua. Ryhmää ohjaa fysioterapeutti Saara Kaapro. Ryhmä on tarkoitettu muistisairautta sairastaville, mutta myös saattajilla on mahdollisuus osallistua kuntoiluun. Ensikertalaiset ovat etusijalla ilmoittautumisessa. Ryhmäkoko on 8 henkilöä.

Ilmoittaudu p. 040 523 9697.

Esperi Palvelukeskus Haanoja, Myllypuronkuja 2

Torstaisin 12.2.–16.4.2026 klo 15–15.45

Kuntosaliryhmä Kouvola Käpylän palvelukeskus

Ohjattua voima- ja tasapainoharjoittelua. Ryhmää ohjaa fysioterapeutti Marita Mannonen. Ryhmä on tarkoitettu muistisairautta sairastaville, mutta myös saattajille on mahdollisuus osallistua kuntoiluun. Ensikertalaiset ovat etusijalla ilmoittautumisessa. Ryhmäkoko on 8 henkilöä.

Ilmoittaudu p. 040 523 9697

Käpylän Palvelukeskus, Käpylänkatu 30 (Käpylän kirkkoa vastapäätä)

Torstaisin 5.3.–21.5.2026 (ei 19.3. ja 14.5.2026) klo 13.15–14.15

Aivoterveyttä edistävää toimintaa



Muistiterveysvalmennus 60–79-vuotiaalle, 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 muistisaurautta. 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 Kymenlaaksossa -hanketta, joka on rahoitettu Sosiaali- ja terveysministeriön Terveystieteiden ohjelmasta.

Aivoterveysluennot



Luennolta saat myös lisätietoa Muistiterveysvalmennuksesta, joka mukailee tutkittua ja hyväksi havaittua FINGER-elintapaohjelmaa. Toimintaa toteutetaan osana Kymenlaakson hyvinvointialueen EELI-etsivää elintapaohjausta Kymenlaaksossa -hanketta, joka on rahoitettu Sosiaali- ja terveysministeriön Terveystehti-ohjelmasta.

Aivoviikon yleisöluento: Pääsi parhaaksi aivoterveyttä pienillä teoilla

Kouvolan pääkirjaston auditorio, Salpausselänkatu 33, Kouvola

Keskiviikkona 11.3.2026 klo 17-18

Luennoitsijana Sonja Kataja, projektikoordinaattori, fysioterapeutti (YAMK), Kymenlaakson hyvinvointialueen EELI-etsivää elintapaohjausta Kymenlaaksossa -hankkeesta.

Kohti parempaa aivoterveyttä -luennot

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

Toimitila Etappi, Urheilukentäntie 3, Kuusankoski

Torstaina 15.1.2026 klo 10–11.30

Porukkatalon yhteisötila, 2. kerros, Savonkatu 23, Kouvola

Torstaina 15.1.2026 klo 14–15.30

Teams-yhteydellä

Torstaina 22.1.2026 klo 14–15

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

Lisätietoja p. 045 858 2333.

Terveystehti
-ohjelma



Luennot, koulutukset ja puheenvuorot

Luennot yhdistyksille

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

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

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

Luennot vapaaehtoisille

Voit pyytää myös vapaaehtoistoimijoillenne luennon.

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

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

Luennot ammattilaisille

Voit tilata työyhteisöllesi räätälöidyn maksullisen koulutuksen tai luennon.

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.

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. 050 552 2725.

Muistikahvila Kouvola

Porukkatalon yhteisötila, 2.kerros, Savonkatu 23

Maanantaisin 26.1., 23.2., 30.3., 27.4. ja 18.5.2026 klo 10–11.30

Muistikahvila Valkeala

Valkealatalon yhteisötila, Toikkalantie 5

Tiistaisin 10.2., 17.3., 28.4. ja 19.5.2026 klo 14–15.30

Muistikahvila Inkeroinen

Kymijoen Hoiva ry:n Rentola-tila, Valtatie 10

Tiistaisin 24.2., 24.3., 28.4. ja 26.5.2026 klo 10–11.30





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. 050 552 2725.

Muistikahvila Elimäki

Pulju -kylätalo, Mettäläntie 2

Torstaisin 12.2., 12.3., 9.4. ja 7.5.2026 klo 10–11.30

Muistikahvila Myllykoski

Kamari-yhteisötila, Paperitehtaantie 2 C

Torstaisin 12.2., 12.3., 9.4. ja 7.5.2026 klo 14–15.30

Muistikahvila Jaala

Jaalatalo, Salparinteentie 1

Tiistaisin 17.2., 31.3., 14.4. ja 12.5.2026 klo 10–11.30

Muistikahvila Kuusankoski

Etappi-yhteisötila, Urheilukentäntie 3

Tiistaisin 17.2., 31.3., 14.4. ja 12.5.2026 klo 13.30–15

VAPAAEHTOISET OHJAAVAT RYHMIÄ



Avointa toimintaa muistisairaille ja läheisille torstaisin

Yhdistyksen kokoustilassa, Hallituskatu 7 B. Lisätietoja saat p. 050 518 7630.

Avoimet yhteislaulut

Torstaisin 5.2., 5.3., 2.4. ja 7.5.2026 klo 14–15

Kimmokkeita aivoille –avoin peliryhmä

Torstaisin 12.2., 12.3. ja 9.4.2026 klo 14–15

Pientä kivaa

Tule viettämään hauskaa aikaa yhdessä! Ohjelmassa musiikkia, kahittelua ja kaikenlaista pientä kivaa tekemistä, mikä tuo hyvää mieltä ja yhdessäolon iloa.

Torstaisin klo 14–15.30

19.2., 26.2., 19.3., 26.3., 16.4., 23.4., 30.4., 21.5. ja 28.5.2026

Ahaa! Aivotreeniryhmä muististaan huolestuneille

Ahaa! Aivotreeniryhmässä treenataan aivoja monipuolisten kynä-paperi-tehtävien avulla 10 kertaa. Teemoina ovat keskittyminen, muisti, hahmottaminen, päättely ja kieli. Tehtävät tehdään ohjatusti, rennossa ilmapiirissä ja vailla suorituspaineita. Ryhmä sopii muististaan huolestuneille, joilla ei vielä ole muistisairausdiagnoosia.

Ilmoittaudu p. 050 518 7630.

Yhdistyksen kokoustila, Hallituskatu 7 B

Maanantaisin 16.2.–27.4.2026 klo 14–15 (ei 6.4.2026)

MUISTISAIRAILLE JA LÄHEISILLE

Toimintaa



Omahoitovalmennus pariskunnille Kouvola

Ryhmä on tarkoitettu pariskunnille, joista toinen on hiljattain saanut muistisairausdiagnoosin ja sairaus on varhaisessa vaiheessa. Omahoitovalmennuksessa tapaat muita samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia, voit saada vertaistukea ja uusia tuttavvia. Ryhmässä saat tietoa, ja tukea sekä eväitä uuteen elämäntilanteeseen sopeutumiseen.

Ryhmään osallistuu 6–8 pariskuntaa ja se kokoontuu 8 kertaa. Osallistujat valitaan tutustumiskeskustelun perusteella.

Omahoitovalmennus on tutkitusti tehokas tuen muoto muistisairausdiagnoosin kohdanneille pariskunnille. Omahoitovalmennusmallin on kehittänyt Vanhustyön Keskusliitto.

Kysy lisää ja ilmoittaudu tutustumiskeskusteluun p. 050 518 7630 tai emma.kujala@kouvolanseudunmuisti.fi

Yhdistyksen kokoustila, Hallituskatu 7 B

Keskiviikkoisin 8.4.–27.5.2026 klo 9.30–12.30

MUISTISAIRAILLE JA LÄHEISILLE

Toimintaa työikäisenä sairastuneille



Työikäisten vertaistapaaminen Kouvola

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

Voit tulla yksin tai yhdessä.

Lisätietoja p. 050 518 7630.

Yhdistyksen kokoustila, Hallituskatu 7 B, Kouvola

Torstaisin 12.2., 12.3., 9.4. ja 7.5.2026 klo 17–18.30

MUISTISAIRAILLE

Toimintaa



Muistiryhmät

Ohjattua ryhmätoimintaa muistisairautta sairastaville. Ryhmässä tehdään mukavia asioita -jutellaan, muistellaan, treenataan aivoja, pelataan ja jumpataan. Saat myös tietoa ja vertaistukea. Ryhmäkoko 8–10 henkilöä.

Muistiryhmä Kouvola I

Yhdistyksen kokoustila, Hallituskatu 7 B
Maanantaisin 19.1.–25.5.2026 klo 10–11 (ei 23.3. ja 6.4.2026)
Ilmoittaudu p. 050 518 7630.

Muistiryhmä Kouvola II

Yhdistyksen kokoustila, Hallituskatu 7 B
Maanantaisin 19.1.–25.5.2026 klo 12–13 (ei 6.4.2026)
Ilmoittaudu p. 050 518 7630.

Muistiryhmä Kouvola III

Yhdistyksen kokoustila, Hallituskatu 7 B
Tiistaisin 20.1.–26.5.2026 klo 10–11.00
Ilmoittaudu p. 050 552 2725.

Muistiryhmä Kouvola IV

Yhdistyksen kokoustila, Hallituskatu 7 B
Torstaisin 22.1.–28.5.2026 klo 10–11.00 (ei 14.5.2026)
Ilmoittaudu p. 050 552 2725.

Muistiryhmä Kuusankoski

Yhteisötila Etappi, Urheilukentäntie 3
Maanantaisin 19.1.–25.5.2026 klo 14–15 (ei 6.4.2026)
Ilmoittaudu p. 050 552 2725.



Tietoiltapäivä muistisairauteen sairastuneille Kouvola

Saat tietoa muistisairauksista, muistisairauden vaikutuksista ja lääkkeettömistä hoitokeinoista.

Ilmoittaudu viimeistään maanantaina 9.3.2026 p. 050 518 7630.

Yhdistyksen kokoustila, Hallituskatu 7 B

Tiistaina 10.3.2026 klo 14–16

Ahaa! Aivotreeniryhmä muistisairauteen sairastuneille

Ahaa! Aivotreeniryhmässä treenataan aivoja monipuolisten kynä-paperi-tehtävien avulla 10 kertaa. Teemoina ovat keskittyminen, muisti, hahmottaminen, päättely ja kieli. Tehtävät tehdään ohjatusti, rennossa ilmapiirissä ja vailla suorituspaineita. Ryhmä sopii muistisairauden varhaisessa vaiheessa oleville. Ryhmäkoko max.10 henkilöä.

Ilmoittaudu p. 050 518 7630.

Yhdistyksen kokoustila, Hallituskatu 7 B

Tiistaisin 3.2.–21.4.2026 klo 12–13 (ei 24.2. ja 24.3.2026)



Omahoitovalmennus yksin asuville Kouvola

Ryhmä on tarkoitettu yksin asuville ikääntyville ihmisille, joilla on varhaisen vaiheen muistisairaus.

Ryhmätoiminta mahdollistaa muiden samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kohtaamisen. Ryhmässä voit saada tietoa, vertaistukea, uusia tuttavuuksia ja eväitä uuteen elämäntilanteeseen sopeutumiseen.

Ryhmään osallistuu enintään kahdeksan henkilöä ja se kokoontuu ohjatusti 12 kertaa viikottain. Toiminta suunnitellaan osallistujien toiveiden mukaan. Vertaistuki, mukava yhdessäolo, välittäminen, huumori ja ystävyys ovat ryhmän kantavia voimia.

Omahoitovalmennus-ryhmän tavoitteena on löytää voimavaroja arkeen, lisätä hyvinvointia ja lievittää mahdollista yksinäisyyttä. Omahoitovalmennusmallin on kehittänyt Vanhustyön Keskusliitto.

Kysy lisää ja ilmoittaudu p. 050 552 2725.

Ohjaajat tapaavat sinut tutustumiskeskustelun merkeissä ennen ryhmän alkamista.

Yhdistyksen kokoustila, Hallituskatu 7 B

Keskiviikkoisin 4.3.–20.5.2026 klo 15–17



Avoin vertaistapaaminen muistisairaiden läheisille

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

Lisätietoja p. 050 552 2725.

Yhdistyksen kokoustila, Hallituskatu 7 B

Tiistaisin 3.2., 3.3., 7.4. ja 5.5.2026 klo 14–15.30

3.3.2026 Aiheena perhehoito, paikalla Kymenlaakson hyvinvointialueen perhehoidon yksikön työntekijä kertomassa asiasta.

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. 050 518 7630.

Yhdistyksen kokoustila, Hallituskatu 7 B

Tiistaisin 17.2., 24.3., 14.4. ja 12.5.2026 klo 14–15.30



Tietoilta läheisille Kouvola

Miten muistisairaus vaikuttaa ihmiseen? Miten muistisairas ihminen kohdataan? Tule kuuntelemaan ja keskustelemaan.

Ilmoittaudu viimeistään 4.3.2026 p. 050 518 7630.

Yhdistyksen kokoustila, Hallituskatu 7 B

Maanantaina 9.3.2026 klo 16.30–19

Vertaisryhmä läheisille Kouvola

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

Ryhmä on suljettu, joten ilmoittaudu viimeistään 12.3.2026 p. 050 518 7630.

Yhdistyksen kokoustila, Hallituskatu 7 B

Maanantaisin 16.3., 30.3., 13.4., 27.4., 11.5. ja 25.5.2026 klo 15.30–17

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 edistämisestä eteenpäin luennoimalla tai ohjaamalla ryhmää.

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

Vapaaehtoisena toimiminen

Et ole tehtävässasi 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 p. 050 518 7630,

Tiistaina 3.2.2026 klo 16.30–18 Yhdistyksen kokoustila, Hallituskatu 7 B

Tiistaina 5.5.2026 klo 16.30–18 Yhdistyksen kokoustila, Hallituskatu 7 B

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 operaattorin hinnoittelun mukaan).
Minneslinjen betjänaar 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.”



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



Kouvolan seudun
Muisti ry
Muistiliiton jäsen



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Kymenlaakso

27



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA

Yhteystiedot



Kouvolan seudun Muisti ry

Puhelin: 040 523 9697

Kotisivut: www.kouvolanseudunmuisti.fi

Sähköposti: toimisto@kouvolanseudunmuisti.fi

Kouvolan toimisto

Hallituskatu 7 B, 45100 Kouvola

Toimisto sijaitsee neljännessä kerroksessa.

Kotkan toimisto

Vesivallinaukio 5 A 8, 48600 Kotka



www.kouvolanseudunmuisti.fi



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



**Kouvolan seudun
Muisti ry**
Muistiliiton jäsen



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Kymenlaakso



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA