



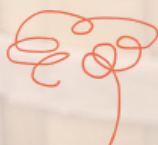
MINNESVÄNLIG VERKSAMHET

Svenskspråkig verksamhet

Hösten 2026



Minneslots
expert- och stödcenter
Österbotten



Muistiterveydeksil
Minnesfrisk!



Vaasan seudun
Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen

INNEHÅLL

Vasanejden	4
Vasa.....	4
Korsholm.....	5
Vörå/Oravais	6
Jakobstadsnejden	7
Jakobstad.....	7
Nykarleby.....	7
Pedersöre.....	8
Sydösterbotten	9
Kristinestad.....	9
Korsnäs	10
Malax.....	11
Närpes	12
Distansgrupper	13
Evenemang	14
Frivilligverksamhet	17
Rådgivning och stöd	18
Kontaktuppgifter	19

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 förhandsanmälan krävs. Om det finns plats i en grupp kan man också ansluta sig mitt i terminen.

Programändringar kan förekomma, och vi informerar alla anmälda om eventuella ändringar. Exakta uppgifter om verksamheten finns i anslutning till gruppernas och evenemangens information. Österbottens Minneslots och projektet "Minnesfrisk" är en del av Vasanejdens Minnesförenings verksamhet.

Ni hittar oss här:

**Österbottens Minneslots kontor
Kyrkoesplanaden 4, Vasa**

www.muistiminne.fi

www.facebook.com/Muistiminne

www.instagram.com/muistiluotsi_minneslotsen

www.instagram.com/muistiterveydeksi

Vasanejden

Vasa, Korsholm, Vörå/Oravais

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 som oroar sig för sitt minne eller är i ett tidigt skede av sjukdomen.

Tid: Fredagar 7.8, 4.9, 25.9, 16.10, 6.11, 20.11 och 11.12.2026
kl. 10.00–11.30

Plats: Folkhälsanhusets glaskabinett, Wasaborgsgränden 4, Vasa

Anmälan: Jenny Forsén, t. 044 345 0590

Svenskspråkig verksamhet hösten 2026

KORSHOLM

Minnesgrupp – för personer med minnessjukdom

Intressant och givande småprat och trevliga aktiviteter kring kaffebordet. Tillsammans delar vi tankar och väcker minnen till liv kring olika teman. Gruppen riktar sig till personer med minnessjukdom. I samarbete med ÖVPH.

Samtidigt ordnar Korsholmsnejdens demensförening en Anhöriggrupp.

Tid: Tisdagar 4.8, 1.9, 6.10 och 3.11.2026 kl. 13.00–14.30

Plats: Seniorpunkten, Niklasvägen 1, Korsholm

Anmälan: Jenny Forsén, t. 044 345 0590

Minnesträningsgrupp – för personer med oro gällande minnet eller nedsatt minnesfunktion

Hjärnjumpa och gemenskap. Vi tränar t.ex. med penna och papper koncentration-, minnes-, gestaltnings- och problemlösningssuppgifter. Gruppen riktar sig till personer som oroar sig för sitt minne eller befinner sig i ett tidigt skede av sjukdomen.

Minnesträningsgrupp, Smedsby

Tid: Måndagar 17.8, 7.9, 21.9, 19.10, 9.11, 23.11 och 7.12.2026 kl. 13.00–14.30

Plats: Seniorpunkten, Niklasvägen 1, Korsholm

Anmälan: Jenny Forsén, t. 044 345 0590

Minnesträningsgrupp, Kvevlax

Tid: Fredagar 21.8, 11.9, 2.10, 30.10, 13.11 och 4.12.2026 kl. 13.00–14.30

Plats: Funisgården, Åldermansvägen 2, Kvevlax

Anmälan: Jenny Forsén, t. 044 345 0590

Svenskspråkig verksamhet hösten 2026

VÖRÅ/ORAVAIS

Minnesträningsgrupp – för personer med oro gällande minnet eller nedsatt minnesfunktion

Hjärnjumpa och gemenskap. Vi tränar med t.ex. penna och papper koncentration-, minnes-, gestalts- och problemlösningssuppgifter av olika slag. Gruppen riktar sig till personer som är oroliga för sitt minne eller är i ett tidigt skede av sjukdomen.

Minnesträningsgrupp Vörå

Tid: Tisdagar 18.8, 8.9, 29.9, 20.10, 10.11, 24.11 och 8.12.2026
kl. 10.30–12.00

Plats: Vörå bibliotek, Härmäsvägen 8, Vörå

Anmälan: Jenny Forsén, t. 044 345 0590

Minnesträningsgrupp Oravais

Tid: Tisdagar 18.8, 8.9, 29.9, 20.10, 10.11, 24.11 och 8.12.2026
kl. 13.00–14.30

Plats: HVC-matsalen, Öurvägen 25, Oravais

Anmälan: Jenny Forsén, t. 044 345 0590

Minnesgruppen – för personer med minnessjukdom eller kognitiv svikt

Intressant och givande småprat kring kaffebordet. Tillsammans delar vi tankar och väcker minnen till liv kring olika teman. Gruppen riktar sig till personer med minnessjukdom och kognitiv svikt.

Samtidigt ordnar Folkhälsan en kamratstödsgrupp för närståendevårdare.

Tid: Torsdagar 3.9, 1.10, 5.11 och 3.12.2026 kl. 13.00–14.30

Plats: Norvalla, Vöråvägen 305, Vörå

Anmälan: Jenny Forsén, t. 044 345 0590

Jakobstadsnejden

Jakobstad, Nykarleby, Pedersöre

JAKOBSTAD

Minnesträningsgrupp – för personer med oro gällande minnet eller nedsatt minnesfunktion

Hjärnjumpa och gemenskap. Vi tränar t.ex. med penna och papper koncentration-, minnes-, gestaltnings- och problemlösningssuppgifter av olika slag. Gruppen riktar sig till personer som oroar sig för sitt minne eller befinner sig i ett tidigt skede av sjukdomen.

Tid: Måndagar 31.8, 28.9, 12.10 och 30.11.2026 kl. 10.30–12.00

Plats: Stadsbiblioteket, Runebergsgatan 12, Jakobstad

Anmälan: Jenny Forsén, t. 044 345 0590

NYKARLEBY

Minnesträningsgrupp – för personer med oro gällande minnet eller nedsatt minnesfunktion

Hjärnjumpa och gemenskap. Vi tränar t.ex. med penna och papper koncentrations-, minnes-, gestaltnings- och problemlösningssuppgifter av olika slag. Gruppen riktar sig till personer som är oroliga för sitt minne eller är i ett tidigt skede av sjukdomen.

Tid: Fredagar 28.8, 25.9, 30.10 och 27.11.2026 kl. 10.30–12.00

Plats: Församlingshemmet, Gustav Adolfsgatan 5, Nykarleby

Anmälan: Anna Muinonen, t. 044 745 6190

Svenskspråkig verksamhet hösten 2026

PEDERSÖRE

Pedersöre Minnescafé – för personer med minnessjukdom, deras närstående och alla som är intresserade av minnesfrågor

I Minnescaféet samtalar vi om minnesfrågor, delar erfarenheter och tar del av kulturinslag och gästande föreläsare. Verksamheten riktar sig till personer med minnessjukdom, deras närstående och alla som vill veta mer om minnet.

Tidtabell:

- Tis 1.9.2026 kl. 13.00–14.30 **Minnet och vardagen**
- Tis 29.9.2026 kl. 13.00–14.30 **Minnesveckans tema**
- Tis 3.11.2026 kl. 13.00–14.30 **Minnet och trygghet**
- Tors 3.12.2026 kl. 13.00–14.30 **Minnet och välbefinnandet**

Öppen grupp, ingen förhandsanmälan!

Plats: Kulturhuset Ax, Mjölvägen 1, Bennäs

Mer information: Malin Nygård, t. 044 345 0594 eller
malin.nygard@muistiminne.fi

Sydösterbotten

Kristinestad, Korsnäs, Malax, Närpes

KRISTINESTAD

Minnesträningsgrupp – för personer med oro gällande minnet eller nedsatt minnesfunktion

Hjärnjumpa och gemenskap. Vi tränar t.ex. med penna och papper koncentrations-, minnes-, gestaltnings- och problemlösningssuppgifter av olika slag. Gruppen riktar sig till personer som är oroliga för sitt minne eller är i ett tidigt skede av sjukdomen.

Tid: Torsdagar 20.8, 24.9, 22.10 och 26.11.2026 kl. 13.30–15.00

Plats: HVC, Lappfjärdsvägen 10, Kristinestad

Anmälan: Jenny Forsén, t. 044 345 0590

Hjärngänget 65+ gruppverksamhet

Kom med i en grupp där vi tar hand om hjärnhälsan och vardagens energi på ett avslappnat sätt! I gruppen gör vi roliga och mångsidiga övningar som aktiverar bland annat minnet och koncentrationen. Du får tips om vardagsval som främjar hjärnhälsan och möjlighet att dela erfarenheter tillsammans med andra. Gruppen är avsedd för alla över 65 år.

Tid: Tisdagar 25.8, 1.9, 15.9, 29.9, 13.10, 27.10 och 3.11.2026 kl.12.30–14.00

Plats: Hemslöjdsgården, Strandgatan 18, Kristinestad

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

Svenskspråkig verksamhet hösten 2026

KORSNÄS

Korsnäs Minnescafé – för personer med minnessjukdom, deras närstående och alla som är intresserade av minnesfrågor

I Minnescaféet samtalar vi om minnesfrågor, delar erfarenheter och tar del av kulturinslag och gästande föreläsare. Verksamheten riktar sig till personer med minnessjukdom, deras närstående och alla som vill veta mer om minnet.

Tidtabell:

- Ons 26.8.2026 kl. 13.00–14.30 **Minnet och vardagen**
- Mån 28.9.2026 kl. 13.00–14.30 **Minnesveckans tema**
- Mån 26.10.2026 kl. 13.00–14.30 **Minnet och trygghet**
- Tis 1.12.2026 kl. 13.00–14.30 **Minnet och välbefinnandet**

Öppen grupp, ingen förhandsanmälan!

Plats: Korsnäs kommunbibliotek, Silverbergsvägen 9, Korsnäs

Mer information: Malin Nygård, t. 044 345 0594 eller
malin.nygard@muistiminne.fi

Svenskspråkig verksamhet hösten 2026

MALAX

Minnesträningsgrupp – för personer med oro gällande minnet eller nedsatt minnesfunktion

Hjärnjumpa och gemenskap. Vi tränar t.ex. med penna och papper koncentrations-, minnes-, gestaltnings- och problemlösningssuppgifter av olika slag. Gruppen riktar sig till personer som är oroliga för sitt minne eller är i ett tidigt skede av sjukdomen.

Tid: Torsdagar 20.8, 3.9, 17.9, 1.10, 22.10, 5.11 och 26.11.2026
kl. 13.00–14.30

Plats: Kommungården, Malmgatan 5, Malax

Anmälan: Anna Muinonen, t. 044 745 6190

Minnenas mötesplats – en träffpunkt för personer med minnessjukdom och deras närstående.

Minnenas mötesplats är en grupp för er som vill dela stunder och minnen tillsammans med andra. Här finns plats för skratt, nyfikenhet och små glimtar från livet. Vi rör på oss, tränar hjärnan och väcker minnen till liv.

I samarbete med Folkhälsan

Tid: Onsdag 2.9, 16.9, 30.9 och 14.10.2026 kl. 13.00–15.00

Plats: Allaktivitetshuset, Kvarngränd 5, Övermalax

Anmälan: Jenny Forsén, t. 044 345 0590

Svenskspråkig verksamhet hösten 2026

NÄRPES

Minnesträningsgrupp – för personer med oro gällande minnet eller nedsatt minnesfunktion

Hjärnjumpa och gemenskap. Vi tränar t.ex. med penna och papper koncentrations-, minnes-, gestalts- och problemlösningssuppgifter av olika slag. Gruppen riktar sig till personer som är oroliga för sitt minne eller är i ett tidigt skede av sjukdomen.

Tid: Torsdagar 20.8, 24.9, 22.10 och 26.11.2026 kl. 10.30–12.00

Plats: Folkhälsanhuset samlingsrum, Närpesvägen 16, Närpes

Anmälan: Jenny Forsén, t. 044 345 0590

Hjärngänget 65+ gruppverksamhet

Kom med i en grupp där vi tar hand om hjärnhälsan och vardagens energi på ett avslappnat sätt! I gruppen gör vi roliga och mångsidiga övningar som aktiverar bland annat minnet och koncentrationen. Du får tips om vardagsval som främjar hjärnhälsan och möjlighet att dela erfarenheter tillsammans med andra. Gruppen är avsedd för alla över 65 år.

Tid: Torsdagar 27.8, 3.9, 17.9, 1.10, 15.10, 29.10 och 5.11.2026 kl. 12.00–13.30

Plats: Folkhälsanhuset, Närpesvägen 16, Närpes.

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

Svenskspråkig verksamhet hösten 2026

DISTANSGRUPPER

Online 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 1.9, 6.10, 3.11 och 1.12.2026 kl. 16.30–18.00

Plats: Online via Microsoft Teams

Anmälan: Jenny Forsén, jenny.forsen@muistiminne.fi

EVENEMANG

HÖSTEN 2026

Öppet hus på Österbottens Minneslots

Välkommen att titta in på en kaffestund hos oss på Österbottens Minneslots.

Du kan komma när det passar dig och stanna en stund eller längre. Ingen anmälan behövs. På plats får du träffa vår personal, mer information om vår verksamhet och hämta höstens nya program.

Vi bjuder på kaffe och tilltugg. Alla är varmt välkomna!

Tid: Torsdag 13.8.2026 kl. 13.00–14.30

Plats: Österbottens Minneslots, Kyrkoesplanaden 4, 65100 Vasa

EVENEMANG

HÖSTEN 2026

Mot en ny vardag

Efter diagnosen – information och stöd för insjuknade och närstående

Vi välkomnar personer som nyligen fått en minnessjukdomsdiagnos och deras närstående till en lågtröskelträff där man får praktisk information och stöd för den första tiden efter diagnosen.

Träffen ger svar på vanliga frågor som kan uppstå i en ny livssituation och erbjuder tips för att underlätta vardagen ur både den insjuknades och de närståendes perspektiv. Vi lyfter frågor som handlar om att leva med en minnessjukdom, vilket stöd som finns att få och hur man kan hitta vägar framåt i vardagen.

Programmet innehåller även en erfarenhetsberättelse och tid för gemensam kaffestund. Du får möjlighet att ställa frågor, få information och träffa andra i en liknande livssituation i en avslappnad och trygg miljö. Kaffeservering ingår.

Vasa

Tid: Tisdag 15.9.2026 kl. 10.00–12.00

Plats: Österbottens föreningar (POHY), Korsholmsesplanaden 44, Vasa

Anmälan senast 8.9. till Malin Nygård, t. 044 345 0594

Jakobstad

Tid: Fredag 9.10.2026 kl. 10.00–12.00

Plats: Folkhälsanhuset Östanlid, Östanpåvägen 32, Jakobstad

Anmälan senast 2.10. till Malin Nygård, t. 044 345 0594

Närpes

Tid: Onsdag 11.11.2026 kl. 10.00–12.00

Plats: Folkhälsanhuset, Ävägen 7–9, Närpes

Anmälan senast 4.11. till Malin Nygård, t. 044 345 0594

EVENEMANG

HÖSTEN 2026

Hjärn- och minneshälsa för alla – evenemang

Kom och testa din risk för att insjukna i en minnessjukdom och hör hur du själv kan påverka riskfaktorerna. Vi erbjuder livsstilshandledning och tips för hur du kan värna om din hjärna och ta hand om minneshälsan, bl.a. mätning av blodsocker, kolesterolvärden och blodtryck, närings- och motionsrådgivning samt motionspass, hjärngympa och gemenskap. Det avgiftsfria evenemanget är tvåspråkigt och riktat speciellt till personer i arbetsför ålder och seniorer. Mera information om dagens program kommer senare.

Tid: Torsdag 8.10.2026 kl. 10.00–15.00

Plats: Berghemmet, Berggatan 2–4, Vasa

Ingen förhandsanmälan.

Mera information: Eeva Ehn, t. 050 548 9073 eller eeva.ehn@muistiminne.fi

Hjärnan i vardagen: kognitiv funktionsförmåga i fokus

Hur påverkar minne, uppmärksamhet och tänkande vardagens funktion och välbefinnande?

I föreläsningen behandlas kognitiv funktionsförmåga på ett praktiskt och lättillgängligt sätt som en del av vardagslivet.

Föreläsningen ger en inblick i vad kognitiv funktionsförmåga innebär, hur den byggs upp och hur den tar sig uttryck i vardagliga aktiviteter under olika skeden i livet. Vidare diskuteras faktorer som kan belasta eller försämra den kognitiva funktionsförmågan – och framför allt hur den kan stödas och stärkas i vardagen.

Tid: Onsdag 21.10.2026 kl. 15.00–16.00

Plats: Teams

Mera information och deltagarlänk publiceras senare.

Kontakt: Eeva Ehn, t. 050 548 9073 eller eeva.ehn@muistiminne.fi

FRIVILLIGVERKSAMHET

HÖSTEN 2026

Minneskompisskolning

En Minneskompis är en utbildad frivillig som erbjuder personer med minnessjukdom stöd för att fortsätta leva ett självständigt och värdigt liv.

Tid: Onsdag 28.10 och 4.11 kl. 17.00–19.00

Plats: Österbottens Minneslots, Kyrkoesplanaden 4, 65100 Vasa

Anmälan senast 23.10 till Jenny Forsén, t. 044 345 0590 eller jenny.forsen@muistiminne.fi

Frivilligverksamhetens former

Minneskompis Minneskompis är en utbildad frivillig som erbjuder personer med minnessjukdom stöd för att fortsätta leva ett självständigt och värdigt liv.

Gruppledare Som frivillig kan du också vara gruppledare eller hjälpledare i grupper för personer med minnesproblem eller anhöriga.

Minnesaktiva De Minnesaktiva är en grupp som gör påverkningsarbete i landskapet.

Minnescafé I Minnescaféet samtalar vi om minnesfrågor, delar erfarenheter och tar del av kulturinslag och gästande föreläsare.

Erfarenhetsaktör Skulle du vilja berätta om din egen erfarenhet om minnessjukdom eller som närstående till en person med minnessjukdom?

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

Mer information: Elina Ala-Kojola, t. 050 544 7293 eller elina.ala-kojola@muistiminne.fi

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

Grundprinciper för rådgivning och vägledning:

- Våra koordinators svarar på allmänna frågor.
- Rådgivningen är konfidentiell: koordinatorserna 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, t. 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

Elina Ala-Kojola (Frivilligverksamhet)
t. 050 544 7293
elina.ala-kojola@muistiminne.fi

Malin Nygård (Kommunikation och evenemang)
t. 044 345 0594
malin.nygard@muistiminne.fi

Olena Palchik (Kontorspersonal)
olena.kostenko@muistiminne.fi

Projektet Minnesfrisk:

Eeva Ehn (Projektverksamhet och samarbete)
t. 050 548 9073
eeva.ehn@muistiminne.fi

Anne Hietanen (Projektverksamhet)
t. 044 901 3022
anne.hietanen@muistiminne.fi





Minneslots expert- och stödcenter Österbotten



Muistiterveydeksi!
Minnesfrisk!



Vaasan seudun Muistiyhdistys ry Muistiliiton jäsen

Vid din sida genom minnessjukdomens olika skeden

Hos Minneslotsen erbjuder vi information, stöd och verksamhet för dig som berörs av en minnessjukdom.

Vi bemöter personer med minnessjukdom och deras närstående både med sakkunskap och värme.



Minneslots
expert- och stödcenter-
nätverk

