

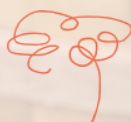
MUISTIYSTÄVÄLLISTÄ TOIMINTAA

Suomenkielinen toiminta

Syksy 2026



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Pohjanmaa



Muistiterveydeksi!
Minnesfrisk!



Vaasan seudun
Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen

SISÄLTÖ

Vaasan seutu	4
Vaasa	4
Vähäkyrö	6
Mustasaari	9
Laihia	10
Vöyri	11
Pietarsaaren seutu	12
Pietarsaari	12
Suupohjan rannikkoseutu	13
Kristiinankaupunki	13
Kaskinen	15
Yleisötilaisuudet	16
Vapaaehtoistoiminta	21
Ohjaus ja neuvonta	22
Yhteystiedot	23

Lämpimästi tervetuloa mukaan toimintaamme!

Pohjanmaan Muistiluotsi ja Muistiterveydeksi-hanke järjestävät ryhmätoimintaa, yleisötapahtumia 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 on 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

Vaasan seutu Vaasa, Vähäkyrö, Mustasaari, Laihia, Vöyri

VAASA

Aivoterveys on pääasia – kurssi aivoterveystä ja hyvinvoinnista senioreille

Kurssilla saat uutta tietoa, näkökulmia ja käytännöllisiä vinkkejä aivoterveysten ja oman hyvinvoinnin tukemiseen arjessa. Kurssin aikana tutustumme myös erilaisiin harjoituksiin, jotka edistävät muun muassa keskittymiskykyä, muistia ja luovuutta.

Kurssi on suunnattu yli 65-vuotiaille. Osallistuminen on maksutonta, ja tapaamisia on yhteensä neljä kertaa. Kurssimateriaali sisältyy.

Aika: Maanantaisin 7.9., 21.9., 5.10. ja 19.10.2026 klo 14.00–15.30

Paikka: Pohjanmaan Yhdistykset (POHY), Korsholmanpuistikko 44, Vaasa

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

Kulttuuri aktivoi aivoja – muistisairaille ja heidän läheisilleen

Kulttuuritapaamisilla tutustumme paikalliseen kulttuuritarjontaan vierailemalla esimerkiksi alueen museoissa ja taidenäyttelyissä.

Aika: Torstaina 10.9. klo 13.00–14.30

Paikka: ”Yhteisvoimin Präntöellä” ja ”Meillä kotona”, Vaasan työväenmuseo

Aika: Torstaina 1.10. klo 13.00–14.30

Paikka: Marja Pirilä – Camera Obscura, Kuntsin modernin taiteen museo

Aika: Torstaina 5.11. klo 13.00–14.30

Paikka: MÅland – det härligaste målarland: Önningsbyns taiteilijasiirtokunta, Tikanojan taidekoti

Aika: Torstaina 10.12. klo 13.00–14.30

Paikka: Fortuna – pelit kulttuurihistoriassa ja nykytaiteessa, Pohjanmaan museo

Ilmoittautuminen: Elina Ala-Kojola, p. 050 544 7293 tai
elina.ala-kojola@muistiminne.fi

Suomenkielinen toiminta syksy 2026

VAASA

Liikuntaryhmä muistisairaille ja heidän läheisilleen

Ohjattu liikuntaryhmä on suunnattu muistisairaille ja heidän läheisilleen. Ryhmässä muistisairas ja hänen läheisensä harjoittelevat yhdessä lihaskuntaa ja tasapainoa lempeässä ja kannustavassa ilmapiirissä. Tavoitteena on ylläpitää toimintakykyä, edistää hyvinvointia ja tarjota yhteistä tekemistä arkeen. Rajoitettu paikkamäärä. Vapaita paikkoja voi tiedustella.

Aika: Maanantaisin 14.9., 21.9., 28.9., 5.10., 12.10., 19.10., 26.10., 2.11., 9.11. ja 16.11.2026 klo 10.30–11.30

Paikka: Kuntokeskus Wasamove, Meijerinkatu 9, Vaasa

Lisätietoa: Malin Nygård, p. 044 345 0594 tai malin.nygard@muistiminne.fi

Miesten juttuvuoro – miehille, joiden läheinen tai ystävä on sairastunut muistisairauteen

Vertaisryhmä miehille, joiden läheinen tai ystävä on sairastunut muistisairauteen. Toiminnan suunnittelussa ryhmäläiset ovat avainasemassa.

Aika: Tiistaisin 18.8., 8.9., 6.10., 17.11. ja 8.12.2026 klo 12.30–14.00

Paikka: Pohjanmaan Muistiluotsi, Kirkkopuistikko 4, Vaasa

Ilmoittautuminen: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

Muistiklubi Vaasa – muistisairauteen sairastuneille

Ryhmäkerroilla on eri teemoja vaihdellen keskustelusta ja muistelusta aina toiminnalliseen ohjelmaan. Ryhmä kokoontuu tiiviisti ja vertaisuudella on suuri merkitys. Muistiklubi on suunnattu muistiasiakkaille, joilla sairauden oireet kuuluvat arkipäivään. Osallistujan tulee olla omatoiminen, sillä ryhmässä ei ole hoidollisia palveluja.

Aika: Perjantaisin 21.8., 18.9., 2.10., 16.10. ja 6.11.2026 klo 10.30–12.00

Paikka: Pohjanmaan Muistiluotsi, Kirkkopuistikko 4, Vaasa

Ilmoittautuminen: Anna Muinonen p. 044 745 6190

Suomenkielinen toiminta syksy 2026

VAASA

Muistikuntopiiri – muististaan huolestuneille ja hiljattain muistisairauteen sairastuneille

Muistikin tarvitsee jumppaa! Muistikuntopiiri on suunnattu muististaan huolestuneille, ja muistiasiakkaille, joiden sairaus on varhaisessa vaiheessa. Vertaistuellisessa ryhmässä harjoitamme ajattelu- ja ongelmanratkaisutaitoja mm. monipuolisten kynä-paperitehtävien avulla.

Muistikuntopiiri 1

Aika: Keskiviikkoisin 2.9., 16.9., 7.10., 21.10., 4.11., 18.11. ja 2.12.2026
klo 13.00–14.30

Paikka: Pohjanmaan Muistiluotsi, Kirkkopuistikko 4, Vaasa

Ilmoittautuminen: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

Muistikuntopiiri 2

Aika: Torstaisin 10.9., 24.9., 8.10., 29.10., 19.11. ja 3.12.2026
klo 13.00–14.30

Paikka: Pohjanmaan Muistiluotsi, Kirkkopuistikko 4, Vaasa

Ilmoittautuminen: Anna Muinonen p. 044 745 6190

Muistikuntopiiri Vähäkyrö

Aika: Tiistaisin 25.8., 15.9., 6.10., 20.10., 10.11., 24.11. ja 8.12.2026
klo 13.00–14.30

Paikka: Vähäkyrötalo, Vähänkyröntie 11, Vaasa

Ilmoittautuminen: Anna Muinonen p. 044 745 6190

Suomenkielinen toiminta syksy 2026

VAASA

Kurssi muistisairaansa omaiselle

Kurssi on suunnattu muistisairaansa omaishoitajalle, jolle muuttunut tilanne kotona on uusi. Kurssi tarjoaa lämpöä, tietoa ja vertaistukea muistisairaansa omaishoitajuuden arkeen. Yhdessä vahvistamme voimavarojasi ja löydämme keinoja hyödyntää yhteiskunnan palveluja. Kurssin aikana huolehdimme läheisestäsi, mikäli hän tarvitsee huolenpitoa.

Aika: Ti 13.10. ja ke 28.10.2026 klo 11.00–14.00. Kaksi seuraavaa tapaamiskertaa ilmoitetaan myöhemmin.

Paikka: Pohjanmaan Yhdistykset (POHY), Vartti ja Kahvila, Korsholmanpuistikko 44, Vaasa

Ilmoittautuminen 9.10.2026 mennessä: Elina Ala-Kojola, p. 050 544 7293 tai elina.ala-kojola@muistiminne.fi

Omaisten rupatteluvuoro ryhmä 1 – muistisairastuneen omaisille

Vertaisuuteen perustuva keskusteluryhmä on suunnattu muistisairastuneen omaisille.

Ryhmään osallistuvien läheisillä on mahdollisuus osallistua samanaikaisesti järjestettävään **Muistirupattelut** -ryhmään. Ryhmäkerroilla on eri teemoja vaihdellen keskustelusta ja muistelusta aina toiminnalliseen ohjelmaan. Osallistujan tulee olla omatoiminen, sillä ryhmässä ei ole hoidollisia palveluja.

Aika: Keskiviikkoisin 12.8., 9.9. ja 14.10.2026 klo 13.00–14.30

Paikka: Pohjanmaan Yhdistykset (POHY), Korsholmanpuistikko 44, Vaasa

Ilmoittautuminen: Anna Muinonen p. 044 745 6190

Omaisten rupatteluvuoro ryhmä 2 – muistisairastuneen omaisille

Vertaisuuteen perustuva keskusteluryhmä on suunnattu muistisairastuneen omaisille.

Ryhmään osallistuvien läheisillä on mahdollisuus osallistua samanaikaisesti järjestettävään **Muistirupattelut** -ryhmään. Ryhmäkerroilla on eri teemoja vaihdellen keskustelusta ja muistelusta aina toiminnalliseen ohjelmaan. Osallistujan tulee olla omatoiminen, sillä ryhmässä ei ole hoidollisia palveluja.

Aika: Maanantaisin 17.8., 14.9., 9.11. ja 1.12.2026 (huom. tiistai) klo 10.30–12.00

Paikka: Pohjanmaan Yhdistykset (POHY), Korsholmanpuistikko 44, Vaasa

Ilmoittautuminen: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

Suomenkielinen toiminta syksy 2026

VAASA

Pariskuntaryhmä – omaiselle ja muistisairastuneelle yhdessä

Vertaisryhmä omaiselle ja muistisairastuneelle yhdessä.

Keskustelun lisäksi ryhmäkertojen sisältönä voi olla esim. liikuntaa ja muistijumppaa.

Pariskuntaryhmä 1

Aika: Torstaisin 3.9., 1.10. ja 12.11.2026 klo 13.00–14.30

Paikka: Pohjanmaan Muistiluotsi, Kirkkopuistikko 4, Vaasa

Ilmoittautuminen: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

Pariskuntaryhmä 2

Aika: Keskiviikkoisin 26.8., 30.9., 28.10. ja 25.11.2026 klo 13.00–14.30

Paikka: Pohjanmaan Muistiluotsi, Kirkkopuistikko 4, Vaasa

Ilmoittautuminen: Anna Muinonen p. 044 745 6190

Virtapiiri-kurssi muistisairastuneiden omaisille ja läheisille

Pohjanmaan Muistiluotsin Virtapiiri-kurssin tavoitteena on antaa omaisille ja läheisille työkaluja omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen ja löytää konkreettisia keinoja arjessa jaksamiseen. Kurssin ohjaajana toimii

Vaasan seudun Muistiyhdistyksen toiminnanjohtaja

Henna Minkkinen (KM, kognitiivinen ja ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti).

Ryhmään osallistuvien läheisillä on mahdollisuus osallistua samanaikaisesti järjestettävään muistisairastuneiden Virtapiiriin, jossa keskustelemme arjen voimavaroista. Osallistujan tulee olla omatoiminen, sillä ryhmässä ei ole hoidollisia palveluja.

Aika: Maanantaisin 19.10., 26.10., 2.11., 16.11., 23.11., 7.12. ja 14.12.2026 klo 10.30–12.00

Paikka: Pohjanmaan Yhdistykset (POHY), Korsholmanpuistikko 44, Vaasa

Ilmoittautuminen 12.10.2026 mennessä: Anna Muinonen p. 044 745 6190

Maksuttomaan ryhmään on rajoitettu osallistujamäärä, sitova ilmoittautuminen koskee kaikkia seitsemää kertaa.

Suomenkielinen toiminta syksy 2026

MUSTASAARI

Aivoterveys on pääasia – kurssi aivoterveystä ja hyvinvoinnista senioreille

Kurssilla saat uutta tietoa, näkökulmia ja käytännöllisiä vinkkejä aivoterveysten ja oman hyvinvoinnin tukemiseen arjessa. Kurssin aikana tutustumme myös erilaisiin harjoituksiin, jotka edistävät muun muassa keskittymiskykyä, muistia ja luovuutta.

Kurssi on suunnattu yli 65-vuotiaille. Osallistuminen on maksutonta, ja tapaamisia on yhteensä neljä kertaa. Kurssimateriaali sisältyy.

Aika: Maanantaisin 14.9., 28.9., 12.10. ja 26.10.2026 klo 13.00–14.30

Paikka: Senioripiste (Sepänkylä), Niilontie 1, Mustasaari

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

Muistikuntopiiri Sepänkylä – muististaan huolestuneille ja hiljattain muistisairauteen sairastuneille

Muistikin tarvitsee jumppaa! Muistikuntopiiri on suunnattu muististaan huolestuneille, ja muistiasiakkaille, joiden sairaus on varhaisessa vaiheessa. Vertaistuellisessa ryhmässä harjoitamme ajattelu- ja ongelmanratkaisutaitoja mm. monipuolisten kynä-paperitehtävien avulla.

Aika: Keskiviikkoisin 5.8., 19.8., 16.9., 7.10., 21.10., 18.11. ja 2.12.2026 klo 13.00–14.30

Paikka: Senioripiste, Niilontie 1, Mustasaari

Ilmoittautuminen: Anna Muinonen p. 044 745 6190

Suomenkielinen toiminta syksy 2026

LAIHIA

Laihian Muistikaffila – muistisairauteen sairastuneille, heidän läheisille 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.

Aikataulu:

- To 3.9.2026 klo 13.00–14.30 **Muisti ja arki**
- To 1.10.2026 klo 13.00–14.30 **Muistiviikon teema**
- To 29.10.2026 klo 13.00–14.30 **Muisti ja turvallisuus**
- To 26.11.2026 klo 13.00–14.30 **Muisti ja mielen hyvinvointi**

Avoin ryhmä, ei ilmoittautumista!

Paikka: Laihian kirjasto, Laihiantie 39, Laihia

Lisätietoa: Malin Nygård, p. 044 345 0594 tai malin.nygard@muistiminne.fi

Muistiklubi Laihia – muistisairauteen sairastuneille

Ryhmäkerroilla on eri teemoja vaihdellen keskustelusta ja muistelusta aina toiminnalliseen ohjelmaan. Ryhmä kokoontuu tiiviisti ja vertaisuudella on suuri merkitys. Muistiklubi on suunnattu muistiasiakkaille, joilla sairauden oireet kuuluvat arkipäivään. Osallistujan tulee olla omatoiminen, sillä ryhmässä ei ole hoidollisia palveluja.

Aika: Maanantaisin 10.8., 7.9., 5.10. klo 13.00–14.30 ja 16.11.2026 klo 14.00–15.30

Paikka: Laihian kirjasto, Laihiantie 39, Laihia

Ilmoittautuminen: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

Suomenkielinen toiminta syksy 2026

LAIHIA

Muistikuntopiiri Laihia – muististaan huolestuneille ja hiljattain muistisairauteen sairastuneille

Muistikin tarvitsee jumppaa! Muistikuntopiiri on suunnattu muististaan huolestuneille, ja muistiasiakkaille, joiden sairaus on varhaisessa vaiheessa. Vertaistuellisessa ryhmässä harjoitamme ajattelu- ja ongelmanratkaisutaitoja mm. monipuolisten kynä-paperitehtävien avulla.

Aika: Torstaisin 20.8., 10.9., 24.9., 8.10., 22.10. ja 19.11.2026 klo 13.00–14.30

Paikka: Laihian kirjasto, Laihiantie 39, Laihia

Ilmoittautuminen: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

VÖYRI

Vöyrin Muistikaffila – muistisairauteen sairastuneille, heidän läheisille 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.

Aikataulu:

- Ma 7.9.2026 klo 13.00–14.30 **Muisti ja arki**
- Ma 5.10.2026 klo 13.00–14.30 **Muistiviikon teema**
- Ma 2.11.2026 klo 13.00–14.30 **Muisti ja turvallisuus**
- Ma 30.11.2026 klo 13.00–14.30 **Muisti ja mielen hyvinvointi**

Avoin ryhmä, ei ilmoittautumista!

Paikka: Vöyrin kirjasto, Härmäntie 8, Vörårummet

Lisätietoa: Elina Ala-Kojola, p. 050 544 7293 tai elina.ala-kojola@muistiminne.fi

Pietarsaaren seutu Pietarsaari, Uusikaarlepyy

PIETARSAARI

Muistikuntopiiri – muististaan huolestuneille ja hiljattain muistisairauteen sairastuneille

Muistikin tarvitsee jumppaa! Muistikuntopiiri on suunnattu muististaan huolestuneille, ja muistiasiakkaille, joiden sairaus on varhaisessa vaiheessa. Vertaistuellisessa ryhmässä harjoitamme ajattelu- ja ongelmanratkaisutaitoja mm. monipuolisten kynä-paperitehtävien avulla.

Aika: Maanantaisin 31.8., 28.9., 12.10. ja 30.11.2026 klo 10.00–11.30

Paikka: Heinätorikeskus, Kauppiaankatu 19, Pietarsaari

Ilmoittautuminen: Anna Muinonen p. 044 745 6190

Omaisten rupatteluvuoro – muistisairastuneen omaisille

Vertaisuuteen perustuva keskusteluryhmä on suunnattu muistisairastuneen omaisille.

Ryhmään osallistuvien läheisillä on mahdollisuus osallistua samanaikaisesti järjestettävään **Muistirupattelut** -ryhmään. Ryhmäkerroilla on eri teemoja vaihdellen keskustelusta ja muistelusta aina toiminnalliseen ohjelmaan. Osallistujan tulee olla omatoiminen, sillä ryhmässä ei ole hoidollisia palveluja.

Aika: Tiistaisin 4.8., 1.9., 13.10. ja 3.11.2026 klo 11.00–12.30

Paikka: Pietarsaaren Kaupunginkirjasto, Runeberginkatu 12, Pietarsaari

Ilmoittautuminen: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

Kurssi muistisairaalle omaiselle

Kurssi on suunnattu muistisairaalle omaishoitajalle, jolle muuttunut tilanne kotona on uusi. Kurssi tarjoaa lämpöä, tietoa ja vertaistukea muistisairaalle omaishoitajuuden arkeen. Yhdessä vahvistamme voimavarojasi ja löydämme keinoja hyödyntää yhteiskunnan palveluja. Kurssin aikana huolehdimme läheisestäsi, mikäli hän tarvitsee huolenpitoa.

Aika: Ke 30.9.2026 klo 11.00–14.00. Kolme seuraavaa tapaamiskertaa ilmoitetaan myöhemmin.

Paikka: Pietarsaaren Kaupunginkirjasto, Runeberginkatu 12, Pietarsaari

Ilmoittautuminen 25.9.2026 mennessä: Elina Ala-Kojola,
p. 050 544 7293 tai elina.ala-kojola@muistiminne.fi

Suupohjan rannikkoseutu Kristiinankaupunki, Kaskinen

KRISTIINANKAUPUNKI

Aivovoimaa arkeen 65+ ryhmätoiminta

Tule mukaan ryhmään, jossa pidetään huolta aivoista ja arjen vireydestä rennolla otteella! Ryhmässä tehdään hauskoja ja monipuolisia harjoituksia, jotka aktivoivat mm. muistia ja keskittymistä. Saat vinkkejä aivoterveystta tukevista arjen valinnoista ja pääset jakamaan kokemuksia yhdessä muiden kanssa. Ryhmä on tarkoitettu kaikille yli 65-vuotiaille.

Aika: Tiistaisin 25.8., 1.9., 15.9., 29.9., 13.10., 27.10. ja 3.11.2026
klo 10.00–11.30

Paikka: Hemslöjdsgården, Rantakatu 18, Kristiinankaupunki

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

Kristiinankaupungin Muistikaffila – muistisairauteen sairastuneille, heidän läheisille 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.

Aikataulu:

- To 10.9.2026 klo 12.00–13.30 **Muisti ja arki**
- To 8.10.2026 klo 12.00–13.30 **Muistiviikon teema**
- To 5.11.2026 klo 12.00–13.30 **Muisti ja turvallisuus**
- To 3.12.2026 klo 12.00–13.30 **Muisti ja mielen hyvinvointi**

Avoin ryhmä, ei ilmoittautumista!

Paikka: Kulttuuritalo Dux, Merikatu 21, Kristiinankaupunki

Lisätietoa: Elina Ala-Kojola, p. 050 544 7293 tai
elina.ala-kojola@muistiminne.fi

Suomenkielinen toiminta syksy 2026

KRISTIINANKAUPUNKI

Muistikuntopiiri Kristiinankaupunki – muististaan huolestuneille ja hiljattain muistisairauteen sairastuneille

Muistikin tarvitsee jumppaa! Muistikuntopiiri on suunnattu muististaan huolestuneille, ja muistiasiakkaille, joiden sairaus on varhaisessa vaiheessa. Vertaistuellisessa ryhmässä harjoitamme ajattelu- ja ongelmanratkaisutaitoja mm. monipuolisten kynä-paperitehtävien avulla.

Aika: Keskiviikkoisin 26.8., 30.9., 28.10. ja 25.11.2026 klo 12.30–14.00

Paikka: Kristiinankaupungin Terveyskeskus, Lapväärtintie 10, Kristiinankaupunki

Ilmoittautuminen: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

Kurssi muistisairaansa omaiselle

Kurssi on suunnattu muistisairaansa omaishoitajalle, jolle muuttunut tilanne kotona on uusi. Kurssi tarjoaa lämpöä, tietoa ja vertaistukea muistisairaansa omaishoitajuuden arkeen. Yhdessä vahvistamme voimavarojasi ja löydämme keinoja hyödyntää yhteiskunnan palveluja. Kurssin aikana huolehdimme läheisestäsi, mikäli hän tarvitsee huolenpitoa.

Aika: 1.9., 15.9., 14.10. ja 27.10.2026 klo 11.00–14.00

Paikka: Kristiinankaupungin Terveyskeskus, Lapväärtintie 10, Kristiinankaupunki

Ilmoittautuminen 28.8.2026 mennessä: Elina Ala-Kojola, p. 050 544 7293 tai elina.ala-kojola@muistiminne.fi

Suomenkielinen toiminta syksy 2026

KASKINEN

Aivovoimaa arkeen 65+ ryhmätoiminta

Tule mukaan ryhmään, jossa pidetään huolta aivoista ja arjen vireydestä rennolla otteella! Ryhmässä tehdään hauskoja ja monipuolisia harjoituksia, jotka aktivoivat mm. muistia ja keskittymistä. Saat vinkkejä aivoterveyttä tukevista arjen valinnoista ja pääset jakamaan kokemuksia yhdessä muiden kanssa. Ryhmä on tarkoitettu kaikille yli 65-vuotiaille.

Aika: Torstaisin 27.8., 3.9., 17.9., 1.10., 15.10., 29.10. ja 5.11.2026
klo 12.00–13.30

Paikka: Bladhin talo, Cneiffinpolku 1, Kaskinen

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

Kaskisen Muistikaffila – muistisairauteen sairastuneille, heidän läheisille 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.

Aikataulu:

- Ma 31.8.2026 klo 13.00–14.30 **Muisti ja arki**
- Ke 23.9.2026 klo 13.00–14.30 **Muistiviikon teema**
- Ma 26.10.2026 klo 13.00–14.30 **Muisti ja turvallisuus**
- Ma 23.11.2026 klo 13.00–14.30 **Muisti ja mielen hyvinvointi**

Avoin ryhmä, ei ilmoittautumista!

Paikka: Sote-rakennuksen ruokala, Sulkukatu 11, Kaskinen

Lisätietoa: Elina Ala-Kojola, p. 050 544 7293 tai
elina.ala-kojola@muistiminne.fi

Yleisötilaisuudet

SYKSY 2026

Avoimet ovet Pohjanmaan Muistiluotsissa

Tervetuloa piipahtamaan kahville Pohjanmaan Muistiluotsissa. Voit tulla silloin, kun sinulle sopii, ja viipyä hetken tai pidempään. Ei ilmoittautumista. Paikan päällä voit tavata henkilökuntamme, saada lisätietoa toiminnastamme ja noutaa syksyn uuden ohjelman. Tarjolla on kahvia ja pientä purtavaa. Kaikki ovat lämpimästi tervetulleita!

Aika: Torstai 13.8.2026 klo 13.00–14.30

Paikka: Pohjanmaan Muistiluotsi, Kirkkopuistikko 4, Vaasa

Etäkatsomo: Muistiviikon luento

Tule seuraamaan Muistiliiton Muistiviikon luentoa etäkatsomossa! Tarjoamme mahdollisuuden seurata luentoa yhdessä. Luentoa on mahdollista seurata myös omalta laitteelta ja linkki tapahtumaan julkaistaan Muistiliiton sivulla lähempänä tilaisuuden ajankohtaa, ja muista ilmoittautua hyvissä ajoin. Tervetuloa mukaan!

Vaasassa

Aika: Maanantai 21.9.2026 klo 15.45–17.30

Paikka: Pohjanmaan Yhdistykset (POHY), Korsholmanpuistikko 44, Vaasa

Ilmoittautuminen 14.9. mennessä: Malin Nygård p. 044 345 0594

Pietarsaarella

Aika: Maanantai 21.9.2026 klo 15.45–17.30

Paikka: Tapahtumapaikka ilmoitetaan myöhemmin.

Ilmoittautuminen 14.9. mennessä: Malin Nygård p. 044 345 0594

Kristiinankaupungissa

Aika: Maanantai 21.9.2026 klo 15.45–17.30

Paikka: Talas-kauppakeskuksen kokoushuone, 2. krs, Kauppatori 2, Kristiinankaupunki

Ilmoittautuminen 14.9. mennessä: Malin Nygård p. 044 345 0594

Yleisötilaisuudet

SYKSY 2026

Kohti uutta arkea

Uuden diagnoosin äärellä – tietoa ja tukea sairastuneille ja omaisille

Toivotamme lämpimästi tervetulleiksi henkilöt, jotka ovat hiljattain saaneet muistisairausdiagnoosin, sekä heidän läheisensä matalan kynnyksen tilaisuuteen, jossa saa käytännönläheistä tietoa ja tukea diagnoosin jälkeiseen arkeen.

Tilaisuus tarjoaa vastauksia tavallisimpiin kysymyksiin, joita uusi elämäntilanne voi herättää, sekä vinkkejä arjen sujuvoittamiseen niin sairastuneen kuin läheistenkin näkökulmasta. Käsitlemme muistisairauden kanssa elämiseen liittyviä teemoja, saatavilla olevia tukimuotoja sekä keinoja löytää suuntaa ja voimavaroja arkeen.

Ohjelmaan kuuluu myös kokemuskertomus sekä yhteinen kahvihetki. Tilaisuus tarjoaa mahdollisuuden saada tietoa, esittää kysymyksiä ja tavata muita samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia rennossa ja turvallisessa ilmapiirissä. Kahvitarjoilu sisältyy ohjelmaan.

Vaasassa

Aika: Tiistai 15.9.2026 klo 10.00–12.00

Paikka: Pohjanmaan Yhdistykset (POHY), Korsholmanpuistikko 44, Vaasa

Ilmoittautuminen 8.9. mennessä: Malin Nygård p. 044 345 0594

Pietarsaaressa

Aika: Perjantai 9.10.2026 klo 10.00–12.00

Paikka: Folkhälsan-talo Östanlid, Itärannantie 32, Pietarsaari

Ilmoittautuminen 2.10. mennessä: Malin Nygård p. 044 345 0594

Närpiössä

Aika: Keskiviikko 11.11.2026 klo 10.00–12.00

Paikka: Närpiön Folkhälsan-talo, Åvägen 7–9, Närpiö

Ilmoittautuminen 4.11. mennessä: Malin Nygård p. 044 345 0594

Yleisötilaisuudet

SYKSY 2026

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. Luento on maksuton ja siihen on ennakoilmoittautuminen.

Aika: Tiistai 22.9.2026 klo 14.00–15.30

Paikka: Campus Allegro, Runeberginkatu 8, 5. kerros

Ilmoittautuminen: Pietarsaaren suomenkielisen työväenopiston verkkosivujen kautta www.tyovaenopisto.pietarsaari.fi, tai puhelimitse numerossa 06 786 3256

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

Elinvoimaa seniorielämään tapahtuma

Aivoterveysteen ja hyvinvointiin keskittyvä maksuton tapahtuma, joka tarjoaa inspiroivaa tietoa, käytännön vinkkejä ja virkistävää yhdessäoloa ikääntyville. Tapahtuma käynnistyy klo 13 kahvitarjoilulla, jonka jälkeen esitellään FINGER-malli ja aivoterveellinen ruokavalio. Ohjelmassa on myös ohjattu jumppahetki ja vinkkejä aivojumppaan arjessa. Tilaisuudessa keskustellaan elintapaohjauksesta, ja lopuksi osallistujilla on mahdollisuus verenpaineen, verensokerin ja proteiiniarvojen mittauksiin.

Aika: Tiistai 6.10.2026 klo 13.00–16.00

Paikka: Laihian kunnantalo, Laihantie 38, Laihia

Ei ennakoilmoittautumista.

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

Yleisötilaisuudet

SYKSY 2026

Webinaari (etäkatsomo): Työikäisiltä

Järjestämme etäkatsomon Muistiliiton järjestämään iltawebinaariin työikäisenä sairastuneille ja läheisille. Webinaaria on mahdollista seurata myös omalta laitteelta ja linkki tapahtumaan julkaistaan Muistiliiton sivulla lähempänä tilaisuuden ajankohtaa, ja muista ilmoittautua hyvissä ajoin. Webinaarin ohjelma vahvistuu myöhemmin, seuraa ilmoittelua kotisivuillamme ja somessa.

klo 17.00–17.30 Pohjanmaan Muistiluotsin tervehdys

klo 17.30 Muistiliiton webinaari

klo 19.00 Tilaisuuden päätös

Aika: Torstai 8.10.2026 klo 17.00–19.00

Paikka: Pohjanmaan Yhdistykset (POHY), Korsholmanpuistikko 44, Vaasa

Ilmoittautuminen 2.10. mennessä:

Katja Kurunsaari-Lassila, p. 040 720 0770 tai info@muistiminne.fi

Yleisötilaisuudet

SYKSY 2026

Aivo- ja muistiterveyttä kaikille – tapahtuma

Tule testaamaan oma riskisi sairastua muistisairauteen ja kuulemaan mihin riskitekijöihin voit itse vaikuttaa. Ohjelmassa mm. elintapaohjausta ja vinkkejä muistiterveyden edistämiseen, mm. verensokeri-, kolesterolin- ja verenpainemittaus, ravitsemus- ja liikuntaohjeita ja liikuntaa sekä aivojumppaa ja mukavaa yhdessäoloa.

Maksuton tapahtuma on kaksikielinen ja suunnattu erityisesti työikäisille ja senioreille. Tarkemmat tiedot päivän ohjelmasta tulossa myöhemmin.

Aika: Torstaina 8.10.2026 10.00–15.00

Paikka: Vuorikoti, Vuorikatu 2–4, Vaasa

Ei ennakkoilmoittautumista.

Lisätietoa: Eeva Ehn, p. 050 548 9073 tai eeva.ehn@muistiminne.fi

Aivot arjessa: kognitiivinen toimintakyky elämän ytimessä

Miten muisti, tarkkaavaisuus ja ajattelu vaikuttavat arjen sujumiseen ja hyvinvointiin?

Tässä luennossa tarkastellaan kognitiivista toimintakykyä käytännönläheisesti ja ymmärrettävästi osana jokapäiväistä elämää. Luento avaa, mitä kognitiivinen toimintakyky tarkoittaa, mistä se rakentuu ja miten se näkyy arjen toiminnoissa eri elämänvaiheissa.

Lisäksi pohditaan, mitkä tekijät voivat kuormittaa tai heikentää kognitiivista toimintakykyä – ja ennen kaikkea, miten sitä voidaan tukea ja vahvistaa arjessa.

Aika: Keskiviikkona 14.10.2026 klo 15.00–16.00

Paikka: Teams

Lisätietoja ja osallistumislinkki tulossa.

Yhteys: Eeva Ehn, p. 050 548 9073 tai eeva.ehn@muistiminne.fi

VAPAAEHTOISTOIMINTA

SYKSY 2026

Muistikaverikoulutus

Muistikaveri on koulutettu vapaaehtoinen, joka tarjoaa muistisairaille ihmisille tukea omannäköisen elämän jatkumiseen ja arvokkaan elämän kokemiseen. Voit osallistua koulutukseen paikan päällä tai etänä Teamsin kautta.

Aika: Keskiviikkona 2.9. ja 9.9.2026 klo 17.00–19.00

Paikka: Pohjanmaan Muistiluotsi, Kirkkopuistikko 4, 65100 Vaasa tai verkossa Microsoft Teamsin kautta.

Ilmoittautuminen 28.8. mennessä: Elina Ala-Kojola, p. 050 544 7293 tai elina.ala-kojola@muistiminne.fi

Käsityövapaaehtoisten kokoontumiset

Käsityövapaaehtoiset tekevät käsitöitä lahjoitukseksi muistisairaille sekä kiitokseksi Muistiluotsin yhteistyötahoille.

Aika: Tiistaisin 15.9., 13.10., 10.11. ja 8.12.2026 klo 15.00–16.30

Paikka: Pohjanmaan Muistiluotsi, Kirkkopuistikko 4, Vaasa

Ilmoittautuminen: Elina Ala-Kojola, p. 050 544 7293 tai elina.ala-kojola@muistiminne.fi

Vapaaehtoistoiminnan muodot

Muistikaveri Muisti-KaVeRi on koulutettu vapaaehtoinen, joka tarjoaa muistisairaille ihmisille tukea omannäköisen elämän jatkumiseen.

Ryhmän ohjaaja Vapaaehtoisena voit toimia myös ryhmänohjaajana tai apuohjaajana muistisairaiden, muistisairaiden omaisten tai muistisairaiden ja omaisten yhteisissä ryhmissä.

Muistikaffilat Muistikaffila on avoin ja lämminhenkinen kohtaamispaikka muistisairauteen sairastuneille, heidän läheisilleen sekä kaikille muistiasioista kiinnostuneille.

Muistiaktiivi Muistiaktiivit ovat muistisairauksiin sairastuneiden ihmisten ja omaisten asiantuntijaryhmä.

Kokemuskertoja Haluaisitko kertoa oman kokemuksesi muistisairaana tai muistisairaana läheisenä?

Käsityövapaaehtoinen Käsityövapaaehtoiset kutovat sukkia tai tekevät muita käsitöitä, joita voidaan lahjoittaa muistisairaille sekä Muistiluotsin yhteistyötahoille kiitokseksi.

Lisätietoa: Elina Ala-Kojola, p. 050 544 7293 tai elina.ala-kojola@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 terveysalan 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 muistisairaahan kohtaamisesta ja vinkkejä arkeen
- Tukea sairastuneen ja omaisen hyvinvointiin
- Yleistietoa oikeudellisesta ennakkoinnista, kuten hoitotahdosta tai edunvalvontavaltuutuksesta

Ohjaukseen ja neuvontaan liittyvät peruseriaatteen:

- 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 betjänar 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

Elina Ala-Kojola (Vapaaehtoistyö ja asiakastyö)
p. 050 544 7293
elina.ala-kojola@muistiminne.fi

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

Malin Nygård (Viestintä ja tapahtumat)
p. 044 345 0594
malin.nygard@muistiminne.fi

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

Muistiterveydeksi! -hankkeen työntekijät:

Eeva Ehn (Hanketoiminta ja yhteistyö)
p. 050 548 9073
eeva.ehn@muistiminne.fi

Anne Hietanen (Hanketoiminta)
p. 044 901 3022
anne.hietanen@muistiminne.fi



**Vaasan seudun
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen



Muistiterveydeksi!
Minnesfrisk!



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Pohjanmaa

Tukenasi muistisairauden eri vaiheissa



Muistiluotsissa tarjoamme tietoa, tukea ja toimintaa sinulle, jota muistisairaus koskettaa.

Kohtaamme
muistisairaana ja läheisen
asiantuntevasti ja lämpimästi.



Muistiluotsi
asiantuntija- ja
tukikeskusverkosto