

Toimintakalenteri

Syksy 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 syksylle 2026. Sivulta 3 alkaen esittäytyvät yhdistyksen yritysysteistyökumppanit. Liittymällä jäseneksi saat heidän tarjoamat jäsenedut itsellesi. Sivulta 7 alkaen löydät tietoa jäsentapaamisista ja muista tapahtumista.

Syksyn merkittävin muistitapahtuma MUISTISEMINAARI 2026 järjestetään Kouvolan kaupungintalolla keskiviikkona 23.9.2026 klo 8.30–16. Tapahtuma kokoo alan huippututkijat, asiantuntijat ja arjen kokijat pureutumaan itsemääräämisoikeuteen ja turvallisuuteen sekä tuo uusinta tutkimustietoa muistisairauksiin liittyen. Tule mukaan kuulemaan huippupuheenvuoroja, verkostoitumaan näytteilleasettajien kanssa ja nauttimaan musiikista. Seminaari tarjoaa tutkittua tietoa ammattilaisille, käytännön tukea läheisille sekä vertaistukea sairastuneille –ilmoittaudu heti mukaan! Lisätietoja muistiseminaarista sivulla 13 tai p. 040 523 9697/ Tarja Levonen

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, 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 yritysyhteistyökumppaneilta

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.

Lisätietoja ja ajanvaraus:

P. 040 440 5976 tai miiahoitola@outlook.com



Miinan Kenkä

Kaikista normaalihintaisista tuotteista 10 %:n alennus.

Jäsenetuja yritysyhteistyökumppaneilta

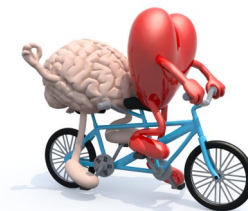
Muistipyörä Tmi

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 syksyllä 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.

Torstai 27.8.2026 klo 18	Kymenlaakson Muistiaktiivi Timo Pässilä on valittu Suomen edustajaksi eurooppalaiseen muistisairaiden omaisten työryhmään. (European Dementia Carers Working Group = EDCWG). Tule kuuntelemaan ja keskustelemaan muistiasioista kanssamme. Kahvitarjoilu!
Keskiviikko 23.9.2026 klo 9–16	MUISTISEMINAARI 2026 katso sivu 13
Torstai 29.10.2026 klo 18	Vierailija avoin
Torstai 26.11.2026 klo 18	SYYSKOKOUS
Joulukuu	Pikkujoulut

Tapahtumat

Maanantai 21.9.2026	Muistiliiton yleisöluento etä katsomo klo 17-18.30 yhdistyksen kokoustilassa
Torstai 8.10.2026	Työikäisenä sairastuneiden ja läheisten iltawebinaari
Torstai 22.10.2026	Yleisöwebinaari Oikeudellinen ennakkointi
Tiistai 3.11.2026	Yleisöwebinaari Edunvalvontavaltuus

MUISTISAIRAILLE JA LÄHEISILLE



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 A, Kouvola

Kysy lisää p. 040 523 9697 / Tarja

Yhteislaulutilaisuus Puolakan talomuseolla

Laulattamassa Muistikuoro Jouni Sjöblomin johdolla. Ohjelmassa on mukavia tuttuja iskelmiä ja hittejä vuosien varrelta.

Vapaa pääsy!

Välillä kahvittelua ja seurustelua.

Puolakan talomuseolla, Museonmutka 31, 45100 Kouvola

Maanantaina 24.8.2026 klo 17–19



MUISTISAIRAILLE JA LÄHEISILLE

Tule mukaan! Liikunnasta iloa!



Vesiliikuntaryhmä Kouvola, Esperin Palvelukeskus Haanoja

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

Ilmoittaudu p. 040 523 9697.

Esperi Palvelukeskus Haanoja, Myllypuronkuja 2

Keskiviikkoisin 23.9.–16.12.2026

klo 14.45–16.15 (jumpa klo 15–15.45)

Vesiliikuntaryhmä Kuusankoski, Kettumäen Palvelukeskus

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

Ilmoittaudu p. 040 523 9697.

Kettumäen palvelukeskus, Kettumäentie 2

Maanantaisin 7.9.–14.12.2026

klo 15–16.45 (jumpa 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 2.9.–25.11.2026 klo 13–13.45

Kuntosaliryhmä Kouvola Esperi 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 24.9.–26.11.2026 klo 15–15.45

Kuntosaliryhmä Kouvola Käpylän palvelukeskus

Ohjattua voima- ja tasapainoharjoittelua. Ryhmää ohjaa fysioterapeutti Marita Mannonen. Ryhmä on tarkoitettu muistisairautta sairastaville, mutta myös saattajilla 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 1.10. –3.12.2026 klo 13.15–14.15

Aivoterveyttä edistävää toimintaa



Aivoterveysryhmät

Ryhmät on tarkoitettu yli 60-vuotiaille, joiden muistisairauden riskitestin pisteet ovat vähintään 6. Ryhmien tavoitteena on tukea ikääntyvien aivoterveyttä ja hyvinvointia FINGER-toimintamallia mukaillen. Aivoterveysryhmä on 15 kerran sitoutumista edellyttävä kokonaisuus ja **vaatii ennakoilmoittautumisen**. Ryhmät ovat osallistujille maksuttomia.

Aivoterveysryhmä sisältää:

- Tietoa aivojen terveydestä ja sen edistämisestä
- Ohjattua aivojumppaa ja vinkit kotiharjoitteluun
- Tietoa ja ohjausta aivojen terveyttä edistävään ravitsemukseen
- Ohjattua liikuntaharjoittelua

Aivoterveysryhmä Kouvola

Porukkatalo, Savonkatu 23, Kouvola

Aloitustapaamiset keskiviikkona 16.9.2026 klo 9.30–11 ja klo 14–15.30

Aivoterveysryhmä Jaala

Jaalatalo, Salparinteentie 1 B, Jaala

Aloitustapaaminen torstaina 10.9.2026 klo 10–11.30

Lisätietoja ryhmään hakeutumisesta löydät Kouvolan seudun Muisti ry:n verkkosivuilta www.kouvolanseudunmuisti.fi tai soittamalla Jennille p. 045 858 2333/ Kouvolan seudun Muisti ry.

Ryhmät ovat osa Kymenlaakson hyvinvointialueen EELI-etsivää elintapaohjausta Kymenlaaksossa -hanketta, joka on rahoitettu Sosiaali- ja terveysministeriön Terveysteksti-ohjelmasta.

Aivoterveysluennot



Kohti parempaa aivoterveyttä -luennot

Saat tietoa aivo- ja muistiterveydestä sekä FINGER-elintapaohjelmaan pohjaavista aivoterveysryhmistä.

Porukkatalo, 2.kerroksen aula, Savonkatu 23, Kouvola

Tiistaina 4.8.2026 klo 14–15.30

Jaalatalo, Salparinteentie 1 B, Jaala

Torstaina 20.8.2026 klo 14–15.30

Aivoterveysluennot yhdistyksille ja vapaaehtoisille

Yhdistykset voivat pyytää tilaisuuksiinsa maksuttoman Kohti parempaa aivoterveyttä -luennon. Luento sisältää myös muutamia mukavia harjoituksia, joiden avulla pääset jumppaamaan aivojasi. Luennon kesto on noin 1 tunti. Luento on mahdollista toteuttaa myös etäyhteydellä. Luentopyynnöt p. 045 858 2333 / Jenni Pussinen.

Luennot ovat osa Kymenlaakson hyvinvointialueen EELI-etsivää elintapaohjausta -hanketta, joka saa rahoituksensa Sosiaali- ja terveysministeriön Terveystieteiden ohjelmasta. Lisätietoja p. 045 858 2333.

Lue lisää aivoterveysten vahvistamisesta QR-koodin kautta:



MUISTISEMINAARI 2026

Oikeus turvalliseen arkeen



keskiviikko 23.9.2026

Kouvolan kaupungintalo, juhlasali, Torikatu 10,
45100 Kouvola

- klo 8.30 **Ilmoittautumiset**
- klo 9.00 **Seminaarin avausanat –**
Kymenlaakson Muistiaktiivi
Kouvolan seudun Muisti ry
- klo 9.15 **Muistiystävällinen teko 2026 palkitseminen**
- klo 9.25 **Turvaa tuottava kohtaaminen**
yliopistotutkija, dosentti Jari Pirhonen / Tampereen yliopisto
- klo 10.25 **Muistisairaahan turvallisuus vai itsemääräämisoikeus? –
milloin kunnioittaa, milloin rajoittaa?**
vanhuusosoikeuden tutkijatohtori Henna Nikumaa / Itä-Suomen
yliopisto
- klo 11.40 **Lounastauko ja tutustumista näytteilleasettajiin**
- klo 12.45 **Neurologian uudet tuulet – Miten tutkimus luo turvaa
tulevaisuuteen?**
LT, professori, ylilääkäri, aivotutkimusyksikön johtaja Eino
Solje / Itä-Suomen yliopisto
- klo 14.15 **Kahvitauko ja tutustumista näytteilleasettajiin**
- klo 14.45 **Lääkärin ja juristin välissä – oikeudellisen
toimintakyvyn arvioinnin haasteet**
OTT, varatuomari, tutkijatohtori Kaisa Näkki / Itä-Suomen
yliopisto
- klo 15.30 **Muistikuvoro**
kuoroa johtaa director musices Jouni Sjöblom
- klo 16 **Hyvää kotimatkaa!**

Seminaarimaksu 45 € jäsenhintana, ei jäsenet 70 € sisältää lounaan ja päiväkahvin

Ilmoittautumiset 14.9.2026 mennessä

Ilmoittaudu qr-koodin kautta tai www.kouvolanseudunmuisti.fi

Lisätietoja p. 040 523 9697 tai sähköpostilla
toimisto@kouvolanseudunmuisti.fi



Luennot, koulutukset ja puheenvuorot

Luennot yhdistyksille

Voit pyytää tilaisuuteesi muisti-infon. Aiheina ovat Muisti muuttuu -entäs sitten?, Muistikummituokio, Kohti parempaa aivoterveyyttä tai Yhdessä kohti aivoterveyyttä. 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 aivoterveyyttä -luennosta saat tietoa miten voit pitää huolta aivoterveystäsi. Luento sisältää myös muutamia mukavia harjoituksia, joiden avulla pääset jumppaamaan aivojasi. **Yhdessä kohti aivoterveyyttä** -luennon pitää Aivoterveyslähettäläskoulutuksen 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 aivoterveyyttä -luento antaa tietoa miten voi pitää huolta aivoterveystä. 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.



Muistikahvilat on tarkoitettu kaikille muistiasioista kiinnostuneille, muististaan huolestuneille, sairastuneille ja läheisille.

Muistikahvila on matalan kynnyksen kohtaamispaikka, jossa saat ajankohtaista ja luotettavaa tietoa muistista ja aivoterveystä, asiantuntijan tarjoamaa tukea sekä mahdollisuuden keskustella ja kohdata muita muistiasioista kiinnostuneita.

Lisätietoja saat p. 050 552 2725.

Muistikahvila Jaala

Jaalatalo, Salparinteentie 1

Tiistaisin 11.8. ,13.10. ja 8.12.2026 klo 10–11.30

Muistikahvila Kuusankoski

Kuusankosken kirjaston yhteisötila Lindroos, 2. krs, Kymenlaaksonkatu 1

Maanantaisin 17.8., 14.9., 12.10. ja 9.11.2026 klo 14–15.30

Muistikahvila Kouvola

Yhdistyksen kokoustila, Hallituskatu 7 B

Tiistaisin 1.9., 20.10., 10.11. ja 1.12.2026 klo 14-15.30

Muistikahvila Valkeala

Valkealatalon yhteisötila, Toikkalantie 5

Tiistaisin 11.8. , 13.10. ja 8.12.2026 klo 14–15.30



Muistikahvilat on tarkoitettu kaikille muistiasioista kiinnostuneille, muististaan huolestuneille, sairastuneille ja läheisille.

Muistikahvila on matalan kynnyksen kohtaamispaikka, jossa saat ajankohtaista ja luotettavaa tietoa muistista ja aivoterveystä, asiantuntijan tarjoamaa tukea sekä mahdollisuuden keskustella ja kohdata muita muistiasioista kiinnostuneita.

Lisätietoja saat p. 050 518 7630.

Muistikahvila Myllykoski

Kamari-yhteisötila, Paperitehtaantie 2 C

Maanantaisin 17.8., 21.9., 19.10. ja 16.11. 2026 klo 10.30–12

Muistikahvila Inkeroinen

Kymijoen Hoiva ry:n Rentola-tila, Valtatie 10

Torstaisin 17.9., 15.10., 26.11.2026 klo 13–14.30

Muistikahvila Elimäki

Pulju –kylätalo, Mettäläntie 2

Torstaisin 3.9., 1.10., 12.11. ja 10.12.2026 klo 13–14.30

VAPAAEHTOISET OHJAAVAT RYHMIÄ



Avointa toimintaa muistisairaille ja läheisille torstaisin

Yhdistyksen kokoustilassa, Hallituskatu 7 B.

Lisätietoja saat p. 050 518 7630.

Avoimet yhteislaulut

Torstaisin 3.9., 1.10., 5.11. ja 3.12.2026 klo 14–15

Kimmokkeita aivoille –avoin peliryhmä

Torstaisin 10.9., 8.10., 12.11. ja 10.12.2026 klo 14–15

Pientä kivaa

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

Torstaisin klo 14–15.30

17.9., 24.9., 15.10., 22.10., 29.10., 19.11. ja 26.11.2026

MUISTISAIRAILLE JA LÄHEISILLE

Toimintaa ja vertaistukea



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 7.10.–25.11.2026 klo 9.30–12.30

MUISTISAIRAILLE JA LÄHEISILLE

Toimintaa työikäisille



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

Tiistaisin 1.9., 29.9., 3.11. ja 1.12.2026 klo 17–18.30

Iltaryhmä etäyhteydellä työikäisten läheisille

Mielen hyvinvoinnin vahvistamisen teemoihin keskittyvä ryhmä työikäisenä muistisairauteen sairastuneiden läheisille.

Ryhmä toteutetaan teams-etäyhteydellä Etelä-Karjalan, Kymenlaakson ja Päijät-Hämeen muistiluotsikeskusten yhteistyönä.

Ilmoittaudu ryhmään emma.kujala@kouvelanseudunmuisti.fi tai p. 050 518 7630.

Teams-kokoontumiset keskiviikkoisin klo 17–18.30

7.10., 28.10., 18.11. ja 9.12.2026 sekä 13.1., 3.2., 24.2. ja 17.3.2027.

MUISTISAIRAILLE

Toimintaa ja vertaistukea



Muistiryhmät

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. 050 518 7630 (Kouvola II ja Myllykoski)
p.050 552 2725 (Kouvola I, III, IV ja Kuusankoski).

Muistiryhmä Kouvola I

Yhdistyksen kokoustila, Hallituskatu 7 B
Maanantaisin 24.8.–7.12.2026 (ei 28.9.2026) klo 10–11

Muistiryhmä Kouvola II

Yhdistyksen kokoustila, Hallituskatu 7 B
Maanantaisin 24.8.–7.12.2026 (ei 28.9.2026) klo 12–13

Muistiryhmä Kouvola III

Yhdistyksen kokoustila, Hallituskatu 7 B
Tiistaisin 25.8.–8.12.2026 klo 10–11

Muistiryhmä Kouvola IV

Yhdistyksen kokoustila, Hallituskatu 7 B
Torstaisin 27.8.–10.12.2026 (ei 19.11.2026) klo 10–11

Muistiryhmä Kuusankoski

Kuusankosken kirjaston yhteisötila Lindroos, 2.krs., Kymenlaaksonkatu 1
Maanantaisin 24.8.–7.12. klo 14–15 (ei 14.9., 12.10. ja 9.11.2026)

Muistiryhmä Myllykoski

Kamari-yhteisötila, kokoustila Tiira, Paperitehtaantie 2 C
Torstaisin klo 10–11
3.9., 17.9., 1.10., 15.10., 29.10., 12.11., 26.11. ja 10.12.2026

MUISTISAIRAILLE

Toimintaa



Nyt ja silloin –kokemuksista iloa arkeen

Varhaisen vaiheen muistisairaille suunnattu toiminnallinen ryhmä.

Pysähdymme muistamaan ja tarinoimaan elettyä elämää ja havainnoimaan iloja tässä hetkessä.

Ryhmässä saat ja jaat kokemuksia, kun yhdessä kokeilemme erilaisia luovuutta ja hyvinvointia lisääviä harjoituksia. Pukeudu rentoihin vaatteisiin, joissa on mukava hiukan liikkua oman kehon ehdoilla.

Aiempaa kokemusta tai taideharrastusta ei vaadita. Ryhmässä käytetään Ikäopiston mielen hyvinvoinnin työkaluja. Tarkempi ryhmän sisältö rakentuu yhdessä ryhmäläisten kanssa, heidän toiveitaan ja elämäntilanteitaan kuunnellen. Ryhmään osallistuminen on maksutonta. Kurssi toteutetaan yhdessä Kouvolan kansalaisopiston kanssa. Ryhmää ohjaa näyttämö- ja ilmaisutaiteen opettaja Susanna Tiitinen ja Kymenlaakson Muistiluotsi.

Ilmoittaudu perjantaihin 4.9.2026 mennessä p. 040 523 9697.

Opistotalo, luokka 5, Valtakatu 38 B, Kuusankoski

Tiistaisin 15.9.–24.11.2026 (ei 20.10.2026) klo 13.30–15

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 muistisairauteen varhaisessa vaiheessa oleville. Ryhmäkoko max.10 henkilöä.

Ilmoittaudu p. 050 518 7630.

Yhdistyksen kokoustila, Hallituskatu 7 B

Maanantaisin 5.10.–7.12.2026 klo 14–15

LÄHEISILLE

Vertaistukea



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

Keskiviikkoisin 9.9., 7.10., 11.11. ja 9.12.2026 klo 14.30–16

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 p. 050 518 7630.

Etusijalla uudet osallistujat.

Yhdistyksen kokoustila, Hallituskatu 7 B

Maanantaisin 28.9., 12.10., 26.10., 9.11., 23.11. ja 7.12.2026 klo 16.30–18



Tietoilta läheisille Kouvola

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

Ilmoittaudu viimeistään 5.10.2026 p. 050 518 7630.

Yhdistyksen kokoustila, Hallituskatu 7 B

Tiistaina 6.10.2026 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

3.9., 17.9., 1.10., 15.10., 29.10., 12.11., 26.11. ja 10.12.2026

UUSILLE VAPAAEHTOISILLE

Etsitkö uutta harrastusta?



Onko sinulla aikaa? Kaipaanko mielekästä tekemistä? Tule mukaan vapaaehtoistoimintaan!

Tuemme vapaaehtoistoiminnalla muistisairauteen sairastuneiden ihmisten ja heidän läheistensä hyvää elämää.

- Voit osallistua juuri sen verran, kuin itse haluat.
- Voimme yhdessä pohtia juuri sinun näköisesi tavan toimia vapaaehtoisena. Voit esimerkiksi avustaa tapahtumissa, toimia muistikaverina, ohjata ryhmää, viedä muistitietoutta eteenpäin, tulla avustamaan muistikahviloihin tai jotain aivan muuta!
- Voit käyttää omia vahvuuksia hyödyksi. Otamme kaikki ideat ilolla vastaan!
- Myös muistisairauteen sairastunut voi toimia vapaaehtoisena.
- Et ole tehtävässäsi yksin. Vapaaehtoiset saavat hyvän perehdytyksen, tukea, 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,

Tiistai 18.8.2026 klo 16.30–18 Yhdistyksen kokoustila, Hallituskatu 7 B

Maanantai 30.11.2026 klo 16.30–18 Yhdistyksen kokoustila, Hallituskatu 7 B

Kokemustoimijatreffit

Treffeillä toivomme tapaavamme sinut, kokemustoimijakoulutuksen käynyt muistisairauteen sairastunut tai läheinen. Kokemustoimijatreffeillä vaihdetaan ajatuksia ja kokemuksia. Voit saada uutta tietoa sekä ideoita kokemustoimijana toimimiseen sekä vaikuttamiseen.

Tiistaina 27.10.2026 klo 9-12 Hybridinä, tarkemmat tiedot myöhemmin.

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 Pia Kuusinen
puhelin: 050 552 2725
sähköposti: pia.kuusinen@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/>



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA