

Toimintakalenteri

Syksy 2026

muisti.luotsi

Kymenlaakso

Tukea, tietoa ja
toimintaa kaikille
muistiasioista ja
aivoterveystä
kiinnostuneille

ETELÄ-KYMENLAAKSO

Tervehdys toimintakalenterin lukija!

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

Kotkan Seudun muistiyhdistys järjestää jäseniltoja, ryhmätoimintaa ja tapahtumia. Löydät ne tästä kalenterista sivulla 3.

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

Syksyn merkittävin muistitapahtuma **MUISTISEMINAARI 2026** järjestetään Kouvolan kaupungintalolla 23.9.2026 klo 8.30–16. Tapahtuma kokoaa 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 5 tai p. 040 523 9697 / toiminnanjohtaja Tarja Levonen

Tervetuloa mukaan!

Kotkan Seudun muistiyhdistys ry

Lisätietoja Kotkan Seudun muistiyhdistyksen toiminnasta:

Puhelin: 040 834 9896 /Birgit ja 040 125 1830 /Katariina

Sähköposti: kotkanmuistiyhdistys@gmail.com

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

Facebook: @MuistiKotka

muisti. Kotkan Seudun
Muistiyhdistys ry

muisti. Kouvolan seudun
Muisti ry

muisti.luotsi
Kymenlaakso



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA

Jäsentapaamiset syksyllä 2026



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

Paikka: Karhulan Seurakuntakeskus, Karhulantie 33, 48600 Kotka

Tiistaina 8.9.2026 klo 16–18

Tiistaina 6.10.2026 klo 16–18

Tiistaina 10.11.2026 klo 16–18

Joulukuun tapaaminen / pikkujoulu / joulujuhla päivämäärä ja paikka vielä auki.

Virtaa Vellamosta –avoin keskustelu- ja muisteluryhmä

Virtaa Vellamosta -tapaamiset ovat maksuttomia, kaikille innostuneille ja kiinnostuneille suunnattuja keskustelutilaisuuksia, joissa jutustelua vaihdetaan myös valokuvien, esineiden ja näyttelykännein. Lämpimästi tervetuloa!

Merikeskus Vellamo, Tornatorintie 99, Kotka

Tiistaina 6.10.2026 klo 10–11.30

Tiistaina 13.10.2026 klo 10–11.30

Tiistaina 22.10.2026 klo 10–11.30

Tiistaina 29.10.2026 klo 10–11.30



MERIKESKUS VELLAMO

muisti. Kotkan Seudun
Muistiyhdistys ry

Lisätietoja:
p. 040 834 9896/Birgit
p. 040 125 1830/Katariina

Ryhmätoimintaa



Muistiliikuntaryhmä

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

Tiedustelut numerosta 040 778 6375.

Iso liikuntasali päärakennuksessa, Mussalontie 428, Kotka

Maanantaisin 31.8.2026 alkaen klo 10

Istumatanssi

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

Kumppanuustalo Viikari, Mariankatu 24, Kotka

Maanantaisin 7.9.–30.11.2026 klo 13–14

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?**
vanhuusioikeuden 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, neurologian 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 **Muistikuuoro**
kuoroa johtaa director musices Jouni Sjöblom
- klo 16 **Hyvää kotimatkaa!**

Seminaarimaksu 45 € jäsenhinta, ei jäsenet 70 € sisältää lounaan ja päiväkahvin.

Ilmoittautuminen on päättynyt. Voit kysyä vapaita seminaaripaikkoja p. 040 523 9697

Luennot ja puheenvuorot

Luennot yhdistyksille

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

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 aivoterveystesi. 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 aivoterveystensä. Luento sisältää myös muutamia mukavia harjoituksia, joiden avulla pääsee jumppaamaan aivoja. Luennon kesto on noin 1 h.

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@kouvolaanseudunmuisti.fi.

muisti. Kouvolan seudun
Muisti ry
muisti.luotsi
Kymenlaakso



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA

Aivoterveysluennot



Kohti parempaa aivoterveyttä –luento

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

Kotkan pääkirjaston Mediatila, Kirkkokatu 24

Torstaina 6.8.2026 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.

Toimintaa toteutetaan osana Kymenlaakson hyvinvointialueen EELI-etsivää elintapaohjausta -hanketta, joka saa rahoituksensa Sosiaali- ja terveysministeriön Terveystietä-ohjelmasta. Lisätietoja p. 045 858 2333.

**Lue lisää aivoterveysten vahvistamisesta
QR-koodin kautta:**



muisti.

Kouvolan seudun
Muisti ry

Terveystietä
-ohjelma

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 aivojumpsaa ja vinkit kotiharjoitteluun
- Tietoa ja ohjausta aivojen terveyttä edistävään ravitsemukseen
- Ohjattua liikuntaharjoittelua

Aivoterveysryhmä Hamina

Linnoituksen uimahalli, Puistokatu 1

Maanantaisin alkaen 14.9.2026 klo 9–10.30 tai klo 10.30–12

Summan kylä- ja kulttuurikeskus, Summantie 46

Maanantaisin alkaen 14.9.2026 klo 14–15.30

Aivoterveysryhmä Kotka

Kumppanuustalo Viikari, Mariankatu 24

Tiistaisin alkaen 15.9.2026 klo 12–13.30 tai 14–15.30

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 Terveystieteiden ohjelmasta.



muisti.

**Kouvolan seudun
Muisti ry**

**Terveydeksi
-ohjelma**

AVOIN

Muistikahvilat



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. 045 270 4003.

Muistikahvila Karhula

Karhunkulma, Karhunkatu 2. (Sisäänkäynti Karhulantien puolelta.)

Torstaisin 17.9, 15.10, 12.11. ja 10.12.2026 klo 13–14.30

Muistikahvila Kotka

Kumppanuustalo Viikari, Mariankatu 24

Tiistaisin 8.9, 6.10, 3.11 ja 1.12.2026 klo 13–14.30

Muistikahvila Pyhtää

Pyhtään kirjasto, Huutjärventie 30

Torstaisin 3.9, 1.10, 5.11 ja 3.12..2026 klo 14–15.30

muisti.luotsi
Kymenlaakso



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA

AVOIN

Muistikahvilat



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. 045 270 4003.

Muistikahvila Hamina

Kumppanuustalo Hilma, Kadettikoulunkatu 3

Torstaisin 27.8, 24.9, 22.10 ja 26.11.2026 klo 13–14.30

Muistikahvila Miehikkälä

Toimintakeskus Rateva, Keskustie 5 A

Tiistaisin 25.8, 29.9, 27.10 ja 24.11.2026 klo 13–14.30

Muistikahvila Virolahti

Virolahden kirjasto, Rantatie 9

Tiistaisin 25.8, 29.9, 27.10 ja 24.11.2026 klo 15–16.30

muisti.luotsi
Kymenlaakso



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA

MUISTISAIRAILLE JA LÄHEISILLE

Toimintaa ja vertaistukea



Rummikub-peliryhmä

Rummikub on numerolaattoihin perustuva peli, joka harjoittaa loogista päättelykykyä, strategista ajattelua ja ongelmanratkaisutaitoja. Ryhmä on tarkoitettu muistisairauteen sairastuneille ja läheisille. Pelissä edetään rauhallisesti sairastuneiden tahdissa. Ryhmää ohjaa vapaaehtoinen. Lisätietoja p. 045 270 4003.

Kotkan pääkirjasto, Kirkkokatu 24
Keskiviikkoisin 9.9.–2.12.2026 klo 13–15

Työikäisten vertaistapaaminen Kotka

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.

Kumppanuustalo Viikari, Mariankatu 24
Torstaisin 27.8., 17.9., 15.10. ja 26.11.2026 klo 17–18.30

muisti.luotsi
Kymenlaakso



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA

MUISTISAIRAILLE

Toimintaa ja vertaistukea



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

Ilmoittaudu p. 045 270 4003.

Muistiryhmä Karhula I

Karhulan toimisto, Vesivallinaukio 5 A 8
Maanantaisin 17.8.–7.12.2026 klo 9.30–10.30

Muistiryhmä Karhula II

Karhulan toimisto, Vesivallinaukio 5 A 8
Maanantaisin 17.8.–7.12.2026 klo 11–12

Muistiryhmä Kotka I

Kumppanuustalo Viikari, Mariankatu 24
Maanantaisin 17.8.–7.12.2026 klo 14–15

Muistiryhmä Kotka II

Kumppanuustalo Viikari, Mariankatu 24
Torstaisin 20.8. –10.12.2026 (ei 19.11.2026) klo 9.30–10.30

Muistiryhmä Kotka III

Kumppanuustalo Viikari, Mariankatu 24
Torstaisin 20.8. –10.12.2026 (ei 19.11.2026) klo 11–12

Muistiryhmä Hamina I

Kumppanuustalo Hilma, Kadettikoulunkatu 3
Tiistaisin 18.8.–8.12.2026 klo 10–11

Muistiryhmä Hamina II

Kumppanuustalo Hilma, Kadettikoulunkatu 3
Tiistaisin 18.8.–8.12.2026 klo 11–12
(Ryhmä alkaa, kun on 4 ilmoittautunutta.)

muisti.luotsi
Kymenlaakso



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA

MUISTISAIRAILLE

Toimintaa ja tietoa



Iloa väreistä -ryhmä

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

Ryhmää ohjaa vapaaehtoinen.

Ilmoittaudu viimeistään 4.9.2026 p. 045 270 4003.

Karhulan toimisto, Vesivallinaukio 5 A 8

Keskiviikkoisin 9.9–21.10.2026 (ei 23.9) klo 10–11.30

Tietoiltapäivä muistisairauteen sairastuneille Kotka

Saat tietoa muistisairauksista, muistisairauden vaikutuksista ja lääkkeettömistä hoitokeinoista.

Ilmoittaudu viimeistään tiistaina 10.11.2026 p. 050 518 7630.

Kumppanuustalo Viikari, Mariankatu 24

Torstaina 12.11.2026 klo 12.30–14.30

muisti.luotsi
Kymenlaakso



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA

LÄHEISILLE

Vertaistukea



Avoim vertaistapaaminen muistisairaiden läheisille

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

Saat lisätietoja p. 045 270 4003.

Kotka

Kumppanuustalo Viikari, Mariankatu 24

Tiistaisin 8.9, 6.10, 3.11 ja 1.12.2026 klo 15–16.30

Hamina

Kumppanuustalo Hilma, Kadettikoulunkatu 3

Torstaisin 27.8, 24.9, 22.10 ja 26.11.2026 klo 15–16.30

Vertaisryhmä läheisille Karhula

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

Ryhmä on suljettu, joten ilmoittaudu viimeistään torstaina 10.9.2026 p. 045 270 4003.

Karhulan toimisto, Vesivallinaukio 5 A 8

Tiistaisin 15.9., 22.9., 13.10., 20.10., 10.11. ja 17.11.2026 klo 15–16.30

muisti.luotsi
Kymenlaakso



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA



Tietoilta läheisille

Miten muistisairaus vaikuttaa ihmiseen? Miten muistisairas ihminen kohdataan? Tule kuuntelemaan ja keskustelemaan. Ilmoittaudu viimeistään maanantaina 28.9.2026 p. 045 270 4003.

Kumppanuustalo Viikari, Mariankatu 24, Kotka

Keskiviikkona 30.9.2026 klo 16.30–19

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 p. 050 518 7630, emma.kujala@kouvolanseudunmuisti.fi

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

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? Kaipaатko 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

muisti. Kouvolan seudun
Muisti ry
muisti.luotsi
Kymenlaakso



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA

VAPAAEHTOISILLE

Toimintaa



Vapaaehtoisten tapaamiset

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

Torstaina 27.8.2026 klo 14–15.30 Karhulan toimistolla, Vesivallinaukio 5 A 8

Torstaina 12.11.2026 klo 15.30–17 Karhulan toimistolla, Vesivallinaukio 5 A 8

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.

muisti. Kouvolan seudun
Muisti ry

muisti.luotsi
Kymenlaakso



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA

VALTAKUNNALLISTA NEUVONTAA JA VERTAISTUKEA

MUISTINEUVO

tukipuhelin muistisairaille ja läheisille
sekä muististaan huolestuneille

09 8766 550  vastaajina
alan ammattilaiset

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

**”Minua rohkaistiin
hakemaan palveluja, joista
en edes tiennyt.”**



VERTAISLINJA

tukipuhelin muistisairaiden läheisille

0800 9 6000  vastaajina
kokeneet omaishoitajat

Ma–la klo 17–20 (puhelu on maksuton).

**”Vertaistuki antoi
uusia näkökulmia
tilanteeseemme.”**



Tukinet.net

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

Kun isä unohti

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

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

muisti.luotsi
Kymenlaakso



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA

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

muisti. Kouvolan seudun
Muisti ry
muisti.luotsi
Kymenlaakso



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA

Kymenlaakson Muistiluotsin yhteystiedot



Kotkan toimisto

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

Kouvolan toimisto

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



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

muisti. Kouvolan seudun
Muisti ry

muisti.luotsi
Kymenlaakso



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA