



POHJANMAAN MUISTILUOTSIN SUOMENKIELINEN TOIMINTA / KEVÄT 2021

Pohjanmaan Muistiluotsin toiminta on suunnattu muistisairastuneille ja heidän läheisilleen. Ryhmiin ja tilaisuuksiin tulee aina ilmoittautua. Tiedotamme mahdollisista ohjelma- ja aikataulumuutoksista ilmoittautuneille. Toimintaan osallistuminen on maksutonta. Tervetuloa mukaan!

Asiakkaiden turvallisuus on meille ensisijaisen tärkeää, joten toiminnassa noudatamme COVID-19 pandemiaan liittyviä turvallisuus- ja hygieniaohteita. Lähiryhmissä osallistujamäärät on rajoitettu, turvaväli on huomioitu ja osallistujilta kerätään yhteystiedot. Lisätietoja turvallisuustoimenpiteistämme saat ilmoittautumisen yhteydessä.

RYHMÄT JA TAPAAMISET

MUISTIKUNTOPIIRIT

Muistikuntopiiri on tarkoitettu vasta muistisairauteen sairastuneille sekä henkilöille, joilla on lieviä muistioireita. Muistikuntopiiri-ryhmässä mm. harjoitetaan ajattelu- ja ongelmanratkaisutaitoja kynä-paperitehtävillä. **Ryhmiiin on rajoitettu osallistujamäärä.**

Laihiolla: 25.1. alkaen, yhteensä 8 kertaa

Mustasaarella: 5.2. alkaen, yhteensä 8 kertaa

Vaasassa: 10.2. alkaen, yhteensä 7 kertaa

Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

VERTAISUUDESTA VOIMAA – MUISTIKAFFILA

Keskustelua muistiasioiden tiimoilta sekä muistijumppaa. **Ryhmiiin on rajoitettu osallistujamäärä.**

Kristiinankaupungissa: 20.1. alkaen, yhteensä 4 kertaa

Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

Vaasassa: 26.2. alkaen, yhteensä 4 kertaa

Vähässäkyrössä: 25.2 alkaen, yhteensä 4 kertaa

Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Kirsi Ahlund p. 044 745 6190

PIDÄ PÄÄKOPPA HYVÄNÄ – MUISTITREENIT

Keskustelua muistiasioiden tiimoilta sekä harjoitetaan ajattelu- ja ongelmanratkaisutaitoja kynä-paperitehtävillä. **Ryhmiiin on rajoitettu osallistujamäärä.**

Pietarsaarella: 30.3. alkaen, yhteensä 4 kertaa

Laihiolla: 15.2.

Vaasassa: 17.2.

Vähässäkyrössä: 18.2.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

MIESTEN JUTTUVUORO

Vertaisuuteen perustuva keskusteluryhmä on suunnattu miehille, joiden omainen tai ystävä on sairastunut muistisairauteen. **Ryhmään on rajoitettu osallistujamäärä.**

Vaasassa: 25.2. alkaen, yhteensä 4 kertaa

Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

VIRTAPIIRI-KURSSI OMAISILLE

Virtapiiri-kurssi on suunnattu muistisairastuneiden omaisille ja läheisille. Ryhmän tavoitteena on edistää läheisten psyykkistä hyvinvointia ja löytää konkreettisia keinoja arjessa jaksamiseen. Ryhmän kouluttajana toimii psykoterapeutti Helena Laine. **Ryhmään on rajoitettu osallistujamäärä.**

Vaasassa: 25.1. alkaen, yhteensä 5 kertaa

Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

TAPAAMINEN TYÖIKÄISENÄ MUISTISAIRAUTEEN SAIRASTUNEILLE JA LÄHEISILLE

Vertaistukitapaaminen on suunnattu työikäisenä muistisairauteen sairastuneille. Tapaamisen voi osallistua myös yhdessä läheisen kanssa. Lisätietoja lähempänä ajankohtaa. **Tapaamiseen on rajoitettu osallistujamäärä.**

Vaasassa: 28.5. klo 12.00–13.30

Tiedustelut ja ilmoittautumiset 21.5. mennessä: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

PIDÄ PÄÄKOPPA HYVÄNÄ – MUISTIOPASTUS

Askarruttavatko muistiasiat? Voiko muistia huoltaa? Lämpimästi tervetuloa Muistiopastus-tuokioon keskustelemaan näiden kysymysten tiimoilta ja kokeilemaan muistia jumppaavia harjoitteita.

Vöyrillä: 11.5. klo 12.00–13.30

Tiedustelut ja ilmoittautumiset 10.5. mennessä: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

LIIKKEELLE

Liikunta edistää toimintakykyä, terveyttä ja ennalta ehkäisee monia sairauksia. Ryhmässä liikkuminen nostaa mielialaa ja vireystilaa. Tule mukaan liikkumaan vapaaehtoisen vetämään ryhmään. Ryhmä kokoontuu ulkona.

Vaasassa: Ryhmä käynnistyy kevään aikana.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Kirsi Ahllund p. 044 745 6190

YHDESSÄ KOHTI AIVOTERVEYTTÄ

Hyvä aivoterveys on edellytys muun muassa muistamiselle, oppimiselle ja työkyvylle. Aivoterveellisillä valinnoilla voidaan ainakin siirtää muistisairauksiin sairastumista. Ryhmä kokoontuu keskustelemaan aivoterveysteemoista sekä tekemään aktiivoivia ja innostavia tehtäviä.

Vaasassa: Ryhmä käynnistyy kevään aikana, yhteensä 10 kertaa

Mustasaarella: Ryhmä käynnistyy kevään aikana, yhteensä 10 kertaa

Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Kirsi Ahllund p. 044 745 6190

RYHMÄT JA LUENNOT VERKOSSA

Opastamme verkkoryhmiin osallistumisessa, joten tule rohkeasti mukaan ja harjoitellaan yhdessä! Liittyäksesi Teams-ryhmiin tarvitset tietokoneen, tabletin tai älypuhelimien.

YHDESSÄ KOHTI AIVOTERVEYTTÄ VERKKORYHMÄ

Hyvä aivoterveys on edellytys muun muassa muistamiselle, oppimiselle ja työkyvylle. Aivoterveellisillä valinnoilla voidaan ainakin siirtää muistisairauksiin sairastumista. Ryhmä kokoontuu keskustelemaan aivoterveysteemoista sekä tekemään aktiivoivia ja innostavia tehtäviä. **Toteutetaan Microsoftin Teams-ohjelmalla. Liittymislinkki ja ohjeet verkkoryhmään liittyen lähetetään ilmoittautuneille sähköpostitse ennen tilaisuutta. Ryhmään on rajoitettu osallistujamäärä.**

Verkkoryhmä: 18.2. alkaen, yhteensä 10 kertaa

Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Kirsi Ahllund p. 044 745 6190, kirsi.ahllund@muistiminne.fi

AIVOTERVEYS ARJEN TUKENA - KAIKILLE AVOIN KESKUSTELUHETKI

Aivoterveys on elämän mittainen asia ja ihmisen tärkeä pääoma. Jokainen voi edistää aivojensa terveyttä läpi elämän. Aivoterveyttä voidaan edistää monin tavoin, niistä ja monista muista asioista keskustelemme kerran kuukaudessa keskiviikkoisin. **Toteutetaan Microsoftin Teams-ohjelmalla. Liittymislinkki ja ohjeet verkkoryhmään liittyen lähetetään ilmoittautuneille sähköpostitse ennen tilaisuutta.**

Verkkotuokiot: 10.2, 10.3, 14.4 ja 5.5 Klo 9.00-10.00.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Kirsi Ahllund p. 044 745 6190, kirsi.ahllund@muistiminne.fi

VERKKOKOHTAAMISET OMAISILLE

Vertaisuuteen perustuva keskusteluryhmä on suunnattu omaisille, joiden läheinen on sairastunut muistisairauteen. **Toteutetaan Microsoftin Teams-ohjelmalla. Liittymislinkki ja ohjeet verkkoryhmään liittyen lähetetään ilmoittautuneille sähköpostitse ennen tilaisuutta. Ryhmään on rajoitettu osallistujamäärä.**

Verkkoryhmät: 11.3., 15.4. ja 20.5. klo 14.00–15.00.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770, katja.kurunsaari-lassila@muistiminne.fi

”POHJANMAAN MUISTILUOTSI LÄHELLÄSI” – luennolla saat tietoa toiminnastamme ja ajankohtaisista muistiasioista. **Toteutetaan Microsoftin Teams-ohjelmalla. Liittymislinkki ja ohjeet luentoon liittyen lähetetään ilmoittautuneille sähköpostitse ennen tilaisuutta.**

Verkkoluento: 1.3. klo 14.00–14.30.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset 24.2. mennessä: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770, katja.kurunsaari-lassila@muistiminne.fi

”YHDESSÄ KOHTI AIVOTERVEYTTÄ” – luennolla aivoterveyslähettiläs jakaa tietoa, ohjeita ja vinkkejä aivoterveystietä. Osallistujille tarjotaan oivalluksia aivojen terveydeksi ja muistin hyvinvointiin. Luennon kesto noin tunnin, sen jälkeen yleisistä keskustelua aiheesta. **Toteutetaan Microsoftin Teams-ohjelmalla. Liittymislinkki ja ohjeet luentoon liittyen lähetetään ilmoittautuneille sähköpostitse ennen tilaisuutta.**

Verkkoluento: 16.3. Klo 13.00–14.30.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset 8.3. mennessä: Kirsi Ahlund p. 044 745 6190, kirsi.ahllund@muistiminne.fi

”ENTÄ KUN KAIKKI EI SUJUKAAN?” - luentotilaisuus omaisille ja läheisille. Luennolla käsitellään yleisimpiä muistisairauden tuomia haasteita sairastuneen ja hänen läheisensä arjessa. Luennon päätteeksi mahdollisuus yhteiseen keskusteluun. **Toteutetaan Microsoftin Teams-ohjelmalla. Liittymislinkki ja ohjeet luentoon liittyen lähetetään ilmoittautuneille sähköpostitse ennen tilaisuutta. Luennolle on rajoitettu osallistujamäärä.**

Verkkoluento: 8.4. klo 14.00–15.00.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset 1.4. mennessä: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770, katja.kurunsaari-lassila@muistiminne.fi

”MUISTIN TOIMINTA JA HÄLYTYSMERKIT” - luennolla saat tietoa muistin toiminnasta sekä muistin hälytysmerkeistä, jotka saattavat olla muistisairauden ensioireita. **Toteutetaan Microsoftin Teams-ohjelmalla. Liittymislinkki ja ohjeet luentoon liittyen lähetetään ilmoittautuneille sähköpostitse ennen tilaisuutta.**

Verkkoluento: 11.5. klo 14.00–15.00.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset 3.5. mennessä: Henna Minkkinen p. 040 345 0591, henna.minkkinen@muistiminne.fi

MUISTIMINNE TV

Muistiminne TV on Pohjanmaan Muistiluotsin ja Vaasan seudun Muistiyhdistyksen yhteinen Youtube-kanava. Muistiminne TV:ssä tarjolla erilaisia videoita, joissa on mukana muistelua, tarinoita, laulua ja jumppatuokioita. Lisäksi videoita, joissa on esitelty Pohjanmaan Muistiluotsin toimintaa. **Voit katsoa videoita verkkon kautta osoitteessa www.youtube.com kirjoittamalla hakuriville Muistiminne TV.**

VAPAAEHTOISTOIMINTA

Haluatko tehdä vapaaehtoistyötä muistisairaiden ja heidän läheisten tukena ja olla kehittämässä muistityötä? Voit toimia vapaaehtoisena myös yhdessä ystävän tai puolison kanssa. Muistivapaaehtoiseksi pääsee käymällä koulutuksen tai osallistumalla perehdytykseen.

VAPAAEHTOISTEN PERUSKOULUTUKSET

Vapaaehtoisten peruskoulutus antaa hyvät valmiudet toimia Pohjanmaan Muistiluotsin vapaaehtoisena esimerkiksi muistikahvilan/ryhmän ohjaajana, kokemuskertojana, muistikummina tai vaikka muistiaktiivina. Koulutuksen aihealueita ovat mm. muistisairaudet ja muistisairaahan kohtaaminen sekä vapaaehtoisena jaksaminen. Peruskoulutuksia järjestetään tarpeen ja kiinnostuksen mukaan koko Pohjanmaan alueella. Ota rohkeasti yhteyttä niin kerromme lisää!

Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Kirsi Ahllund p. 044 745 6190, kirsi.ahllund@muistiminne.fi

MUISTIKUMMI-TUOKIOT

Muistikummit – toimintamallin tavoitteena on vaikuttaa käsityksiin muistisairauksista. Tunnin mittaisessa tuokiossa tuleva muistikummi oppii ja oivaltaa muistisairauksista viisi tärkeää asiaa. Tämän jälkeen muistikummi voi helposti tehdä omassa arjessaan muistiystävällisiä tekoja. Muistikummi-tuokio voidaan järjestää paikanpäällä tai etänä erilaisille ryhmille kuten työyhteisöille, yhdistyksen ja järjestöjen jäsenille, opiskelijoille jne. Ota rohkeasti yhteyttä, niin kerromme lisää!

Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Kirsi Ahllund p. 044 745 6190, kirsi.ahllund@muistiminne.fi

MUISTIKUMMILÄHETILÄS - KOULUTUS

Muistikummilähetiläs on muistiystävällisestä yhteiskunnasta innostunut ja Muistiliiton koulutusmallin mukaisesti koulutettu vapaaehtoinen. Lähetiläs koulutetaan päivän koulutuksella, jonka jälkeen hän voi organisoida oman tuokion muistiyhdistyksen tuen avulla. Lähetiläs voi pitää muistituokioita ystäville, perheille, työkavereille tai yleisötilaisuuksia suuremmille yleisöille. Uusi koulutus joka kuukausi, ota rohkeasti yhteyttä niin kerromme lisää!

Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Kirsi Ahllund p. 044 745 6190, kirsi.ahllund@muistiminne.fi

AIVOTERVEYSLÄHETILÄS -KOULUTUS

Jos olet kiinnostunut aivoterveystiedon edistämisestä, ryhmän ohjaamisesta tai luentojen pitämisestä, tässä on koulutus sinulle. Koulutuksessa käydään läpi aivoterveystietä edistäviä ja muistisairauksien riskiin vaikuttavia tekijöitä sekä perehdytään malliluentoon ja ryhmäohjaamisen perusteisiin. Kokemus ryhmäohjaamisesta ja/tai sosiaali- ja terveysalasta on avuksi, mutta ei pakollinen.

Etsimme uutta lähettilästä erityisesti Vaasan ja Mustasaaren ryhmiin.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Kirsi Ahllund p. 044 745 6190, kirsi.ahllund@muistiminne.fi

MUISTIKAVERIKOULUTUS

Haluatko kaveriksi muistisairaalle? Voitte käydä yhdessä kalassa, teatterissa, lenkillä tai vaikka kahvilla, muistisairaana ja hänen perheensä toiveita kuunnellen. Muistikaverikoulutuksessa sinut perehdytetään muistikaveritoiminnan periaatteisiin sekä muistisairauksiin ja muistisairaana kohtaamiseen.

Muistikaverikoulutuksia järjestetään tarpeen ja kiinnostuksen mukaan koko Pohjanmaan alueella. Ota rohkeasti yhteyttä niin kerromme lisää!

Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Kirsi Ahllund p. 044 745 6190, kirsi.ahllund@muistiminne.fi

MUISTIAKTIIVIT

Muistiaktiivit ovat muistisairaista ja heidän läheisistään koostuva ryhmä, joka haluaa vaikuttaa maakunnassa muistisairaiden ja heidän läheistensä äänellä. Mikäli kiinnostuit ota rohkeasti yhteyttä niin kerromme lisää!

Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Kirsi Ahllund p. 044 745 6190, kirsi.ahllund@muistiminne.fi

YLEISÖTILAISUUDET

AIVOVIIKKO

Aivoviikkoa vietetään Suomessa viikolla 11 (15 – 21.3.2021) ja aivoviikon teema on vuonna 2021 ”Ajattele aivojasi, mieti muistiasi!”. Aivoviikon aikana Pohjanmaan Muistiluotsi tulee järjestämään monipuolista ohjelmaa aivoviikon teeman mukaisesti. Tarkemmat tiedot tulossa kevään aikana. Seuraa ilmoittelua kotisivuillamme sekä Facebookissa.

Lisätietoja ja tiedustelut: Satu Kujala p. 044 345 0594, satu.kujala@muistiminne.fi

WEBINAARI "MINNESVÄNLIGA ÖSTERBOTTEN"

Webinaarin ohjelmassa asiantuntijoiden puheenvuoroja muistityön ajankohtaisista asioista. Luennoitsijoina mm. Sofie Klawér-Kallio, asiantuntija, Muistiliitto sekä Malin Andtfolk, doktorand i vårdvetenskap, Åbo Akademi. Ohjelma ja muut luennoitsijat varmistuvat lähempänä webinaaria. Lisätietoja tulee kevään aikana. Seuraa tiedotuksia kotisivuillamme ja Facebookissa. **Verkkoluento on ruotsinkielinen.**

Aika: Torstai 14.4. klo 13.00

Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Satu Kujala p. 044 345 0594, satu.kujala@muistiminne.fi

MTLH:N TUETTU LOMA

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto (MTLH) järjestää yhteistyössä Etelä-Pohjanmaan ja Vaasan seudun Muistiyhdistysten kanssa tuetun ”Omaishoitajan ja hoidettavan” -loman Härmän Kylpylässä 11.4.2021–16.4.2021 ja 3.10.2021–8.10.2021. **Hakuaika lomalle on 3 kk ennen loman alkamispäivää.** Lisätietoja lomasta ja lomahausta saat MTLH:n kotisivuilta **www.mtlh.fi** tai Muistiyhdistyksiltä.

OHJAUSTA JA NEUVONTAA

MUISTINEUVO

Muistiliiton valtakunnallinen Muistineuvo-tukipuhelin tarjoaa muistisairauksiin liittyvää ohjausta ja neuvontaa laajennetulla aukiololla maanantaisin, tiistaisin ja torstaisin (klo 12–17), sekä keskiviikkoisin ja perjantaisin (klo 12–15) numerossa

09 8766 550 (0,08€/min.+pvm). Puheluihin vastaavat kokeneet muistityön ammattilaiset.

VERTAISLINJA

Muistiliiton valtakunnallinen Vertaislinja-tukipuhelin tarjoaa kuuntelevan korvan omaishoitajan arjen tilanteisiin vuoden jokaisena päivänä (klo 17–21) numerossa 0800 9 6000 (maksuton). Puheluihin vastaavat kokeneet ja koulutetut omaishoitajat.

POHJANMAAN MUISTILUOTSIN OHJAUS JA NEUVONTA

Pohjanmaan Muistiluotsin työntekijät antavat muistisairauksiin sekä omaishoitajuuden eri vaiheisiin ja haasteisiin liittyen ohjausta ja neuvontaa puhelimitse, sähköpostitse, etäyhteydellä sekä henkilökohtaisten tapaamisten muodossa. Henkilökohtaiseen tapaamiseen varataan etukäteen aika. Otathan rohkeasti yhteyttä!

Yhteystiedot:

Henna Minkkinen, toiminnanjohtaja	044 345 0591	henna.minkkinen@muistiminne.fi
Katja Kurunsaari-Lassila, koordinaattori <i>Suomenkielinen asiakastyö</i>	040 720 0770	katja.kurunsaari-lassila@muistiminne.fi
Eeva Ehn, koordinaattori <i>Ruotsinkielinen asiakastyö</i>	044 345 0590	eeva.ehn@muistiminne.fi
Kirsi Ahllund, koordinaattori <i>Vapaaehtoistoiminta</i>	044 745 6190	kirsi.ahllund@muistiminne.fi
Satu Kujala, assistentti	044 345 0594	satu.kujala@muistiminne.fi

Kotisivut: www.muistiminne.fi

Facebook: www.facebook.com/muistiminne

Youtube: Muistiminne TV