



POHJANMAAN MUISTILUOTSIN SUOMENKIELINEN TOIMINTA KEVÄT / KESÄ 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. Asiakkaiden turvallisuus on meille ensisijaisen tärkeää, joten toiminnassa noudatamme COVID-19 pandemiaan liittyviä turvallisuus- ja hygieniaohteita. Ohjelmassa olevissa ryhmissä ja tapaamisissa vielä vapaita paikkoja. Lisäksi tarjolla myös muita ryhmiä ja toimintaa, joista saat tietoa Pohjanmaan Muistiluotsin työntekijöiltä. Tervetuloa mukaan!

RYHMÄT JA TAPAAMISET

MUISTELULENKKI

Uusi ryhmä!

Muistitreeniä ulkoillessa! Kävelyretkillä puistoissa ja niiden lähiympäristössä treenaamme muistia aktiivisesti havainnoiden ja muistojamme herätellen. Ilmoittautumisen yhteydessä saat tarkempia tietoja tapahtumasta ja tapahtumapaikoista. **Ryhmään on rajoitettu osallistujamäärä.**

Vaasassa: 30.4., 10.5., 25.5., 7.6. ja 21.6. klo 13.00

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

VERTAISUUDESTA VOIMAA – MUISTIKAFFILA

Uusi ryhmä!

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

Vaasassa: 3.5., 24.5. ja 14.6. klo 12.00-13.30

Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Henna Minkkinen p. 044 345 0591

PIDÄ PÄÄKOPPA HYVÄNÄ – MUISTIOPASTUS

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

Vöyrillä: 11.5. klo 12.00–13.30

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

TAPAAMINEN TYÖKÄISENÄ 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

MUISTIKUNTOPIIRIT

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

Vaasassa: 5.5. ja 26.5. klo 13.30–15.00

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

PIDÄ PÄÄKOPPA HYVÄNÄ – MUISTITREENIT

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

Pietarsaassa: 18.5., 8.6. ja 18.6. klo 12.00–13.30

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: 29.4. ja 27.5. klo 12.00–13.30

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

RYHMÄT JA LUENNOT VERKOSSA

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

VERKKOKOHTAAMINEN 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.**

Verkkoryhmä: 20.5. klo 14.00–15.00.

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

“MUISTIN TOIMINTA JA HÄLYTYSMERKIT” - luennoilla 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 videoitamme verkon kautta osoitteessa www.youtube.com kirjoittamalla hakuriville Muistiminne TV.**

VAPAAEHTOISTOIMINTA

Haluatko tehdä vapaaehtoistyötä muistisairaiden ja heidän läheisten tukena ja olla kehittämässä muistityötä? Vapaaehtoisena voit toimia monissa tehtävissä kuten muistikaverina muistisairaalle ja omaiselle, ryhmän ohjaajana tai apuohjaajana, aivoterveyslähettiläänä, muistikummina tai tapahtumissa avustajana. Voit toimia vapaaehtoisena myös yhdessä ystävän tai puolison kanssa.

Ota rohkeasti yhteyttä, niin kerromme lisää!

Tiedustelut: Henna Minkkinen, p. 044 345 0591, henna.minkkinen@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 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

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!

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.

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
Satu Kujala, assistentti	044 345 0594	satu.kujala@muistiminne.fi

Kotisivut: www.muistiminne.fi**Facebook:** www.facebook.com/muistiminne**Youtube:** Muistiminne TV