

ÖSTERBOTTENS MINNESLOTS SVENSKSPRÅKIGA VERKSAMHET / VÅREN 2021

Österbottens Minneslots verksamhet är riktad till personer med minnessjukdom och deras närstående. Förhandsanmälan bör alltid göras till grupperna och tillställningarna. Eventuella förändringar i programmet och i tidtabellerna meddelas till de som har anmält sig. Verksamheten är avgiftsfri. Välkommen med!

Med anledning av COVID-19 pandemin och för att trygga klienternas säkerhet följer vi de allmänna säkerhets- och hygienåtgärder och anvisningar. Vi är måna om klienternas säkerhet och tar därför emot ett begränsat deltagarantal till grupperna, vi tar hänsyn till trygghetsavstånd och vi samlar alltid deltagarna kontaktuppgifter. Mera information om våra säkerhetsåtgärder får du när du anmäler dig till verksamheten.

KAMRATSTÖDSGRUPPER OCH TRÄFFAR

MINNESGRUPPER

Gemenskap och aktivering. I minnesgrupperna friskar vi upp minnet och tränar minnet med mångsidig minnesträning och hjärngymnastik i trevligt sällskap. **Begränsat deltagarantal.**

Korsholm: fr.o.m. 9.2. Gruppen träffas 8 gånger.

Oravais: fr.o.m. 15.2. Gruppen träffas 8 gånger.

Närpes: fr.o.m. 18.2. Gruppen träffas 6 gånger.

Jakobstad: fr.o.m. 30.3. Gruppen träffas 4 gånger.

Förhandsanmälan till grupperna och förfrågningar: Eeva Ehn, tel. 044 345 0590

KAMRATSTÖDSTRÄFF

Kamratstöd, gemenskap och uppfriskning av minnet. Utbyte av tankar och erfarenheter i trevligt sällskap. **Begränsat deltagarantal.**

Korsholm: fr.o.m. 17.2. Gruppen träffas 4 gånger.

Förhandsanmälan och förfrågningar: Eeva Ehn, tel. 044 345 0590

MINNESLOTSSENS VARDAGSRUM

Vi träffas vid en kopp kaffe för att diskutera olika teman samt aktivera hjärnan med trevligt program. **Begränsat deltagarantal.**

Vasa: fr.o.m. 5.3 kl. 10.00–11.00. Gruppen träffas 4 gånger.

Förhandsanmälan och förfrågningar: Kirsi Ahlund, tel. 044 745 6190

MOTION FÖR MINNET - UTMOMHUSAKTIVITET

En uppiggande motionsgrupp med utomhus aktivitet. Vi tränar kroppen och knoppen på ett varierande sätt med fokus på koordinationen, balansen och styrkan. Gruppen träffas utomhus bl.a. strandpromenaden, skeppsparken och biblioteksparken under våren och sommaren. **Begränsat deltagarantal.**

Vasa: fr.o.m. 30.4. Gruppen träffas 4 gånger.

Förhandsanmälan och förfrågningar: Eeva Ehn, tel. 044 345 0590

HÅLL DIG KLAR I KNOPPEN – MINNESGUIDNING

Kom med på en uppfriskande eftermiddag där du får tips och information om hur du kan värna om din hjärna. Eftermiddagen erbjuder också aktiverande hjärngymnastik, gemenskap och diskussion.

Begränsat deltagarantal.

Vörå: 11.5. kl. 12.00–13.30.

Förhandsanmälan senast 10.5. och förfrågningar: Eeva Ehn, tel. 044 345 0590

TRÄFF FÖR PERSONER SOM HAR INSJUKNAT I EN MINNESSJUKDOM I ARBETSFÖR ÅLDER

Träffen bygger på kamrattstöd, gemenskap och uppfriskning av minnet. Utbyte av tankar och erfarenheter i trevligt sällskap. **Begränsat deltagarantal.**

Vasa: 17.5 kl. 12.00–13.30. Vid behov ordnas fler träffar under sommaren.

Förhandsanmälan och förfrågningar: Eeva Ehn, tel. 044 345 0590

MINNESCAFÉ

Kamrattstöd, information och diskussion i trevligt sällskap. På minnescafé provar vi också på olika minnesträningsövningar som stöd för och uppfriskning av minnet. **Begränsat deltagarantal.**

Malax och Nykarleby: Tid och plats meddelas senare.

Förhandsanmälan och förfrågningar: Kirsi Ahlund, tel. 044 7456190

KAMRATSTÖD GER KRAFT – ANHÖRIGTRÄFF

En träff för dig som är anhörig eller närstående till en person med minnessjukdom. Utbyte av tankar och erfarenheter samt kamrattstöd och samtal vid en kopp kaffe. **Begränsat deltagarantal.**

Nykarleby: 10.6. kl. 13.15–14.00. Träffen hålls efter föreläsningen "Respektfullt bemötande" som ordnas kl. 12.00. Enligt dina egna möjligheter kan du delta i både föreläsningen och därefter träffen. Vid behov ordnas en till anhörigträff under sommaren.

Förhandsanmälan och förfrågningar: Eeva Ehn, tel. 044 345 0590

FÖRELÄSNINGAR

RESPEKTFULLT BEMÖTANDE

Föreläsningen handlar om respektfullt bemötande av en person med minnessjukdom. Det är viktigt att bemöta personen med värdighet och verkligen lyssna på vad denne vill säga eller visa. Föreläsningen ger kunskap om minnessjukdomens utmaningar, samt verktyg som kan vara till hjälp vid interaktionen och bemötandet.

Malax: 6.5. kl. 13.00–14.30. Föreläsningen är ca 1 timme, därefter gemensam diskussion. Du kan också delta i föreläsningen på din dator, surfplatta eller smarttelefon via Microsoft Teams kl. 13.00–14.00. Mera information på kommande.

Förhandsanmälan senast 3.5. och förfrågningar: Eeva Ehn, tel. 044 345 0590, eeva.ehn@muistiminne.fi

RESPEKTFULLT BEMÖTANDE

Föreläsningen handlar om respektfullt bemötande av en person med minnessjukdom. Det är viktigt att bemöta personen med värdighet och verkligen lyssna på vad denne vill säga eller visa. Föreläsningen ger kunskap om minnessjukdomens utmaningar, samt verktyg som kan vara till hjälp vid interaktionen och bemötandet. Efter föreläsningen har du som anhörig eller närstående möjligheten till att träffas vid en kopp kaffe för gemensam diskussion och kamratstöd.

Nykarleby: 10.6. kl. 12.00–13.00. Mera information på kommande.

Förhandsanmälan senast 9.6. och förfrågningar: Eeva Ehn, tel. 044 345 0590, eeva.ehn@muistiminne.fi

ONLINE GRUPPER OCH FÖRELÄSNINGAR

Tveka inte att komma med i online verksamheten. Vi hjälper till! Och tillsammans provar vi oss fram, övar och lär oss. Du behöver en dator, surfplatta eller en smarttelefon för att kunna ansluta dig till en online grupp som ordnas via Microsoft Teams.

ONLINE MINNESGRUPP

Vi friskar upp minnet och tränar minnet med mångsidig minnesträning och hjärngymnastik.

Gruppen ordnas via Microsoft Teams. Deltagarlänk och anvisningar skickas till de anmälda före gruppen träffas. Begränsat deltagarantal.

Online grupp: 24.2., 24.3., 21.4. och 26.5. kl. 13.00–13.45.

Förhandsanmälan och förfrågningar: Eeva Ehn, tel. 044 345 0590, eeva.ehn@muistiminne.fi

ONLINE MOTION FÖR MINNET

En uppiggande motionsstund i vardagen. Vi tränar kroppen och knoppen på ett varierande sätt med fokus på koordinationen, balansen och styrkan. **Gruppen ordnas via Microsoft Teams. Deltagarlänk och anvisningar skickas till de anmälda före gruppen träffas. Begränsat deltagarantal.**

Online grupp: 5.2., 26.2., 12.3. och 16.4. kl. 10.00–10.30.

Förhandsanmälan och förfrågningar: Eeva Ehn, tel. 044 345 0590, eeva.ehn@muistiminne.fi

KAMRATSTÖD GER KRAFT - ONLINE ANHÖRIGTRÄFF

En träff för dig som är anhörig eller närstående till en person med minnessjukdom. Utbyte av tankar och erfarenheter samt kamratstöd. **Gruppen ordnas via Microsoft Teams. Deltagarlänk och anvisningar skickas till de anmälda före gruppen träffas. Begränsat deltagarantal.**

Online träff: 8.2., 8.3., 19.4. och 3.5. kl. 13.00–14.00.

Förhandsanmälan och förfrågningar: Eeva Ehn, tel. 044 345 0590, eeva.ehn@muistiminne.fi

MINNESLOTSEN NÄRA DIG

Information om Österbottens Minneslots verksamhet. Och gemensamma funderingar om minnesfrågor. **Informationstillfället hålls online via Microsoft Teams. Deltagarlänk och anvisningar skickas till de anmälda före föreläsningen.**

Online info: 10.2. kl. 13.00–13.30

Förhandsanmälan senast 9.2. och förfrågningar: Eeva Ehn, tel. 044 345 0590, eeva.ehn@muistiminne.fi

MINNETS VARNINGSTECKEN OCH DE VANLIGASTE MINNESSJUKDOMARNA

Föreläsningen ger en allmän bild över de vanligaste minnessjukdomarna och hur en minnessjukdom kan påverka vardagen. **Föreläsningen hålls online via Microsoft Teams. Deltagarlänk och anvisningar skickas till de anmälda före föreläsningen.**

Online föreläsning: 11.2. kl. 13.00–13.45.

Förhandsanmälan senast 8.2. och förfrågningar: Eeva Ehn, tel. 044 345 0590, eeva.ehn@muistiminne.fi

KAN MAN VÄRNA OM SIN HJÄRNA?

Föreläsningen tangerar minnet och minnesfunktionen, samt ger tips på hur man kan värna om sin hjärna och ta hand om sitt minne. Föreläsningen ordnas precis under Hjärnveckan. **Föreläsningen hålls online via Microsoft Teams. Deltagarlänk och anvisningar skickas till de anmälda före föreläsningen.**

Online föreläsning: 18.3. kl. 13.00–13.45.

Förhandsanmälan senast 15.3. och förfrågningar: Eeva Ehn, tel. 044 345 0590, eeva.ehn@muistiminne.fi

RESPEKTFULLT BEMÖTANDE

Föreläsningen handlar om respektfullt bemötande av en person med minnessjukdom. Det är viktigt att bemöta personen med värdighet och verkligen lyssna på vad denne vill säga eller visa. Föreläsningen ger kunskap om minnessjukdomens utmaningar, samt verktyg som kan vara till hjälp vid interaktionen och bemötandet. Du kan delta i föreläsningen **online via Microsoft Teams. Deltagarlänk och anvisningar skickas till de anmälda före föreläsningen. Föreläsningen ordnas även på plats i Malax (se närmare information på sidan 3).**

Online föreläsning: 6.5. kl. 13.00–14.00.

Förhandsanmälan senast 3.5. och förfrågningar: Eeva Ehn, tel. 044 345 0590, eeva.ehn@muistiminne.fi

MUISTIMINNE TV

MuistiminneTV är Österbottens Minneslots och Vasanejdens Minnesföreningens gemensamma Youtube-kanal. Kanalen erbjuder ett varierande utbud av videoklipp för minnesfamiljer, så som reminiscens, berättelser, musik och sång, samt motionsstunder. Genom att skriva "MuistiminneTV" i sökfältet på sidan www.youtube.com kan du bekanta dig med utbudet och titta på videoklippen.

FRIVILLIGVERKSAMHET

Vill du frivilligt stöda personer med minnessjukdom och deras anhöriga eller närstående? Och vara med och utveckla minnesarbetet? Genom att delta i utbildning eller inskolning får du färdigheter att fungera som frivillig.

GRUNDSKOLNING

Grundskolningen ger bra kunskaper och färdigheter för att kunna fungera som frivillig på Österbottens Minneslots. T.ex. som en ledare för ett Minnescafé, gruppledare, erfarenhetsberättare, minnesfadder eller varför inte som en minnesaktiv. Grundskolningen innehåller bl.a. kunskap om minnessjukdomar och värdigt bemötande av personer med minnessjukdom. Även information om vad frivilligverksamheten innebär och stöd för att orka som frivillig. Grundskolningen ordnas enligt behov och intresse i Österbotten. Ta gärna kontakt för mera information!

Mera information och förfrågningar: Kirsi Ahllund, tel. 044 7456190, kirsi.ahllund@muistiminne.fi

MINNESFADDRAR

Du blir minnenfadder genom att delta i en session på en timme. Genom att delta i en timmes session blir bli Minnesfadder. Session lämpar sig för alla som är intresserade av minnessjukdomar och minnessjuka personers vardag. Efter session kan du enkelt utföra små eller minnesvänlig handlingar i din egen vardag. Ta gärna kontakt för mera information!

Mera information och förfrågningar: Kirsi Ahllund, tel. 044 7456190, kirsi.ahllund@muistiminne.fi

MINNESFADDERAMBASSADÖR - SKOLNING

En Minnesfadderambassadör är en frivillig som har intresse för ett minnesvänligt samhälle och som har fått skolningen enligt Minnesförbundets utbildningsprogram. Ambassadören kan efter skolningen ordna Minnesfaddersessioner med stöd av Minnesföreningen. Sessioner kan ordnas t.ex. åt vänner, familjen, medarbetare eller för en större publik. Sessionerna ger bra kunskap om minnessjukdomar och deltagarna av sessioner kan hjälpa och stöda personer med minnessjukdom. Ny skolning ordnas varje månad. Ta gärna kontakt för mera information!

Mera information och förfrågningar: Kirsi Ahllund, tel. 044 7456190, kirsi.ahllund@muistiminne.fi

MINNESKOMPISSKOLNING

Vill du vara vän med en minnessjuk? Tillsammans kan ni göra sådant som den minnesjuka och dennes familj önskar. Tillsammans kan ni fiska, gå på teater, promenera eller gå på café. Skolningen ger kunskap om minneskompisverksamheten, om minnessjukdomar och värdigt bemötande. Minneskompisskolningar ordnas enligt behov och intresse i Österbotten. Ta gärna kontakt för mera information!

Mera information och förfrågningar: Kirsi Ahllund, tel. 044 7456190, kirsi.ahllund@muistiminne.fi

MINNESAKTIVA

De Minnesaktiva är en grupp som gör påverkningsarbete i landskapet. Gruppen består av personer med minnessjukdom och deras anhöriga eller närstående. Ta gärna kontakt om du är intresserad!

Mera information och förfrågningar: Kirsi Ahllund, tel. 044 7456190, kirsi.ahllund@muistiminne.fi

ALLMÄNNA TILLSTÄLLNINGAR

HJÄRNVECKAN

Hjärnveckan firas under vecka 11 (15.– 21.3.2021). Årets tema är ”Tänk på din hjärna – värna ditt minne”. Ett mångsidigt program som följer temat är på kommande. Följ annonseringen för mera information på vår hemsida och på Facebook.

Mera information och förfrågningar: Satu Kujala tel. 044 345 0594, satu.kujala@muistiminne.fi

WEBBINARIUM "MINNESVÄNLIGA ÖSTERBOTTEN"

Minnesseminariet erbjuder ett mycket intressant program där sakkunniga föreläser om aktuella minnesfrågor. Som föreläsare bl.a. Minnesförbundets sakkunnig Sofie Klawér-Kallio, samt Malin Andtfolk, doktorand i vårdvetenskap på Åbo Akademi. Ett mer detaljerat program och mera information är på kommande närmare tillställningen. Följ annonseringen på vår hemsida och på Facebook.

Tid: torsdag 14.4. kl. 13.00

Mera information, anvisningar och deltagarlänk: Satu Kujala tel. 044 345 0594,
satu.kujala@muistiminne.fi

STÖD OCH HANDLEDNING

MINNESLINJEN

Minneslinjen är Minnesförbundets riksomfattande stödtelefonen som ger handledning och råd om minnessjukdomar tisdagar kl. 15–17 på numret 09 8766 550 (0,08€/min+lna). Yrkesutbildade inom minnesarbetet tar emot samtalen.

ÖSTERBOTTENS MINNESLOTS STÖD OCH HANDLEDNING

Personalen på Österbottens Minneslots ger stöd och handledning till minnesfamiljer i minnessjukdomens alla skeden och vid utmanande situationer. Stöd och handledning kan fås per telefon, via e-post, distanskontakt och vid ett personligt möte. Boka tid för distanskontakt eller för ett personligt möte. Ta gärna kontakt!

Kontaktuppgifter:

Verksamhetsledare Henna Minkkinen	044 345 0591	henna.minkkinen@muistiminne.fi
Koordinator Eeva Ehn <i>Svenskspråkigt klientarbete</i>	044 345 0590	eeva.ehn@muistiminne.fi
Koordinator Katja Kurunsaari-Lassila <i>Finskspråkigt klientarbete</i>	040 720 0770	katja.kurunsaari-lassila@muistiminne.fi
Koordinator Kirsi Ahllund <i>Frivilligverksamhet</i>	044 745 6190	kirsi.ahllund@muistiminne.fi
Assistent Satu Kujala	044 345 0594	satu.kujala@muistiminne.fi

Hemsida: www.muistiminne.fi

Facebook: www.facebook.com/muistiminne

Youtube: MuistiminneTV