

ÖSTERBOTTENS MINNESLOTS SVENSKSPRÅKIGA VERKSAMHET VÅREN / SOMMAREN 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. Med anledning av COVID-19 pandemin och för att trygga klienternas säkerhet följer vi de allmänna säkerhets- och hygienåtgärder och anvisningar. Ännu finns det plats i grupperna och träffarna som finns med i detta program. Mera information om övriga grupper och om verksamheten får du av Minneslotsens personal. Välkommen med!

KAMRATSTÖDSGRUPPER OCH TRÄFFAR

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

Vasa: 17.5 kl. 12.00–13.30.

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

MINNESGRUPPER

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

Korsholm: 4.5., 25.5. och 1.6. kl. 10.00–11.30.

Oravais: 10.5., 24.5. och 7.6. kl. 13.00–14.30.

Närpes: 27.5. och 17.6. kl. 10.30–12.00.

Jakobstad: 18.5., 8.6. och 18.6. kl. 12.00–13.30.

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

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. **Begränsat deltagarantal.**

Vasa: 30.4., 21.5., 4.6. och 11.6. kl. 10.00–11.00.

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

KAMRATSTÖD GER KRAFT – ANHÖRIGTRÄFF

En träff för dig som är anhörig eller närstående till en person med minnessjukdom. Utbyte av tankar och erfarenheter samt kamratstöd 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.

Förhandsanmälan senast 9.6. 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. 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.

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: 26.5. kl. 13.00–13.45.

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: 3.5. kl. 13.00–14.00.

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

FÖRELÄSNING - RESPEKTFULLT BEMÖTANDE

Föreläsningen handlar om respektfullt bemötande av en person med minnessjukdom. Föreläsningen ger kunskap om minnessjukdomens utmaningar, samt verktyg som kan vara till hjälp vid interaktionen och bemötandet. **Föreläsningen hålls online via Microsoft Teams. Deltagarlänk och anvisningar skickas till de anmälda före föreläsningen.**

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

FÖRELÄSNING – 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: 12.5. kl. 13.00–13.45.

Förhandsanmälan senast 10.5. 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 göra frivilligarbete och stöda personer med minnessjukdom och deras anhöriga eller närstående? Och vara med och utveckla minnesarbetet? Som en frivilligt kan du agera som en minneskompis, minnesfaddrar, grupp ledare/hjälppäre.

Ta gärna kontakt för mera information!

Mera information: Henna Minkkinen, tel. 044 345 0591, henna.minkkinen@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
Assistent Satu Kujala	044 345 0594	satu.kujala@muistiminne.fi
Hemsida: www.muistiminne.fi		Facebook: www.facebook.com/muistiminne
Youtube: MuistiminneTV		