



Minneslots
expert- och stödcenter
Österbotten



ÖSTERBOTTENS MINNESLOTS SVENSKSPRÅKIGA VERKSAMHET / HÖSTEN 2020

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!

KAMRATSTÖDSGRUPPER, TRÄFFAR OCH KURSER

MINNESGRUPPER

I minnesgrupperna friskar vi upp minnet och tränar minnet med mångsidig minnesträning och hjärngymnastik i trevligt sällskap.

Korsholm: följande måndagar: 7.9., 21.9., 5.10., 19.10., 2.11., 16.11. och 30.11. kl. 13.00–14.30.
Begränsat deltagarantal.

Närpes: följande fredagar: 11.9., 2.10., 16.10., 13.11. och 4.12. kl. 11.30–13.00.
Begränsat deltagarantal.

Oravais: följande måndagar: 14.9., 28.9., 12.10., 26.10., 9.11., 23.11. och 7.12. kl. 13.00–14.30.
Begränsat deltagarantal.

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

MOTION FÖR MINNET - UTOMHUSAKTIVITET

En uppiggande motionsgrupp med utomhus aktivitet. Vi tränar kroppen och knoppen på ett varierande sätt med fokus på koordinationen, balansen och styrkan.

Vasa: följande fredagar: 18.9., 30.10., 27.11. och 11.12. kl. 10.00–11.00.

Förhandsanmälan och mera information om gruppen: Eeva Ehn, tel. 044 345 0590

MINNESCAFÉ

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

Malax: följande torsdagar: 1.10., 15.10., 5.11. och 19.11. kl. 13.00–14.30.
Begränsat deltagarantal.

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.

Nykarleby: torsdag 8.10. kl. 12.30–14.00. Begränsat deltagarantal.

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

HÅLL DIG KLAR I KNOPPEN – UTOMHUS AKTIVITET

Kom med på en uppfriskande tipspromenad längs minnesstigen. Tips och information om hur du kan värna om din hjärna samt aktiverande hjärngymnastik.

Vörå: onsdag 16.9., kl. 13.00–14.30.

Korsholm: onsdag 23.9., kl. 13.00–14.30.

Vasa: onsdag 30.9., kl. 13.00–14.30.

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

ÖPPNA DÖRRAR-KURS FÖR ANHÖRIGA

En kurs för dig som är närstående/anhörig eller vän åt en person med minnessjukdom. Information bl.a. om samhällsservice och närståendevård, samt utbyte av tankar och erfarenheter.

Vörå: följande tisdagar: 29.9., 6.10., 13.10. och 27.10., kl. 10.00–14.00.

Förhandsanmälan till kursen senast 15.9. och förfrågningar: Eeva Ehn, tel. 044 345 0590

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 träffas online via Microsoft Teams. Mera information samt anvisningar och deltagarlänk får du av gruppledaren.

Vi träffas följande onsdagar: 9.9., 7.10., 4.11. och 2.12. kl. 13.00–13.45. Begränsat deltagarantal.

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

ONLINE KAMRATSTÖDSTRÄFF

FÖR PERSONER SOM HAR INSJUKNAT I EN MINNESSJUKDOM I ARBETSFÖR ÅLDER. Kamratstöd och diskussion. Mera information samt anvisningar och deltagarlänk får du av grupplederen.

Vi träffas online via Microsoft Teams på tisdag 1.12. kl. 13.00–13.45.

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

MINNESLOTSENS VARDAGSRUM - ONLINE KAFFESTUND

Vi träffas online vid en kopp kaffe för att diskutera olika teman samt aktivera hjärnan med trevligt program. Mera information samt anvisningar och deltagarlänk får du av grupplederen.

Vi träffas online via Microsoft Teams följande fredagar: 25.9., 23.10., 20.11. och 11.12. kl. 13.00–14.00.

Förhandsanmälan och förfrågningar: Kirsi Ahllund, tel. 044 745 6190 eller e-post kirsi.ahllund@muistiminne.fi, Eeva Ehn, tel. 044 345 0590 eller e-post: eeva.ehn@muistiminne.fi

KAMRATSTÖD GER KRAFT - ONLINE ANHÖRIGTRÄFF

En online träff för dig som är anhörig eller närstående till en person med minnessjukdom. Utbyte av tankar och erfarenheter samt kamratstöd. Mera information samt anvisningar och deltagarlänk får du av grupplederen.

Vi träffas online via Microsoft Teams på torsdagen 12.11. kl. 13.00–13.45.

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

MINNESLOTSEN INFORMATION OCH STÖD - FÖRELÄSNINGSSERIE

Tillsammans mot ett Minnesvänligt Finland föreläsningsserien bygger på att förmedla information om minnessjukdomar, minnets varningstecken samt att sprida budskapet om respektfullt bemötande av personer som har en minnessjukdom. Föreläsningarna ordnas via Microsoft Teams. Mera information samt anvisningar och deltagarlänk får du av grupplederen.

RESPEKTFULLT BEMÖTANDE

Torsdag 24.9. kl. 13.00–13.45

MINNET OCH MINNETS VARNINGSTECKEN

Torsdag 22.10. kl. 13.00–13.45

MINNET OCH MINNETS VARNINGSTECKEN

Torsdag 3.12. kl. 13.00–13.45

RESPEKTFULLT BEMÖTANDE

Torsdag 10.12. kl. 13.00–13.45

Förhandsanmälan till föreläsningarna senast 2 dagar före själva föreläsningen och förfrågningar: Eeva Ehn, tel. 044 345 0590 eller e-post: eeva.ehn@muistiminne.fi

FRIVILLIGVERKSAMHET

Vill du frivilligt stöda människor med minnesproblem och deras nära och kära samt utveckla minnesarbetet. Som frivillig kan du agera som ledare för ett minnescafé/en grupp, som erfarenhetsberättare, som en minnesfadder eller till och med som en minnesaktiv.

GRUNDSKOLNING

Skolningen ger bra kunskap för att fungera som frivillig. Skolningen handlar om minnesjukdomar, hur man bemöter en person med minnessjukdom, vad frivilligverksamhet innebär och hur orka som frivillig.

Vasa: tisdag 1.9 och onsdag 9.9 kl. 15.00–17.30.

Sista anmälningdagen är 28.8. Kirsi Ahllund, tel. 044 7456190 eller e-post kirsi.ahllund@muistiminne.fi

Vasa: torsdag 5.11 och onsdag 10.11 kl. 13.00–15.00.

Sista anmälningdagen är 2.11. Kirsi Ahllund, tel. 044 7456190 eller e-post kirsi.ahllund@muistiminne.fi

Nykarleby: fredag 16.10 kl. 11.00–14.30.

Sista anmälningdagen är 12.10 Kirsi Ahllund, tel. 044 7456190 eller e-post kirsi.ahllund@muistiminne.fi

Malax: onsdag 18.11 och onsdag 2.12 kl. 13.00–15.00.

Sista anmälningdagen är 13.11 Kirsi Ahllund, tel. 044 7456190 eller e-post kirsi.ahllund@muistiminne.fi

Webbskolning: följande tisdagar 24.11, 1.12 och 8.12. kl. 15.30–17.30.

Skolningen kommer att ske via Teams.

Sista anmälningdagen är 20.11. Kirsi Ahllund, tel. 044 7456190 eller e-post kirsi.ahllund@muistiminne.fi

MINNESKOMPIS

Vill du vara en vän med en minnesjuk? Ni kan fiska, gå på teater, jogga gå till café tillsammans. Sysslorna beror lite på vad den minnesjuka eller hans familj önskar. Alla skolningsdeltagare kommer att genomgå en intervju om lämplighet.

Vasa: följande måndagar 9.11 och 16.11 kl. 14.00–16.00 och 23.11 kl. 15.00–17.00.

Sista anmälningdagen är 5.11. Kirsi Ahllund, tel. 044 7456190 eller e-post kirsi.ahllund@muistiminne.fi

MINNESFADDRAR

Du blir minnesfadder genom att delta i en session på en timme. Session lämpar sig för alla som är intresserade av minnessjukdomar och minnessjuka personers vardag. Efter session kan du enkelt utföra små eller minnesvänliga handlingar i din egen vardag.

Vasa: torsdag 8.10 kl. 14.30–15.30.

Sista anmälningdagen är 5.8. Kirsi Ahllund, tel. 044 7456190 eller e-post kirsi.ahllund@muistiminne.fi

ALLMÄNNA TILLSTÄLLNINGAR

MINNESVECKAN (V. 39)

WEBBINARIUM "Kom ihåg! Idag är världens viktigaste dag!"

Kaj Kunnas föreläsning lyfter fram hur positiv tänkande och ett positiv förhållningssätt påverkar välmående samt hur tilliten kan bevaras i olika livssituationer.

Tid: tisdag 22.9. kl. 16.00 (på svenska) och kl. 18.00 (på finska).

Föreläsningarna ordnas via Zoom. Mera information samt anvisningar och deltagarlänk får du via e-post.

Förhandsanmälan och förfrågningar: Satu Kujala tel. 044 345 0594 eller e-post satu.kujala@muistiminne.fi

TIPSPROMENAD PÅ MINNESSTIGEN I JAKOBSTAD

Kom med på en uppfriskande tipspromenad längs minnesstigen. Tips och information om hur du kan värna om din hjärna samt aktiverande hjärngymnastik.

Tid och plats: torsdag 24.9. kl. 14.00, HötorgCentret i Jakobstad.

Förhandsanmälan senast 18.9. och förfrågningar: Satu Kujala, tel. 044 3450594 eller e-post satu.kujala@muistiminne.fi

MINNESFEST

Lunch och underhållande program till personer med minnessjukdom och deras närstående. Tillfället är tvårspråkigt. Begränsat deltagarantal.

Tid och plats: torsdag 26.11. kl. 11.30, Villa Sandviken

Förhandsanmälan senast 13.11. och förfrågningar: Satu Kujala tel. 044 3450594, eller e-post: satu.kujala@muistiminne.fi

Vi erbjuder stöd och handledning under minnessjukdomens alla skeden, antingen per telefon, via e-post eller vid ett personligt möte. Kontakta oss gärna!

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	