



**ÖSTERBOTTENS
MINNESLOTSSENS
VERKSAMHET VÅREN 2024**



Minneslots
expert- och stödcenter
Österbotten

KONTAKTUPPGIFTER

Österbottens Minneslots / Vasanejdens Minnesförening
Kyrkoesplanaden 4, 65100 Vasa
info@muistiminne.fi
www.muistiminne.fi

Verksamhetsledare:

Henna Minkkinen (samarbete, information och administrativa frågor)
t. 044 345 0591
henna.minkkinen@muistiminne.fi

Minneslotsens personal:

Diana Rosenlöf (rådgivning och grupparbete på svenska)
t. 044 345 0590
diana.rosenlof@muistiminne.fi

Anna Muinonen (frivilligverksamhet)
t. 044 745 6190
anna.muinonen@muistiminne.fi

Katja Kurunsaari-Lassila (rådgivning och grupparbete på finska)
t. 040 720 0770
katja.kurunsaari-lassila@muistiminne.fi

Linda Österholm (kontor och allmänna tillställningar)
t. 044 345 0594
linda.osterholm@muistiminne.fi



Minneslots
expert- och stödcenter
Österbotten

VÄLKOMMEN TILL VÅR VERKSAMHET!

Österbottens Minneslots ordnar verksamhet för personer med minnessjukdom, deras närstående och minnesintresserade. Minneslotsens verksamhet är gratis och man kan delta i verksamheten över kommungränserna.

Grupperna och tillställningarna har ett begränsat antal platser, därför behövs anmälan till grupper och evenemang. Om det finns plats i gruppen, kan man också komma med mitt under pågående termin. Ändringar i programmet kan förekomma och vi informerar samtliga anmälda om eventuella ändringar.

Vi erbjuder handledning och rådgivning i minnesfrågor per telefon eller på tidsbeställning i hela regionen.

Verksamhetens beskrivning och tidtabeller finns även på vår hemsida: www.muistiminne.fi

Aktuell information om vår verksamhet finns på våra hemsidor samt på Facebook och Instagram:

www.muistiminne.fi

www.facebook.com/Muistiminne

www.instagram.com/muistiluotsi_minneslotsen

LANDSOMFATTANDE RÅDGIVNING OCH HANDLEDNING GÄLLANDE MINNESSJUKDOMAR

MINNESLINJEN

stödtelefon för minnessjuka och närstående samt personer som är oroliga för sitt minne

09 8766 550  professionella inom minnesarbete svarar

Tisdagar kl. 15–17 (samtalets avgift enligt prislistan för abonnemanget).
Muistineuvo palvelee suomeksi ma, ti ja to klo 12–17 samassa numerossa.

"Jag blev uppmuntrad att ansöka om tjänster, som jag inte ens visste om."

 **Muistiliitto**
Minnesförbundet

ALLMÄNNA TILLSTÄLLNINGAR/FÖRELÄSNINGAR

Österbottens Minneslots öppna dörrar

Välkommen till Minneslotsens utrymmen och bekanta dig med vår verksamhet och njuta av en kopp kaffe med dopp.

Tid: Onsdag 17.1 kl. 13.00–15.00

Plats: Österbottens Minneslots, Kyrkoesplanaden 4, Vasa

Välmåendemässa i Kristinestad: Välmående för alla

Information om service för anhöriga i Kristinestad och dess närområde, i form av föreläsningar och infobord. Med i evenemanget bl.a.

Österbottens Minneslots, Folkhälsan, FRK, Finfami Österbotten och Österbottens välfärdsområde. Evenemanget är kostnadsfritt.

Tid: Torsdag 7.3 kl. 15.00–18.00

Plats: Biodux, Sjögatan 21, Kristinestad

Välmåendedag i Vasa

Österbottens Minneslots och Korsholmsnejdens Demensförening uppmärksammar Hjärnveckan med en välmåendedag i samarbete med YA! Yrkesakademin i Österbotten. YA!s studeranden erbjuder hälso- och välmåendetjänster som hårstyling, handvård, sittgymnastik, blodtrycksmätning och blodsockermätning. Kaffeservering. Välmåendedagen är kostnadsfri.

Tid: Måndag 11.3 kl. 13.00–15.00

Plats: YA! Yrkesakademin i Österbotten, Kungsgårdsvägen 30A, Vasa

Anmälan senast 5.3: Linda Österholm t. 044 345 0594

En föreläsning ur anhörigsynpunkt

Journalisten och skribenten Hanna Jensen berättar om sin upplevelse som anhörig och närståendevårdare till någon med minnessjukdom. Genomförs i samarbete med Korsholmnejdens Demensförening. Föreläsningstillfället är kostnadsfritt och öppet för alla.

Tid: Tisdag 9.4 kl. 13.00-14.00
(föreläsning på finska kl. 14.30-15.30)

Plats: Silverias auditorium, Krutkällarvägen 4, Vasa

Anmälan senast 3.4: Linda Österholm t. 044 345 0594

Österbottens Minneslots vårfest med allsång

Vi sjunger in våren med ett allsångstillfälle tillsammans med kören LauluLiisat. Evenemanget är tvåspråkigt och kostnadsfritt. Kaffeservering.

Tid: Onsdag 22.5 kl. 13.00-15.00

Plats: Haga prästgård, Prästgårdsgatan 2, Vasa

Anmälan senast 15.5: Linda Österholm t. 044 345 0594



BESKRIVNING AV GRUPPER

Grupper för personer med minnessjukdom

Minnesgrupp - för personer med minnessjukdom

Intressant och givande småprat och trevliga aktiviteter kring kaffebordet. Gruppen är riktad till personer med en minnessjukdom.

Minnesträningsgrupp - för personer med en lindrig minnessjukdom eller nedsatt minnesfunktion

Hjärnjumppa och gemenskap. Vi tränar med t.ex. penna och papper bl.a. koncentrations-, minnes-, gestaltnings- och problemlösningsuppgifter av olika slag. Gruppen är riktad till personer med en lindrig minnessjukdom eller nedsatt minnesfunktion.

Grupper för personer med minnessjukdom och deras anhöriga

Pargrupp

Kamratstödsgrupp för anhörig/ närstående och minnessjuk tillsammans. Förutom diskussion kan träffarna innehålla t.ex. motion, musik, hjärnjumppa, helt enligt behov och önskemål.

Stoljumppa

Stoljumppan utförs till svängig, medryckande musik. Jumppan är till för både kroppen och knoppen! Stoljumpa är riktad till minnesjuka och personer som har lindriga minnesproblem.

Minnescafé

På minnescafé diskuterar vi minnesfrågor och utbyter idéer. På Minnescafé kan vi tillsammans njuta av till exempel kultur och olika besökare. Minnescafé riktas till personer med minnessjukdom och till deras närstående, samt till alla som är intresserade av minnesfrågor.

Grupper för anhöriga/närstående

Anhöriggrupp

I anhöriggruppen diskuterar vi på egna villkor allt som tynger, men framförallt lyfter oss och mer därtill. Samhörighet och gemenskap. Anhöriggruppen riktas till anhöriga eller närstående till en person med minnessjukdom.

Online anhöriggrupp / Österbotten

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.

Lyfta tillsammans

Lyfta tillsammans är en samtalsgrupp för anhöriga. Lyfta tillsammans har utarbetats tillsammans med anhörigvårdare i Gävle kommun. Samtalen utgår från olika teman: glädje och sorg, hemmet en arbetsplats- arbetsplatsen ett hem, rätten till eget liv, se människan och separation. Lyfta tillsammans ordnas i samarbete med Folkhälsan.



GRUPPERNAS TIDTABELLER

VASA

Pargrupp – för närstående och minnessjuk tillsammans

Kamratstödsgrupp för anhörig/närstående och minnessjuk tillsammans. Förutom diskussion kan träffarna innehålla t.ex. motion, musik, hjärnjumppa, helt enligt behov och önskemål.

Tid: Fredag 5.1, 2.2, 1.3, 5.4 och 3.5 kl. 13.30-15.00

Plats: Österbottens Minneslots, Kyrkoesplanaden 4, Vasa, vån. 3

Anmälan: **Diana Rosenlöf t. 044 345 0590**

Anhöriggrupp – för närstående

I anhöriggruppen diskuterar vi på egna villkor allt som tynger, men framför allt lyfter oss och mer därtill. Samhörighet och gemenskap. Anhöriggruppen riktas till anhöriga eller närstående till en person med minnessjukdom.

Tid: Tisdag 9.1, 6.2, 5.3 och 2.4 kl. 13.00-14.30

Plats: Österbottens Minneslots, Kyrkoesplanaden 4, Vasa, vån. 3

Anmälan: **Diana Rosenlöf t. 044 345 0590**

Stoljumppa – för minnesjuka och personer som har lindriga minnesproblem

Stoljumppan utförs till svängig och medryckande musik. Jumppan tränar både kroppen och knoppen! Stoljumppa är riktad till minnesjuka och personer som har lindriga minnesproblem.

Tid: Fredag 5.1, 2.2, 1.3, 5.4 och 3.5 kl. 10.00-11.00

Plats: Folkhälsanhusets glaskabinett, Rådhusgatan 25, Vasa

Anmälan: **Diana Rosenlöf t. 044 345 0590**

KORSHOLM

Minnesgrupp - personer med minnessjukdom (i samarbete med Korsholmsnejdens demensförening rf. och ÖVPH)

Intressant och givande småprat och trevliga aktiviteter kring kaffebordet. Gruppen är riktad till personer med en minnessjukdom.

Tid: Tisdag 16.1, 13.2, 12.3, 16.4 och 7.5 kl. 13.00-14.30
Plats: Studierummet, Seniorpunkten, Niklasvägen 1, Korsholm
Anmälan: **Diana Rosenlöf t. 044 345 0590**

Minnesträningsgrupp - personer med en lindrig minnessjukdom eller nedsatt minnesfunktion

Hjärnjumppa och gemenskap. Vi tränar t.ex. med penna och papper koncentrations-, minnes-, gestaltnings- och problemlösningsuppgifter av olika slag. Gruppen är riktad till personer med en lindrig minnessjukdom eller nedsatt minnesfunktion.

Tid: Måndag 8.1, 29.1, 19.2, 18.3, 8.4, 29.4 och 20.5 kl. 13.30-15.00
Plats: Studierummet, Seniorpunkten, Niklasvägen 1, Korsholm
Anmälan: **Diana Rosenlöf t. 044 345 0590**



ORAVAIS

Minnesträningsgrupp - personer med en lindrig minnessjukdom eller nedsatt minnesfunktion

Hjärnjumppa och gemenskap. Vi tränar t.ex. med penna och papper koncentrations-, minnes-, gestaltnings- och problemlösningssuppgifter av olika slag. Gruppen är riktad till personer med en lindrig minnessjukdom eller nedsatt minnesfunktion.

Tid: Måndag 15.1, 5.2, 26.2, 25.3, 15.4 och 6.5 kl. 13.00-14.30

Plats: Oravais hvc, Öurvägen 25, matsalen

Anmälan: Diana Rosenlöf t. 044 345 0590

VÖRÅ

Minnesträningsgrupp - personer med en lindrig minnessjukdom eller nedsatt minnesfunktion

Hjärnjumppa och gemenskap. Vi tränar t.ex. med penna och papper koncentrations-, minnes-, gestaltnings- och problemlösningssuppgifter av olika slag. Gruppen är riktad till personer med en lindrig minnessjukdom eller nedsatt minnesfunktion.

Tid: Onsdag 24.1, 14.2, 6.3, 27.3, 24.4 och 8.5 kl. 13.00-14.30

Plats: Härmävägen 8, 66600 Vörå, Vörå bibliotek, Vörå-rummet

Anmälan: Diana Rosenlöf t. 044 345 0590



JAKOBSTAD

Minnesträningsgrupp - personer med en lindrig minnessjukdom eller nedsatt minnesfunktion

Hjärnjumppa och gemenskap. Vi tränar t.ex. med penna och papper koncentrations-, minnes-, gestaltnings- och problemlösningsuppgifter av olika slag. Gruppen är riktad till personer med en lindrig minnessjukdom eller nedsatt minnesfunktion.

Tid: Torsdag 1.2, 7.3, 4.4, 2.5 och 16.5 kl. 13.00-14.30

Plats: Stadsbiblioteket, Runebergsgatan 12, Jakobstad, vån. 2

Anmälan: **Diana Rosenlöf t. 044 345 0590**

NYKARLEBY

Minnescafé - personer med minnessjukdom och till deras anhöriga, samt till de som är intresserade av minnesfrågor

På minnescafé diskuterar vi minnesfrågor, utbyter idéer och njuter av olika temabesök. Minnescaféet riktas till personer med minnessjukdom och deras närstående, samt till de som är intresserade av minnesfrågor.

Tid: Tisdag 13.2, 19.3, 9.4, 14.5 kl. 13.30-15.00

Plats: Nykarleby församlingshem, Gustav Adolfsgatan 5

Anmälan: **Anna Muinonen, t. 044 745 6190**

Lyfta tillsammans – pargrupp

Lyfta tillsammans är en samtalsgrupp för anhöriga. Lyfta tillsammans har utarbetats tillsammans med anhörigvårdare i Gävle kommun. Samtalen utgår från olika teman: glädje och sorg, hemmet en arbetsplats- arbetsplatsen ett hem, rätten till eget liv, se människan och separation. Lyfta tillsammans ordnas i samarbete med Folkhälsan.

Tid: Tisdag 23.1, 30.1, 20.2, 27.2 och 19.3 kl. 13.00-15.30

Plats: Nykarleby, plats meddelas senare

Anmälan: **Diana Rosenlöf t. 044 345 0590**

KRISTINESTAD

Minnesträningsgrupp - personer med en lindrig minnessjukdom eller nedsatt minnesfunktion

Hjärnjumppa och gemenskap. Vi tränar t.ex. med penna och papper koncentrations-, minnes-, gestaltnings- och problemlösningsuppgifter av olika slag. Gruppen är riktad till personer med en lindrig minnessjukdom eller nedsatt minnesfunktion.

Tid: Torsdag 11.1, 8.2, 21.3, 25.4 och 23.5 kl. 13.30-15.00

Plats: Kristinestads hvc, Lappfjärdsvägen 10, Alfa-rummet

Anmälan: **Diana Rosenlöf t. 044 345 0590**

NÄRPES

Minnesträningsgrupp - personer med en lindrig minnessjukdom eller nedsatt minnesfunktion

Hjärnjumppa och gemenskap. Vi tränar t.ex. med penna och papper koncentrations-, minnes-, gestaltnings- och problemlösningsuppgifter av olika slag. Gruppen är riktad till personer med en lindrig minnessjukdom eller nedsatt minnesfunktion.

Tid: Torsdag 11.1, 8.2, 21.3, 25.4 och 23.5 Kl. 10.30-12.00

Plats: Folkhälsanhusets samlingsrum, Närpesvägen 16, Närpes

Anmälan: **Diana Rosenlöf t. 044 345 0590**



MALAX

Minnesträningsgrupp - personer med en lindrig minnessjukdom eller nedsatt minnesfunktion

Hjärnjumppa och gemenskap. Vi tränar t.ex. med penna och papper koncentrations-, minnes-, gestaltnings- och problemlösningssuppgifter av olika slag. Gruppen är riktad till personer med en lindrig minnessjukdom eller nedsatt minnesfunktion.

Tid: Torsdag 8.2, 21.3, 18.4, 23.5 kl. 13.00–14.30

Plats: Malax Kommungård, Malmgatan 5, Malax

Anmälan: **Anna Muinonen t. 044 745 6190**

ONLINE GRUPP

ONLINE ANHÖRIGGRUPP

Virtuell anhöriggrupp för närstående till en person med minnessjukdom.

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.

Tid: Torsdag 15.2, 7.3, 11.4 och tisdag 2.5 kl. 16.30-18.00

Plats: Online via Microsoft Teams

Anmälan: **Diana Rosenlöf t. 044 345 0590,**
diana.rosenlof@muistiminne.fi



FRIVILLIGVERKSAMHET

Minneskompis

Minneskompis är en frivillig som utbildats för sitt uppdrag, som erbjuder personer med minnessjukdom stöd att fortsätta ett normalt liv och uppleva ett värdefullt liv. Som Minneskompis kan du göra samma saker som du gör med dina andra vänner, d.v.s. promenera, fika eller gå på olika utställningar.

Minnesfadderambassadör

Som Minnesfadderambassadör kan du hålla minnesfaddersessioner och under sessionerna inspirera deltagarna till minnesvänliga gärningar i vardagen. Med hjälp av dessa sessioner kan vi påverka hur människor förhåller sig till minnessjukdomar och personer med minnessjukdom.

Minnescaféets värd/värdinna

Vi önskar att du som värd/värdinna för minnescafé sköter om servering av kaffe och bulle. Minneslotsen hjälper till med det praktiska så som platsbokning, annonsering, planering av innehåll, osv.

Grupphandledare

Som grupphandledare får du möjligheten att använda ditt kunnande och dina intressen. Temat för gruppen utformas enligt dina egna intressen t.ex. i form av en motions- eller kulturgrupp.

Evenemangsfrivillig

Som evenemangsfrivillig kan du delta i verksamheten på engångsbasis t.ex. vid Minneslotsens evenemang.

Hantverksvolontär

Hantverksvolontärer stickar strumpor eller gör annat hantverk, som kan skänkas till personer med minnessjukdom och till Minneslotsens samarbetspartners som tack. På träffarna gör vi hantverk tillsammans och utbyter tankar och idéer. Minneslotsen ansvarar för inköp av material.

FRIVILLIGVERKSAMHET – SKOLNINGAR OCH EVENEMANG

Minneskompis-skolning

Tid: Onsdag 20.3 och 27.3 kl. 16.00–18.00

Plats: Seniorpunkten, Niklasvägen 1, Korsholm

Anmälan: Anna Muinonen t. 044 745 6190

Tid: Torsdag 16.5 och 23.5 kl. 17.00–19.00

Plats: Seniorpunkten, Niklasvägen 1, Korsholm

Anmälan: Anna Muinonen t. 044 745 6190

Träffar för hantverksvolontärer

Tid: Tisdag 23.1, 6.2, 5.3, 2.4 kl. 15.00–16.30

Plats: Österbottens Minneslots, Kyrkoesplanaden 4, Vasa

Anmälan: Anna Muinonen t. 044 745 6190

Vill du fungera som volontär, ta kontakt med Anna t. 044 745 6190

**FRIVILLIG-
VERKSAMHET**



KONTAKTUPPGIFTER

Österbottens Minneslots / Vasanejdens Minnesförening
Kyrkoesplanaden 4, 65100 Vasa
info@muistiminne.fi
www.muistiminne.fi

Verksamhetsledare:

Henna Minkkinen (samarbete, information och administrativa frågor)
t. 044 345 0591
henna.minkkinen@muistiminne.fi

Minneslotsens personal:

Diana Rosenlöf (rådgivning och grupparbete på svenska)
t. 044 345 0590
diana.rosenlof@muistiminne.fi

Anna Muinonen (frivilligverksamhet)
t. 044 745 6190
anna.muinonen@muistiminne.fi

Katja Kurunsaari-Lassila (rådgivning och grupparbete på finska)
t. 040 720 0770
katja.kurunsaari-lassila@muistiminne.fi

Linda Österholm (kontor och allmänna tillställningar)
t. 044 345 0594
linda.osterholm@muistiminne.fi



Minneslots
expert- och stödcenter
Österbotten