



# **ÖSTERBOTTENS MINNESLOTSSENS VERKSAMHET VÅREN 2023**



**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

Satu Kujala (kontor och allmänna tillställningar)  
t. 044 345 0594  
satu.kujala@muistiminne.fi



**Minneslots**  
**expert- och stödcenter**  
**Österbotten**

## VÄLKOMMEN TILL VÅR VERKSAMHET!

Österbottens Minneslots ordnar verksamhet till personer med minnessjukdom, deras närstående och minnesintresserade.

Minneslotsens verksamhet är gratis och man kan delta i verksamhet över kommungränserna.

Grupperna och tillställningarna har ett begränsat antal platser varför anmälan till grupper och evenemang behövs. Om det finns plats i gruppen, kan man också komma med mitt under termin. Ändringar i programmet kan förekomma och vi informerar de som anmält sig, om eventuella programändringar.

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

Scheman för aktiviteterna finns på sidan: [www.muistiminne.fi](http://www.muistiminne.fi)

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

[www.muistiminne.fi](http://www.muistiminne.fi)

[www.facebook.com/Muistiminne](https://www.facebook.com/Muistiminne)

[www.instagram.com/vaasan\\_seudun\\_muistiyhdistys](https://www.instagram.com/vaasan_seudun_muistiyhdistys)



# ALLMÄNNA TILLSTÄLLNINGAR/FÖRELÄSNINGAR

## Seminarium

Seminarium för personer med minnessjukdom, deras närstående och minnesintresserade. Föreläsningarnas tema bla. Parrelation med Jan-Erik Nyberg (teolog och psykoterapeut) och Minnessjukdom i familjen med Gerd Viklund (minneskötare). Ett mer detaljerat program och mera information är på kommande närmare tillställningen. Följ annonseringen på vår hemsida och Facebook.

**Tid:** Onsdag 3.5. kl. 13.00

**Plats:** Korsholms kulturhus, Skolvägen 1, Korsholm/Smedsby

**Anmälan senast 21.4:** Satu Kujala t. 044 345 0594

## Sommarutflykt till Jakobstad

Minneslotsens sommarutflykt till Jakobstad innehåller själva resan, lunch samt trevligt program i Jakobstadsnejden. Bussens hållplatser är Vasa, Vörå, Oravais, Nykarleby och Jakobstad. Du kan också delta i utflykten i Jakobstad genom att komma på egen hand. Deltagarna bör klara sig självständigt eller med hjälp av personlig assistans på utflykten. Utflykten är tvåspråkig och avgiftsfri. Begränsat deltagarantal. Sommarutflykten är riktad till personer med minnessjukdom och deras närstående. Närmare information är på kommande under vårens lopp. Följ annonseringen på vår hemsida och på Facebook.

**Tid:** Tisdag 30.5

**Anmälan senast 22.5:** Satu Kujala t. 044 345 0594

## Öppet hus

Välkommen och bekanta dig med vår verksamhet. Vi bjuder på kaffe med dopp.

**Tid:** Onsdag 16.8. kl. 13.00–15.00

**Plats:** Österbottens Minneslots, Kyrkoesplanaden 4, Vasa

# 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 som är oroliga för sitt minne eller som nyligen insjuknat i en minnessjukdom**

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 - 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.

### **Minnescafé**

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

### **Musikgrupp**

På Musikgrupp tränar vi minnet med hjälp av musiken. Man behöver inte ha tidigare erfarenhet som musiker utan det räcker att man njuter av musik. Musikgrupp är riktad till personer med minnessjukdom och deras anhöriga.

## Grupper för anhöriga/närstående

### **After work – för närstående i arbetsför ålder**

För dig som är i arbetsför ålder och närstående till en person med minnessjukdom. Kom och träffa andra i liknande livssituation. Gemenskap, information och stöd.

### **Anhöriggrupp - för närstående**

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 anhörigträff / 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.

### **Öppna dörrar - kurs för närståendevårdare**

Under kursen behandlas vad närståendevård innebär ur olika synvinklar och det tas upp bl.a. samhällets stöd till närståendevårdare och kunskap för omsorg och vård i hemmet. Vi diskuterar även förändringar i livet samt källor till kraft. Öppna dörrar-kursen ordnas i samarbete med Folkhälsan.

# 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 inspirerar du 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 kunde sköta om servering av kaffe och bulle. Vi sköter det praktiska här från Minneslotsen så som platsbokning, annonsering osv.

## **Grupphandledare**

Använda ditt kunnande och dina intressen i form av grupphandledare. Temat för gruppen kan vara efter dina egna intressen t. ex. en motion- eller kulturgrupp.

## **Evenemangsfrivillig**

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



# GRUPPERNAS TIDTABELLER

## VASA

### **Minnesgrupp - för personer med en minnessjukdom**

**Tid:** Fredag 10.2., 10.3., 28.4. och 26.5. kl. 13.30-15.00

**Plats:** Minnespolikliniken, Dammbrunnsvägen 4

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

### **Pargrupp - för närstående och minnessjuk tillsammans**

**Tid:** Fredag 13.1., 17.2., 17.3., 14.4. och 19.5. kl. 13.30-15.00

**Plats:** Österbottens Minneslots, Kyrkoesplanaden 4

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

### **After work - för närstående i arbetsför ålder**

**Tid:** Onsdag 22.2. och 22.3. kl. 16.30-18.00

**Plats:** Österbottens Minneslots, Kyrkoesplanaden 4

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

### **Anhöriggrupp - för närstående**

**Tid:** Fredag 10.2., 10.3., 28.4. och 26.5. kl. 13.30-15.00

**Plats:** Minnespolikliniken, Dammbrunnsvägen 4

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





## KORSHOLM

### **Minnesgrupp - personer med minnessjukdom (i samarbete med Korsholmsnejdens demensförening)**

**Tid:** Onsdag 3.1., 31.1., 28.2., 11.4., 9.5. och 13.6. kl. 13.00–14.30

**Plats:** Seniorpunkten, Niklasvägen 1, Studierummet

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

### **Minnesträningsgrupp - för personer som är oroliga för sitt minne eller som nyligen insjuknat i en minnessjukdom**

**Tid:** Måndag 16.1., 30.1., 20.2., 13.3., 27.3., 24.4., 29.5. och 12.6. kl. 13.30–15.00

**Plats:** Seniorpunkten, Niklasvägen 1, Studierummet

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

## MALAX

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

**Tid:** Torsdag 19.1., 23.2., 23.3. och 27.4. kl. 13.00–14.30

**Plats:** Malax Kyrkhem, Snickerivägen 2

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

## ORAVAIS

### **Minnesträningsgrupp - personer med en lindrig minnessjukdom eller nedsatt minnesfunktion**

**Tid:** Måndag 9.1., 23.1., 13.2., 27.2., 6.3., 20.3., 8.5. och 22.5. kl. 13.00–14.30

**Plats:** Oravais hvc, Öurvägen 25, Matsalen

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

## KASKÖ

### **Pargrupp - för närstående och minnessjuk tillsammans**

**Tid:** Torsdag 9.2., 23.2., 9.3. och 23.3. kl. 13.30-15.00

**Plats:** Stadshuset, Rådhusgatan 34

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

## KRISTINESTAD

### **Minnesträningsgrupp - personer med en lindrig minnessjukdom eller nedsatt minnesfunktion**

**Tid:** Torsdag 9.2., 23.2., 9.3., 23.3. kl. 10.30-12.00 och 13.4. 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**

**Tid:** Torsdag 19.1., 16.2., 16.3., 13.4. och 4.5. kl. 10.30-12.00

**Plats:** Folkhälsanhuset, Åvägen 7

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



## JAKOBSTAD

### **Minnesträningsgrupp - personer med en lindrig minnessjukdom eller nedsatt minnesfunktion**

**Tid:** Torsdag 12.1., 2.3., 30.3., 27.4. och 11.5. kl. 12.00–13.30

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

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

### **Musikgrupp - riktad till personer med minnessjukdom och deras anhöriga**

**Tid:** Måndag 13.2., 13.3., 17.4. och 22.5. kl. 13.00–14.00

**Plats:** Hötorgcenter, Köpmansgatan 19

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

## NYKARLEBY

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

**Tid:** Torsdag 2.2., 2.3., 13.4. och 25.5. kl. 13.00–14.30

**Plats:** Nykarleby församlingshem, Gustav Adolfsgatan 5

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

### **Öppna dörrar - kurs för närståendevårdare**

**Tid:** Måndag 3.4., 17.4., tisdag 2.5. och måndag 15.5.  
kl. 13.00-17.00

**Plats:** (exakt plats meddelas senare) Nykarleby

**Anmälan:** Diana Rosenlöf t. 044 345 0590, senast 17.3.

## ONLINE ANHÖRIGTRÄFF - Österbotten

### Virtuell anhörigträff för närstående till en person med minnessjukdom.

**Tid:** Måndag 23.1., 27.2., 20.3. och 8.5. kl. 16.30-18.00

**Plats:** Online via Microsoft Teams,  
länken och information fås efter anmälan.

**Anmälan:** Diana Rosenlöf t. 044 345 0590, [diana.rosenlof@muistiminne.fi](mailto:diana.rosenlof@muistiminne.fi)



# FRIVILLIGVERKSAMHET

## Minneskompis-skolningar

**Tid:** Onsdag 1.3. och 8.3 kl. 17.00–19.00

**Plats:** Österbottens Minneslots, Kyrkoesplanaden 4 Vasa

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

**Tid:** Tisdag 11.4. och Onsdag 26.4. kl. 14.00–16.00

**Plats:** Folkhälsanhuset, Åvägen 7, Närpes

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

**Tid:** Onsdag 3.5. och 10.5. kl. 13.00–15.00

**Plats:** Seniorpunkten, Niklasvägen 1, Korsholm

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

**Vill du fungera som Minnescaféets värd/värdinna, minnesfadderambassadör, grupphandledare eller evenemangsfrivillig? Ta kontakt med Anna t. 044 745 6190**



# 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

Satu Kujala (kontor och allmänna tillställningar)  
t. 044 345 0594  
satu.kujala@muistiminne.fi



**Minneslots**  
**expert- och stödcenter**  
**Österbotten**