



**POHJANMAAN
MUISTILUOTSIN TOIMINTA
KEVÄT 2023**



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Pohjanmaa

YHTEYSTIEDOT

Pohjanmaan Muistiluotsi
Kirkkopuistikko 4, 65100 Vaasa
info@muistiminne.fi
www.muistiminne.fi

Toiminnanjohtaja:

Henna Minkkinen (yhteistyö, tiedotus sekä hallinnolliset asiat)
p. 044 345 0591
henna.minkkinen@muistiminne.fi

Muistiluotsityöntekijät:

Katja Kurunsaari-Lassila (suomenkielinen neuvonta ja ryhmätoiminta)
p. 040 720 0770
katja.kurunsaari-lassila@muistiminne.fi

Anna Muinonen (vapaaehtoistoiminta)
p. 044 745 6190
anna.muinonen@muistiminne.fi

Diana Rosenlöf (ruotsinkielinen neuvonta ja ryhmätoiminta)
p. 044 345 0590
diana.rosenlof@muistiminne.fi

Satu Kujala (toimisto ja yleisötapahtumat)
p. 044 345 0594
satu.kujala@muistiminne.fi



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Pohjanmaa

TERVETULOA MUKAAN TOIMINTAAN!

Muistiluotsi järjestää toimintaa muistisairauteen sairastuneille, muistisairastuneen läheisille, sekä muistiasioista kiinnostuneille. Muistiluotsin toiminta on maksutonta ja toimintaan voi osallistua yli kuntarajojen.

Ryhmiin ja tapahtumiin on rajoitettu osallistujamäärä ja niihin tulee ilmoittautua etukäteen. Mikäli ryhmässä on tilaa, ryhmään voi tulla mukaan myös kesken kauden. Muutokset ohjelmassa ovat mahdollisia ja tiedotamme mahdollisista ohjelmamuutoksista ilmoittautuneille.

Muistiasioihin liittyvää ohjausta ja neuvontaa tarjoamme maakunnan alueella puhelimitse, tai erikseen sovitulla tapaamisella.

Toiminnan kuvaukset ja aikataulut löytyvät myös osoitteesta: www.muistiminne.fi

Ajankohtaista tietoa toiminnasta löytyy meidän verkkosivuilta sekä facebookissa ja Instagramissa:

www.muistiminne.fi

www.facebook.com/Muistiminne

www.instagram.com/vaasan_seudun_muistiyhdistys/



YLEISÖTILAISUUDET/LUENNOT

Paneelikeskustelu eduskuntavaaliehdokkaille

Vaasan seudun omaishoitajaverkosto järjestää yhteistyössä paneelikeskustelun eri puolueiden eduskuntavaaliehdokkaille teemana omaishoitajuus. Tule kuulemaan ehdokkaiden ja puolueiden näkemykset omaishoitajien tukemiseen.

Aika: Maanantaina 13.3. klo 18.00

Paikka: Kansalaisopisto Alma, Raastuvankatu 13, Vaasa

Hyvinvointipäivä

Pohjanmaan Muistiluotsi viettää Aivoviikkoa hyvinvointipäivän merkeissä. Vamian opiskelijat tarjoavat terveyttä ja hyvinvointia edistäviä palveluita kuten verenpainemittausta, käsihoitoja, kampauksia sekä tuolijumppaa. Kahvitarjoilu.

Aika: Keskiviikkona 15.3. klo 13.00–16.00

Paikka: Vamia, Ruutikellarintie 2, Vaasa

Ilmoittautuminen 7.3. mennessä: Satu Kujala p. 044 345 0594

Kesäretki Pietarsaareen

Muistiluotsin kesäretki Pietarsaareen sisältää matkan, lounaan sekä mukavaa ohjelmaa Pietarsaaren seudulla. Linja-auton pysähtymispaikat ovat Vaasa, Vöyri, Oravainen, Uusikaarlepyy ja Pietarsaari. Retkelle voi osallistua myös omalla kulkuneuvolla ja liittyä mukaan Pietarsaareen. Retkelle osallistujan tulee selviytyä retkellä itsenäisesti tai oman avustavan henkilön kanssa. Retki on kaksikielinen ja maksuton. Rajoitettu osallistujamäärä. Retki on suunnattu muistisairaille ja heidän läheisilleen. Tarkemmat tiedot tulossa kevään aikana. Seuraa ilmoittelua kotisivuillamme sekä Facebookissa.

Aika: Tiistaina 30.5.

Ilmoittautuminen 22.5 mennessä: Satu Kujala p. 044 345 0594

RYHMIEN KUVAUKSET

Ryhmät muistisairaille

Muistikuntopiiri

Muisti tarvitsee jumppaa! Vertaistuellisessa ryhmässä harjoitamme ajattelu- ja ongelmanratkaisutaitoja mm. monipuolisten kynä-paperitehtävien avulla. Ryhmä on suunnattu muististaan huolestuneille, ja hiljattain muistisairauteen sairastuneille (sairauden varhainen vaihe / hieman edennyt).

Ryhmät muistisairaille ja omaisille

Kulttuuri aktivoi aivoja

Kulttuuritapaamisilla tutustumme paikalliseen kulttuuritarjontaan vierailemalla esimerkiksi alueen museoissa ja taidenäyttelyissä. Kulttuuritapaamiset tarjoavat elämyksiä muistisairaille ja heidän läheisilleen. Ryhmä on vapaaehtoistemme ohjaama.

Liikkeelle-ryhmä

Liikkeelle-ryhmässä harrastamme kevyttä liikuntaa sisätiloissa. Ryhmä voi käydä esimerkiksi keilaamassa keilahallissa tai pelata bocciaa. Ryhmä on suunnattu muistiperheille. Ryhmä on vapaaehtoistemme ohjaama.

Muistikaffila

Muistikaffilassa keskustelemme muistiasioista, vaihdamme ajatuksia, ja nautimme esimerkiksi kulttuurista ja vierailijoista. Toiminta on suunnattu muistisairauteen sairastuneille, heidän läheisille ja muistiasioista kiinnostuneille. Osa Muistikaffiloista on vapaaehtoistemme ohjaamia.

Muistelulenkki

Muistelulenkki on muistitreeniä ulkoillessa! Kävelyretkillä treenaamme muistia aktiivisesti havainnoiden ja muistojamme herätellen. Toiminta on suunnattu muististaan huolestuneille, muistisairastuneille, ja heidän läheisilleen.

Musapiiri

Ryhmässä treenaamme muistia musiikin avulla. Sinulla ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta musisoinnista - riittää että musa käy jalan alle. Ryhmä on suunnattu muistisairauteen sairastuneille ja heidän läheisilleen.

Pariskuntaryhmä

Vertaisryhmä omaiselle ja muistisairastuneelle yhdessä. Keskustelun lisäksi ryhmäkertojen sisältönä voi olla esim. liikuntaa ja muistijumppaa.

Vertaistapaamiset työikäisenä muistisairauteen sairastuneille ja läheisille

Vertaistapaaminen työikäisenä muistisairauteen sairastuneille ja heidän läheisille. Keskustelun lisäksi tapaamisen sisältönä voi olla esim. liikuntaa tai retki.

Ryhmät omaisille ja läheisille

Miesten juttuvuoro

Vertaisryhmä miehille, joiden läheinen tai ystävä on sairastunut muistisairauteen. Toiminnan suunnittelussa ryhmäläiset ovat avainasemassa.

Omaisten rupatteluvuoro, ryhmä 1

Vertaisuuteen perustuva keskusteluryhmä on suunnattu muistisairastuneen omaisille.

Omaisten rupatteluvuoro, ryhmä 2

Vertaisryhmä omaisille, kun hoitovastuu muistisairastuneesta läheisestä kotona on päättynyt. Keskustelun lisäksi ryhmäkertojen sisältönä voi olla esim. liikuntaa.

Ymmärrän - Tietoa ja tukea omaiselle arjen sujumisen tueksi

Muistisairaalan läheisille tarkoitettu kurssimuotoinen suljettu ryhmä, jossa on mahdollisuus saada tukea samankaltaisessa elämäntilanteessa olevilta henkilöiltä. Jokainen tapaaminen sisältää alustuksen (n. 45 min.) tapaamiskerran aiheesta, jonka pohjalta keskustelemme yhteisesti. Tapaamisten teemoja ovat: Muistisairauksien vaikutus toimintakykyyn ja muutokset arjessa, vuorovaikutus muistisairastuneen henkilön kanssa, sekä omaisen voimavarat.



VAPAAEHTOISTOIMINTA

Muistikaveri

Muistikaverina toimiva koulutettu vapaaehtoinen on ystävä muistisairauteen sairastuneelle henkilölle. Muistikaveri ja muistisairauteen sairastunut voivat yhdessä tehdä heille mielekkäitä asioita, kuten esimerkiksi tehdä kävelylenkkejä tai kahvitella.

Aivoterveyslähettiläs

Aivoterveyslähettiläs jakaa tietoa, ohjeita ja vinkkejä aivoterveystyöstä. Koulutettu aivoterveyslähettiläs saa käyttöönsä Yhdessä kohti aivoterveystyö -materiaalin. Hän voi pitää luentoja tai vetää Yhdessä kohti aivoterveystyö -ryhmätoimintaa. Kuulijoille ja ryhmäläisille tarjotaan oivalluksia aivojen terveydeksi ja muistin hyvinvointiin.

Muistikummilähettiläs

Muistikummilähettiläät ovat vapaaehtoisia, jotka pitävät muistikummituokioita innostaakseen tuokioihin osallistuvia arjen muistiystävällisiin tekoihin. Tuokion aikana käytetään valmista materiaalia, jossa kerrotaan muistisairauksista ja siitä, kuinka muistisairaus voi vaikuttaa muistisairaahan ihmisen elämään.

Muistikaffila emäntä/isäntä

Muistikaffilan emäntänä/isäntänä huolehdit kahvitarjoiluiden esille/ pois laittamisesta. Me Muistiluotsilla huolehdimme käytännön asiat, kuten tilavaraukset ja mainostuksen.

Ryhmänohjaaja

Ryhmänohjaajana voit jakaa omaa osaamistasi osallistujille. Ryhmän teema voi olla omien mielenkiinnon kohteittesi mukainen esim. liikunnallinen tai kulttuurinen ryhmä.

Tapahtumavapaaehtoinen

Tapahtumavapaaehtoisena voit osallistua toimintaan kertaluontoisesti esim. erilaisissa Muistiluotsin tapahtumissa.

RYHMIEN AIKATAULUT

VAASA

Muistikuntopiiri, ryhmä 1 - muististaan huolestuneille ja hiljattain muistisairauteen sairastuneille

Aika: Keskiviikkoisin 11.1., 25.1., 8.2., 22.2., 8.3., 22.3. ja 5.4.
klo 13.30–15.00

Paikka: Pohjanmaan Muistiluotsi, Kirkkopuistikko 4

Ilmoittautuminen: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

Muistikuntopiiri, ryhmä 2 - muististaan huolestuneille, ja hiljattain muistisairauteen sairastuneille

Aika: Perjantaisin 10.2., 24.2., 10.3., 31.3., 21.4., 5.5. ja 19.5.
klo 10.30–12.00

Paikka: Pohjanmaan Muistiluotsi, Kirkkopuistikko 4

Ilmoittautuminen: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

Kulttuuri aktivoi aivoja - muistisairaille ja heidän läheisilleen

Aika: Torstaisin 26.1., 2.3., 30.3. ja 11.5.
klo 13.00–14.30

Paikka: Paikat tarkentuvat myöhemmin.

Ilmoittautuminen: Anna Muinonen p. 044 745 6190



Liikkeelle-ryhmä - muistiperheille

Aika: Tiistaisin 7.2. ja 21.3. klo 13.00–14.00

Paikka: Keilausta Keilahallissa, Ruutikellarintie 2

Aika: Tiistaina 28.2. klo 13.00–14.00

Paikka: Biljardiin tutustuminen Tennis Center, Bragentie

Aika: Tiistaina 11.4. klo 13.00–14.30

Paikka: Bocciaa ja kevyttä sisäliikuntaa Fannytalolla, Kirkkopuistikko 34

Ilmoittautuminen: Anna Muinonen p. 044 745 6190

Muistikaffila Vähäkyrö - muistisairauteen sairastuneille, heidän läheisille ja muistiasioista kiinnostuneille

Aika: Tiistaisin 24.1., 7.2., 7.3., 21.3., 25.4. ja 16.5.
klo 13.00–14.30

Paikka: Vähäkyrötalo, Vähänkyröntie 11

Ilmoittautuminen: Anna Muinonen p. 044 745 6190

Muistelulenkit - muististaan huolestuneille, muistisairastuneille ja heidän läheisilleen

Aika: Keskiviikkoisin 19.4., 3.5. ja 17.5.
klo 13.00–14.30

Paikka: Vaasassa

Ilmoittautuminen: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

Pariskuntaryhmä - omaiselle ja muistisairastuneelle yhdessä

Aika: Torstaisin 19.1., 30.3. ja 25.5.
klo 13.30–15.00

Paikka: Pohjanmaan Muistiluotsi, Kirkkopuistikko 4

Ilmoittautuminen: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

Vertaistapaamiset työkäisenä muistisairauteen sairastuneille ja läheisille

Aika: Keskiviikkoisin 15.2., 12.4. ja 14.6.
klo 14.00–15.30

Paikka: Vaasassa

Ilmoittautuminen: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 7200770

Miesten juttuvuoro - miehille, joiden läheinen tai ystävä on sairastunut muistisairauteen

Aika: Torstaisin 12.1., 9.2., 9.3. ja 4.5.
klo 12.30–14.00

Paikka: Pohjanmaan Muistiluotsi, Kirkkopuistikko 4

Ilmoittautuminen: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

Omaisten rupatteluvuoro, ryhmä 1 - muistisairastuneen omaisille

Aika: Tiistaisin 14.3., 4.4., 25.4. ja 16.5.
klo 13.30–15.00

Paikka: Pohjanmaan Muistiluotsi, Kirkkopuistikko 4

Ilmoittautuminen: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

Omaisten rupatteluvuoro, ryhmä 2 - omaisille, joilla hoitovastuu kotona on päättynyt

Aika: Keskiviikkoisin 1.3., 29.3. 26.4. ja 24.5.
klo 13.00–14.30

Paikka: Pohjanmaan Muistiluotsi, Kirkkopuistikko 4

Ilmoittautuminen: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

Ymmärrän - Tietoa ja tukea omaiselle arjen sujumisen tueksi

Aika: Maanantaisin 6.2., 20.2., 6.3. ja 20.3.
klo 13.30–15.00.

Osallistujan toivotaan sitoutuvan kaikille neljälle tapaamiskerralle.

Paikka: Pohjanmaan Muistiluotsi, Kirkkopuistikko 4

Ilmoittautuminen 2.2.2023 mennessä: Katja Kurunsaari-Lassila
p. 040 7200770

MUSTASAARI

Muistikaffila - muistisairauteen sairastuneille, heidän läheisille ja muistiasioista kiinnostuneille

Aika: Maanantaisin 6.2., 6.3., 3.4. ja 8.5.
klo 13.00–14.30

Paikka: Senioripiste, Niilontie 1

Ilmoittautuminen: Anna Muinonen p. 044 745 6190

Musapiiri - muistisairauteen sairastuneille ja heidän läheisilleen

Aika: Perjantaisin 17.2., 17.3., 14.4. ja 5.5.
klo 10.30–11.30

Paikka: Senioripiste, Niilontie 1

Ilmoittautuminen: Anna Muinonen p. 044 745 6190



LAIHIA

Muistikuntopiiri, ryhmä 1 - muististaan huolestuneille ja hiljattain muistisairauteen sairastuneille

Aika: Maanantaisin 30.1., 13.2., 27.2., 13.3., 27.3., 17.4. ja 8.5.
klo 13.00–14.30

Paikka: Laihian kirjasto, Laihiantie 39

Ilmoittautuminen: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

Muistikuntopiiri, ryhmä 2 - muististaan huolestuneille ja hiljattain muistisairauteen sairastuneille

Aika: Maanantaisin 2.2., 16.2., 2.3., 23.3., 6.4., 27.4. ja 11.5.
klo 13.00–14.30

Paikka: Laihian kirjasto, Laihiantie 39

Ilmoittautuminen: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

Muistikaffila - muistisairauteen sairastuneille, heidän läheisille ja muistiasioista kiinnostuneille

Aika: Torstaisin 9.2., 9.3. ja 20.4.
klo 13.00–14.30

Paikka: Laihian olohuone, Laihiantie 50
Avoin ryhmä, ei ilmoittautumista!

Lisätietoa: Anna Muinonen p. 044 745 6190



PIETARSAARI

Muistikaffila - muistisairauteen sairastuneille, heidän läheisille ja muistiasioista kiinnostuneille

Aika: Maanantaisin 13.2., 13.3., 17.4. ja 22.5.
klo 10.00–11.30

Paikka: Pietarsaaren seurakunta, Ebba Brahenpuistikko 2

Ilmoittautuminen: Anna Muinonen p. 044 745 6190

KRISTIINANKAUPUNKI

Muistikuntopiiri- muististaan huolestuneille ja hiljattain muistisairauteen sairastuneille

Aika: Tiistaisin 28.2., 21.3., 18.4., 23.5. ja 13.6.
klo 12.30–14.00

Paikka: Kristiinankaupungin Terveyskeskus, Lapväärtintie 10

Ilmoittautuminen: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

Muistikaffila - muistisairauteen sairastuneille, heidän läheisille ja muistiasioista kiinnostuneille

Aika: Tarkentuu myöhemmin

Paikka: Tarkentuu myöhemmin

Ilmoittautuminen: Anna Muinonen p. 044 745 6190



VAPAAEHTOISTOIMINTA

Muistikaverikoulutukset

Aika: Tiistaina 14.2. ja 21.2.
klo 16.30–18.30

Paikka: Pohjanmaan Muistiluotsi, Kirkkopuistikko 4, Vaasa

Ilmoittautuminen: Anna Muinonen p. 044 745 6190

Aika: Tiistaina 21.3. ja keskiviikkona 5.4.
klo 13.00–15.00

Paikka: Tarkentuu myöhemmin, Vaasa

Ilmoittautuminen: Anna Muinonen p. 044 745 6190

Aivoterveyslähettäläskoulutus

Aika: Tiistaina 14.3.
klo 12.00–16.00

Paikka: Pohy, Korsholmanpuistikko 44, Vaasa

Ilmoittautuminen: Anna Muinonen p. 044 745 6190

Muistikummilähettäläskoulutus

Aika: Keskiviikkona 29.3.
klo 16.30–18.30

Paikka: Pohjanmaan Muistiluotsi, Kirkkopuistikko 4, Vaasa

Ilmoittautuminen: Anna Muinonen p. 044 745 6190

Haluaisitko Muistikaffilan emännäksi/isännäksi, ryhmänohjaajaksi tai tapahtumavapaaehtoiseksi? Ota yhteyttä Annaan p. 044 745 6190

YHTEYSTIEDOT

Pohjanmaan Muistiluotsi
Kirkkopuistikko 4, 65100 Vaasa
info@muistiminne.fi
www.muistiminne.fi

Toiminnanjohtaja:

Henna Minkkinen (yhteistyö, tiedotus sekä hallinnolliset asiat)
p. 044 345 0591
henna.minkkinen@muistiminne.fi

Muistiluotsityöntekijät:

Katja Kurunsaari-Lassila (suomenkielinen neuvonta ja ryhmätoiminta)
p. 040 720 0770
katja.kurunsaari-lassila@muistiminne.fi

Anna Muinonen (vapaaehtoistoiminta)
p. 044 745 6190
anna.muinonen@muistiminne.fi

Diana Rosenlöf (ruotsinkielinen neuvonta ja ryhmätoiminta)
p. 044 345 0590
diana.rosenlof@muistiminne.fi

Satu Kujala (toimisto ja yleisötapahtumat)
p. 044 345 0594
satu.kujala@muistiminne.fi



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Pohjanmaa