



## POHJANMAAN MUISTILUOTSIN SUOMENKIELISET RYHMÄT JA LUENNOT VERKOSSA/ SYKSY 2020

Pohjanmaan Muistiluotsin toiminta on suunnattu muistisairastuneille ja heidän läheisilleen. Ryhmiin ja tilaisuuksiin tulee aina ilmoittautua. Tiedotamme mahdollisista ohjelma- ja aikataulumuutoksista ilmoittautuneille. Ajankohtaista tietoa toiminnastamme löytyy myös verkkosivuiltamme [www.muistiminne.fi](http://www.muistiminne.fi) sekä facebookissa [www.facebook.com/muistiminne](https://www.facebook.com/muistiminne). Toimintaan osallistuminen on maksutonta. Tervetuloa mukaan!

Opastamme verkkoryhmiin osallistumisessa, joten tule rohkeasti mukaan ja harjoitellaan yhdessä! Liityäksesi Teams-ryhmiin tarvitset tietokoneen, tabletin tai älypuhelimien.

### **MUISTITREENI-TUOKIOT VERKOSSA**

Keskustellaan muistiasioiden tiimoilta sekä kaikille sopivia muistitreenei harjoituksia. Ryhmään on rajoitettu osallistujamäärä.

**Muistitreenei-tuokiot toteutetaan Microsoftin Teams-ohjelmalla:**  
ma 26.10., ti 10.11., ti 17.11. ja ti 1.12.2020 klo 13.00–13.45.

Liittymislinkki ja ohjeet verkkoryhmään liittyen lähetetään ilmoittautuneille sähköpostitse ennen tilaisuutta. **Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770, [katja.kurunsaari-lassila@muistiminne.fi](mailto:katja.kurunsaari-lassila@muistiminne.fi)**

### **PIDÄ PÄÄKOPPA HYVÄNÄ – MUISTIOPASTUS VERKOSSA**

Milloin unohtelusta pitää huolestua? Voiko muistia huoltaa? Keskustelemme mm. näiden kysymysten tiimoilta sekä saamme vinkkejä muistin harjoittamiseen. Muistiopastus on ensisijaisesti suunnattu vasta muistisairauteen sairastuneille sekä henkilöille, joilla on lieviä muistioireita. Ryhmään on rajoitettu osallistujamäärä.

**Toteutetaan Microsoftin Teams-ohjelmalla: ke 18.11. klo 14.00–15.00. Ilmoittautumiset 16.11. mennessä.**

Liittymislinkki ja ohjeet verkkoluentoan liittyen lähetetään ilmoittautuneille sähköpostitse ennen tilaisuutta. **Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770, [katja.kurunsaari-lassila@muistiminne.fi](mailto:katja.kurunsaari-lassila@muistiminne.fi)**

### **MUISTIOLOHUONE VERKOSSA**

Muistioloahuone on avoin kohtaamispaikka muistisairaille ja heidän läheisilleen. Muistioloahuone tarjoaa vertaistukea, rentoa keskustelua sekä vaihtelevaa ohjelmaa.

**Toteutetaan Microsoftin Teams-ohjelmalla: pe 30.10 ja pe 4.12. Klo 14.00–15.30.**

Liittymislinkki ja ohjeet verkkoluentoan liittyen lähetetään ilmoittautuneille sähköpostitse ennen tilaisuutta. **Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Kirsi Ahllund p. 044 745 6190, [kirsi.ahllund@muistiminne.fi](mailto:kirsi.ahllund@muistiminne.fi)**

## MUISTILUOTSIN TIETOA JA TUKEA – VERKKOLUENTO

”**VUOROVAIKUTUS JA KOHTAAMINEN ARJESSA**”- luento tarjoaa eväitä muistisairauden oireiden kohtaamiseen. Luento on suunnattu muistisairastuneiden omaisille, läheisille ja ystäville. Verkkoluennolle on rajoitettu osallistujamäärä.

**Toteutetaan Microsoftin Teams-ohjelmalla:** Ma 23.11. klo 13.00–14.00. **Ilmoittautumiset 19.11. mennessä.** Liittymislinkki ja ohjeet verkkoluentoon liittyen lähetetään ilmoittautuneille sähköpostitse ennen tilaisuutta.

**Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770, [katja.kurunsaari-lassila@muistiminne.fi](mailto:katja.kurunsaari-lassila@muistiminne.fi)**

## OHJAUSTA JA NEUVONTAA

### MUISTINEUVO

Muistineuvo-tukipuhelin tarjoaa muistisairauksiin liittyvää ohjausta ja neuvontaa laajennetulla aukiololla maanantaisin, tiistaisin ja torstaisin (klo 12–17), sekä keskiviikkoisin ja perjantaisin (klo 12–15) numerossa 09 8766 550 (0,08€/min.+pvm). Puheluihin vastaavat kokeneet muistityön ammattilaiset.

### VERTAISLINJA

Vertaislinja-tukipuhelin tarjoaa kuuntelevan korvan omaishoitajan arjen tilanteisiin vuoden jokaisena päivänä (klo 17-21) numerossa 0800 9 6000 (maksuton). Puheluihin vastaavat kokeneet ja koulutetut omaishoitajat.

### **Tarjoamme tukea ja ohjausta muistisairauden eri vaiheissa puhelimitse, sähköpostilla ja paikan päällä. Ota rohkeasti yhteyttä!**

|  |   |  |
|--|---|--|
| Henna Minkkinen, toiminnanjohtaja  | 044 345 0591  | <a href="mailto:henna.minkkinen@muistiminne.fi">henna.minkkinen@muistiminne.fi</a>                   |
| Katja Kurunsaari-Lassila, koordinaattori<br><i>Suomenkielinen asiakastyö</i> | 040 720 0770  | <a href="mailto:katja.kurunsaari-lassila@muistiminne.fi">katja.kurunsaari-lassila@muistiminne.fi</a> |
| Eeva Ehn, koordinaattori<br><i>Ruotsinkielinen asiakastyö</i>                | 044 345 0590  | <a href="mailto:eeva.ehn@muistiminne.fi">eeva.ehn@muistiminne.fi</a>                                 |
| Kirsi Ahllund, koordinaattori<br><i>Vapaaehtoistoiminta</i>                  | 044 745 6190  | <a href="mailto:kirsi.ahllund@muistiminne.fi">kirsi.ahllund@muistiminne.fi</a>                       |
| Satu Kujala, assistentti   | 044 345 0594  | <a href="mailto:satu.kujala@muistiminne.fi">satu.kujala@muistiminne.fi</a>                           |
| <b>Kotisivut:</b> <a href="http://www.muistiminne.fi">www.muistiminne.fi</a> | <b>Facebook:</b> <a href="http://www.facebook.com/muistiminne">www.facebook.com/muistiminne</a> |  |