



POHJANMAAN MUISTILUOTSIN SUOMENKIELINEN TOIMINTA / SYKSY 2020

Pohjanmaan Muistiluotsin toiminta on suunnattu muistisairastuneille ja heidän läheisilleen. Ryhmiin ja tilaisuuksiin tulee aina ilmoittautua. Tiedotamme mahdollisista ohjelma- ja aikataulumuutoksista ilmoittautuneille. Toimintaan osallistuminen on maksutonta. Tervetuloa mukaan!

RYHMÄT JA TAPAAMISET

MUISTIKUNTOPIIRIT

Muistikuntopiiri on tarkoitettu vasta muistisairauteen sairastuneille sekä henkilöille, joilla on lieviä muistioireita. Muistikuntopiiri-ryhmässä harjoitetaan ajattelu- ja ongelmanratkaisutaitoja kynä-paperitehtävillä. **Muistikuntopiiri-ryhmiin on rajoitettu osallistujamäärä.**

Laihialla: ma 7.9., ma 21.9., ma 5.10., ma 19.10., ma 2.11., ma 16.11., ma 30.11. ja ma 7.12.
klo 13.00–14.30.

Mustasaassa: pe 4.9., pe 18.9., pe 25.9., pe 2.10., pe 23.10., pe 6.11., pe 20.11. ja pe 4.12.
klo 10.00–11.30.

Vaasassa: ke 2.9., ke 21.10., ke 4.11., ke 25.11. ja ke 9.12.
klo 13.30–15.00. *Vaasan Muistikuntopiiri on suunnattu työikäisenä sairastuneille.*

Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

VERTAISUUDESTA VOIMAA – MUISTIKAFFILA

Keskustelua muistiasioiden tiimoilta sekä muistijumppaa. **Ryhmään on rajoitettu osallistujamäärä.**

Kristiinankaupungissa: ma 14.9., ma 12.10. ja ma 9.11. klo 12.00–13.30.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

PIDÄ PÄÄKOPPA HYVÄNÄ – MUISTITREENIT

Keskustelua muistiasioiden tiimoilta sekä harjoitetaan ajattelu- ja ongelmanratkaisutaitoja kynä-paperitehtävillä. **Ryhmään on rajoitettu osallistujamäärä.**

Pietarsaassa: ti 20.10. ja ti 17.11. klo 12.00–13.30.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

MIESTEN JUTTUVUORO

Vertaisuuteen perustuva keskusteluryhmä on suunnattu miehille, joiden omainen tai ystävä on sairastunut muistisairauteen. **Ryhmään on rajoitettu osallistujamäärä.**

Vaasassa: to 24.9., to 22.10., to 12.11. ja to 3.12. klo 12.30–14.00.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

VIRTAPIIRI-KURSSI TYÖIKÄISILLE OMAISILLE

Virtapiiri-kurssi on suunnattu ensisijaisesti muistisairastuneiden työikäisille omaisille ja läheisille. Ryhmän tavoitteena on edistää läheisten psyykkistä hyvinvointia ja löytää konkreettisia keinoja arjessa jaksamiseen. Ryhmän kouluttajana toimii psykoterapeutti Helena Laine. **Ryhmään on rajoitettu osallistujamäärä.**

Vaasassa: ma 5.10., ma 12.10., ma 19.10., ma 26.10. ja ma 9.11. klo 17.00–19.00.

Ilmoittautuminen koskee kaikkia viittä kertaa. Ilmoittautumiset 28.9. mennessä.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

TAPAAMINEN TYÖIKÄISENÄ MUISTISAIRAUTEEN SAIRASTUNEILLE

Vertaistukitapaamiseen voi osallistua yhdessä läheisen kanssa. Lisätietoja lähempänä ajankohtaa. **Tapaamiseen on rajoitettu osallistujamäärä. Ilmoittautumiset pe 23.10. mennessä.**

Vaasassa: pe 30.10. klo 12.00–13.30.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

PIDÄ PÄÄKOPPA HYVÄNÄ – ULKOILUTAPAHTUMAT

Lähde kävelyretkelle yksin, kaksin tai porukalla. Kävelyretken aikana tule pistäytymään myös Muistiluotsin muistirasteilla. Muistirasteilla aivoja aktivoivia tehtäviä, pohdittavaa ja tietoa muistin huollosta.

Vöyrillä: ke 16.9. klo 13.00–14.30.

Mustasaarella: ke 23.9. klo 13.00–14.30.

Vaasassa: ke 30.9. klo 13.00–14.30.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

RYHMÄT JA LUENNOT VERKOSSA

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

AJAN TASA - VERKKOTUOKIOT

Keskustellaan ajankohtaisista asioista ja muistellaan myös menneitä.

Ajan Tasa-verkkotuokiot toteutetaan Microsoftin Teams-ohjelmalla: ti 15.9., ti 29.9., ti 6.10., ti 27.10. ja ti 10.11. klo 10.00–10.45.

Liittymislinkki ja ohjeet verkkoryhmään liittyen lähetetään ilmoittautuneille sähköpostitse ennen tilaisuutta.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

PIDÄ PÄÄKOPPA HYVÄNÄ – MUISTIOPASTUS VERKOSSA

Milloin unohtelusta pitää huolestua? Voiko muistia huoltaa? Keskustelemme mm. näiden kysymysten tiimoilta sekä saamme vinkkejä muistin harjoittamiseen. **Ryhmään on rajoitettu osallistujamäärä.**

Toteutetaan Microsoftin Teams-ohjelmalla: ke 18.11. klo 14.00–15.00. **Ilmoittautumiset 16.11. mennessä.** Liittymislinkki ja ohjeet verkkoluentoa liittyen lähetetään ilmoittautuneille sähköpostitse ennen tilaisuutta.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

MUISTILUOTSIN TIETOA JA TUKEA – VERKKOLUENNOT

”MUISTIKIN KAIPAA HUOLTOA” - luento tarjoaa tietoa miten muistia voi huoltaa.

Toteutetaan Microsoftin Teams-ohjelmalla: to 17.9. klo 13.00–14.00. **Ilmoittautumiset 15.9. mennessä.** Liittymislinkki ja ohjeet verkkoluentoa liittyen lähetetään ilmoittautuneille sähköpostitse ennen tilaisuutta.

”VUOROVAIKUTUS JA KOHTAAMINEN ARJESSA” - luento tarjoaa eväitä muistisairausten oireiden kohtaamiseen. Luento on suunnattu muistisairastuneiden omaisille, läheisille ja ystäville.

Toteutetaan Microsoftin Teams-ohjelmalla: ke 7.10. klo 14.00–15.00. **Ilmoittautumiset 5.10. mennessä.** Liittymislinkki ja ohjeet verkkoluentoa liittyen lähetetään ilmoittautuneille sähköpostitse ennen tilaisuutta.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

MUISTIOLOHUONE VERKOSSA

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

Vaasassa: pe 18.9., pe 30.10 ja pe 4.12. Klo 14.00–15.30. Toteutetaan Microsoftin Teams-ohjelmalla.

Tiedustelut: Kirsi Ahllund p. 044 745 6190, kirsi.ahllund@muistiminne.fi

VAPAAEHTOISTOIMINTA

Haluatko tehdä vapaaehtoistyötä muistisairaiden ja heidän läheisten tukena ja olla kehittämässä muistityötä. Vapaaehtoisena voit toimia esim. muistikahvilan/ryhmän ohjaajana, kokemuskertojana, muistikummina tai vaikka muistiaktiivina.

VAPAAEHTOISTEN PERUSKOULUTUKSET

Vapaaehtoisten peruskoulutus antaa hyvät valmiudet toimia vapaaehtoisena. Koulutuksen aihealueita ovat muistisairaudet ja muistisairaana kohtaaminen, vapaaehtoistyö sekä vapaaehtoisena jaksaminen.

Vaasassa: ma 31.8 ja ma 7.9 klo 15.00–17.30. **Ilmoittautumiset 28.8 mennessä.**

Vaasassa: ti 27.10 ja ti 3.11 Klo 14.00–16.30. **Ilmoittautumiset 23.10 mennessä.**

Laihialla: ke 30.9, ke 7.10 ja to 15.10 Klo 14.00–16.00. **Ilmoittautumiset 21.9 mennessä.**

Verkkokoulutuksena: ti 8.9, ti 15.9 ja ke 16.9 klo 15.30–17.30. **Ilmoittautumiset 4.8 mennessä.**

Verkkokoulutuksena: ke 14.10, ke 21.10 ja ke 28.10 klo 15.30–17.30. **Ilmoittautumiset 12.10 mennessä.**

Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Kirsi Ahllund p. 044 745 6190

MUISTIKUMMIKOULUTUS

Tuokio sopii kaikille muistisairauksista ja muistisairaiden arjesta kiinnostuneille. Tunnin mittaisessa tuokiossa käydään läpi 5 tärkeintä asiaa, joita jokaisen pitäisi ymmärtää muistisairauksista. Saat tuokiosta todistuksen muistikummiudestasi. Mahdollisuus jatkaa muistikummilähettilääksi, jolloin voit itse pitää muistikummi koulutuksia.

Vaasassa: ma 14.9 klo 15.00 -16.00, pe 9.10 klo 13.00 -14.00, pe 6.11 klo 13.00 -14.00 ja ma 7.12 klo 15.00 -16.00. **Ilmoittautumiset pe 11.9. mennessä. Koulutukseen on rajoitettu osallistujamäärä.**

Verkossa: to 22.10 klo 10.00 -11.00 ja klo 14.00 -15.00. **Ilmoittautumiset 21.10 mennessä.**

Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Kirsi Ahllund p. 044 745 6190

AIVOTERVEYSLÄHETILÄSKOULUTUS

Jos olet kiinnostunut aivoterveystiedon edistämisestä, ryhmän ohjaamisesta tai luentojen pitämisestä, tässä on koulutus sinulle. Koulutuksessa käydään läpi aivoterveystietoa edistäviä ja muistisairauksien riskiin vaikuttavia tekijöitä sekä perehdytään malliluento- ja ryhmäohjauksen perusteisiin. **Kokemus ryhmäohjauksesta ja/tai sosiaali- ja terveysalasta on avuksi.**

Vaasa: ma 5.10, ma 12.10 ja ma 19.10 klo 14.30 -17.00. **Ilmoittautumiset 2.10. mennessä. Rajoitettu osallistujamäärä.**

Vaasa: la 14.11 klo 9.00 -16.30 sisältäen tunnin tauon. **Ilmoittautumiset 11.11. mennessä. Rajoitettu osallistujamäärä.**

Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Kirsi Ahllund p. 044 745 6190

MUISTIKAVERIKOULUTUS

Haluatko kaveriksi muistisairaalle? Voitte yhdessä käydä kalassa, teatterissa, lenkillä tai vaikka kahvilla, muistisairaana ja hänen perheensä toiveita kuunnellen. Kaikki osallistujat haastatellaan.

Vaasa: ti 29.9, ti 6.10 ja ti 13.10 klo 16.00 -18.00. **Ilmoittautumiset 25.9 mennessä.**

Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Kirsi Ahllund p. 044 745 6190

MUISTIAKTIIVIT

Muistiaktiivit ovat muistisairaista ja heidän läheisistään koostuva ryhmä, joka haluaa vaikuttaa maakunnassa muistisairaiden ja heidän läheisten äänellä. **Kiinnostuitko? Ota yhteyttä!**

Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Kirsi Ahllund p. 044 745 6190. kirsi.ahllund@muistiminne.fi

YLEISÖTILAISUUDET

MUISTIVIikko (Vko 39)

WEBINAARI LUENTO: ”Muistakaamme! Tänään on maailman tärkein päivä”

Kaj Kunnaksen luento käsittelee positiivisen ajattelun ja asenteen vaikutusta hyvinvointiin sekä luottamuksen rakentamista erilaisissa elämäntilanteissa.

Aika: Tiistai 22.9. klo 16.00 (ruotsinkielinen) ja klo 18.00 (suomenkielinen)

Luentotilaisuus järjestetään webinaarina, internetyhteyden kautta. Liittymislinkki ja ohjeet lähetetään ilmoittautuneille sähköpostitse ennen tilaisuutta.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset 18.9 mennessä: Satu Kujala p. 044 345 0594 / satu.kujala@muistiminne.fi

MUISTIKÄVELY PIETARSAARI

Muistirasteilla aivoja aktivoivia tehtäviä, pohdittavaa ja tietoa muistin huollosta.

Aika: Torstai 24.9. klo 13.00

Paikka: HötorgCentret, Pietarsaari

Tiedustelut ja ilmoittautumiset 18.9 mennessä: Satu Kujala p. 044 345 0594 / satu.kujala@muistiminne.fi

MUISTIJUHLA

Lounas ja viihdyttävää uudenlaista ohjelmaa muistisairaille ja heidän omaisilleen. Tilaisuus on kaksikielinen. Rajoitettu osallistujamäärä.

Aika: Torstai 26.11. klo 11.30

Paikka: Villa Sandviken, Vaasa

Tiedustelut ja ilmoittautumiset 13.11 mennessä: Satu Kujala p. 044 345 0594

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

Henna Minkkinen, toiminnanjohtaja	044 345 0591	henna.minkkinen@muistiminne.fi
Katja Kurunsaari-Lassila, koordinaattori <i>Suomenkielinen asiakastyö</i>	040 720 0770	katja.kurunsaari-lassila@muistiminne.fi
Eeva Ehn, koordinaattori <i>Ruotsinkielinen asiakastyö</i>	044 345 0590	eeva.ehn@muistiminne.fi
Kirsi Ahllund, koordinaattori <i>Vapaaehtoistoiminta</i>	044 745 6190	kirsi.ahllund@muistiminne.fi
Satu Kujala, assistentti	044 345 0594	satu.kujala@muistiminne.fi

Kotisivut: www.muistiminne.fi

Facebook: www.facebook.com/muistiminne