



**POHJANMAAN
MUISTILUOTSIN TOIMINTA
SYKSY 2022**



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Pohjanmaa

YLEISÖTILAISUUDET/LUENNOT

Kuinka selvitä arjessa muistisairauden kanssa?

Luentoja, musiikkia, kahvitarjoilu sekä tietoa Muistiluotsin ja Jakobstadsnejdens Alzheimerföreningenin toiminnasta.

Aika: Tiistaina 20.9. klo 12.00–16.00

Paikka: Seurakuntakeskus, Ebba Brahen puistikko 2, 68600 Pietarsaari

Ilmoittautuminen: Satu Kujala p. 044 345 0594

Asiantuntijaluento asiakasmaksuista, kotiin saatavista palveluista sekä intervalli/palvelutalopaikan hakemisesta

Aika: Loka-marraskuu, tarkentuu myöhemmin

Paikka: Vaasa/Mustasaari, tarkentuu myöhemmin

Lisätietoa ja ilmoittautuminen: Satu Kujala p. 044 345 0594

Mitä minulle kuuluu? -tapahtuma omaisille

Tietoisku, SPR:n terveystiete, valokuvanäyttely sekä kahvitarjoilu.

Aika: Maanantaina 21.11. klo 17.00–19.00

Paikka: Meijeri, Laihantie 29, 66400 Laihia

Ilmoittautuminen: Satu Kujala p. 044 345 0594

Mitä minulle kuuluu? -tapahtuma omaisille

Tietoisku, SPR:n terveystiete, valokuvanäyttely sekä kahvitarjoilu.

Aika: Keskiviikkona 23.11. klo 17.00–19.00

Paikka: Vuorikeskus, Vuorikatu 2, 65100 Vaasa

Ilmoittautuminen: Satu Kujala p. 044 345 0594

Kauneimmat joululaulut

Aika: Torstaina 15.12. klo 18.00

Paikka: Palosaaren seurakuntatalo, Kapteeninkatu 14–16, 65200 Vaasa

Ilmoittautuminen: Satu Kujala p. 044 345 0594

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/



RYHMIEN KUVAUKSET

Aivotreeniä muistimatolla

Tasapainoharjoittelua ja aivotreeniä Memomat-muistimatolla.

Aivotreeniä muistimatolla -ryhmässä yhdistetään liike ja aivotreeni. Omaa harjoitusmattoa ei tarvitse hankkia. Ryhmä on suunnattu hiljattain muistisairauteen sairastuneille.

Kulttuuri aktivoi aivoja

Kulttuuritapaamiset tarjoavat elämyksiä muistisairaille ja heidän läheisilleen. Kulttuuritapaamisilla tutustumme paikalliseen kulttuuritarjontaan vieraillemalla esimerkiksi alueen museoissa ja taidenäyttelyissä.

Liikkeelle-ryhmä

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

Miesten juttuvuoro

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

Muistikuntopiiri

Vertaistuellisessa ryhmässä harjoitamme ajattelu- ja ongelmanratkaisutaitoja mm. kynä-paperitehtävillä. Ryhmä on suunnattu muististaan huolestuneille, ja hiljattain muistisairauteen sairastuneille.

Muistelulenkki

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

Muistisävelet-ryhmä

Ryhmässä treenaamme muistia musiikin avulla. Sinulla ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta musisoinnista. Ryhmä on suunnattu muistisairauteen sairastuneille ja heidän läheisilleen.

Omaisten rupattelukahvit, ryhmä 1

Vertaisuuteen perustuva keskusteluryhmä on suunnattu muistisairastuneen omaisille.

Omaisten rupattelukahvit, ryhmä 2

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

Rupattelukahvit pariskunnille

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

Muistikaffila

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

Vertaistapaamiset työikäisenä muistisairauteen sairastuneille ja läheisille

Vertaistapaaminen työikäisenä muistisairauteen sairastuneille ja heidän läheisille. Tapaamisen sisältönä voi olla esim. retki.

RYHMIEN AIKATAULUT

VAASA

Aivotreeniä muistimatolla - hiljattain muistisairauteen sairastuneille

Aika: Torstaisin 15.9., 29.9., 13.10., 27.10., 10.11., 24.11. ja 8.12.
klo 17.00–18.00

Paikka: Vuorikeskuksen juhlasali, Vuorikatu 2

Ilmoittautuminen: Henna Minkkinen p. 044 345 0591

Kulttuuri aktivoi aivoja - muistisairaille ja heidän läheisilleen

Aika: 29.9. klo 13.00–14.30 Automuseo, Myllykatu 18 B, Vaasa
27.10, 17.11. ja 8.12 (paikat tarkentuvat myöhemmin)
klo 13.00–14.30

Paikka: Vaasa

Ilmoittautuminen: Anna Muinonen p. 044 745 6190

Liikkeelle-ryhmä - muistiperheille

Aika: Tiistaisin 20.9. ja 29.11. klo 13.00–14.30

Paikka: Fannytalo, Kirkkopuistikko 34

Aika: Tiistaisin 11.10. ja 25.10. klo 13.00–14.30

Paikka: Keilahalli, Ruutikellarintie 2

Ilmoittautuminen: Anna Muinonen p. 044 745 6190

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

Aika: Torstai 25.8., maanantai 10.10., torstai 3.11. ja torstai 1.12.
klo 12.30–14.00

Paikka: Pohjanmaan Muistiluotsi, Kirkkopuistikko 4

Ilmoittautuminen: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

Muistelulenkit - muististaan huolestuneille, muistisairastuneille ja heidän läheisilleen

Aika: Torstaina 11.8. ja keskiviikkona 12.10.
klo 13.00–14.30

Paikka: Vaasassa

Ilmoittautuminen: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

Muistikaffila Vaasa - muistisairauteen sairastuneille, heidän läheisille ja muistiasioista kiinnostuneille

Aika: Tarkentuu myöhemmin

Paikka: Vaasassa

Ilmoittautuminen: Anna Muinonen p. 044 745 6190

Muistikaffila Vähäkyrö - muistisairauteen sairastuneille, heidän läheisille ja muistiasioista kiinnostuneille

Aika: Tiistaisin 6.9., 11.10., 1.11. ja 1.12.
klo 13.00–14.30

Paikka: Vähäkyrötalo, Vähänkyröntie 11

Ilmoittautuminen: Anna Muinonen p. 044 745 6190

Muistikuntopiiri - muististaan huolestuneille ja hiljattain muistisairauteen sairastuneille

Aika: Keskiviikkoisin 24.8., 7.9., 21.9., 5.10., 19.10., 2.11., 16.11. ja 30.11. klo 13.30–15.00

Paikka: Pohjanmaan Muistiluotsi, Kirkkopuistikko 4

Ilmoittautuminen: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770



Muistisävelet - muistisairauteen sairastuneille ja heidän läheisilleen

Aika: Maanantaisin 19.9., 17.10., 28.11. ja 12.12.
klo 12.00–13.00

Paikka: Pohjanmaan Muistiluotsi, Kirkkopuistikko 4

Ilmoittautuminen: Anna Muinonen p. 044 745 6190

Omaisten rupattelukahvit, ryhmä 1 - muistisairastuneen omaisille

Aika: Tiistaisin 6.9., 4.10., 1.11., ja 29.11.
klo 13.00–14.30

Paikka: Pohjanmaan Muistiluotsi, Kirkkopuistikko 4

Ilmoittautuminen: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

Omaisten rupattelukahvit, ryhmä 2 – omaisille joilla hoitovastuu kotona on päättynyt

Aika: Tiistaisin 30.8., 13.9. (huom. klo 13.30–15.00), 11.10.
ja 8.11. klo 13.00–14.30

Paikka: Pohjanmaan Muistiluotsi, Kirkkopuistikko 4

Ilmoittautuminen: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

Rupattelukahvit pariskunnille - omaiselle ja muistisairastuneelle yhdessä

Aika: Keskiviikkoisin 31.8., 28.9., 26.10. ja 23.11.
klo 13.00–14.30

Paikka: Pohjanmaan Muistiluotsi, Kirkkopuistikko 4

Ilmoittautuminen: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

Vertaistapaamiset työkäisenä muistisairauteen sairastuneille ja läheisille

Aika: Maanantaisin 12.9. ja 14.11.
klo 12.00

Paikka: Vaasassa

Ilmoittautuminen: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 7200770

MUSTASAARI

Muistikuntopiiri - muististaan huolestuneille, ja hiljattain muistisairauteen sairastuneille

Aika: Perjantaisin 26.8., 9.9., 23.9., 7.10., 21.10., 4.11., 18.11.
ja 2.12. klo 10.00–11.30

Paikka: Senioripiste, Niilontie 1

Ilmoittautuminen: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

LAIHIA

Muistikuntopiiri - muististaan huolestuneille, ja hiljattain muistisairauteen sairastuneille

Aika: Maanantaisin 22.8., 5.9., 19.9., 3.10., 24.10., 7.11., 21.11. (huom.
klo 14.00–15.30), ja 5.12. klo 13.00–14.30

Paikka: Laihian kirjasto, Laihiantie 39

Ilmoittautuminen: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770



PIETARSAARI

Muistikuntopiiri - muististaan huolestuneille ja hiljattain muistisairauteen sairastuneille

Aika: Torstaisin 18.8., 15.9., 20.10. ja 17.11.
klo 12.00–13.30

Paikka: Pietarsaaren Kaupunginkirjasto, Runeberginkatu 12

Ilmoittautuminen: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

Muistikaffila - muistisairauteen sairastuneille, heidän läheisille ja muistiasioista kiinnostuneille

Aika: Maanantaisin 29.8., 26.9., 24.10. ja 21.11.
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: Maanantaisin 29.8., 26.9., 31.10. ja 28.11.
klo 12.00–13.30

Paikka: Kristiinankaupungin Terveyskeskus, Lapväärtintie 10

Ilmoittautuminen: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

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