

POHJANMAAN MUISTILUOTSIN TOIMINTA / SYKSY 2021

ÖSTERBOTTENS MINNESLOTS VERKSAMHET / HÖSTEN 2021

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!

Österbottens Minneslots verksamhet är riktad till personer med minnessjukdom och deras närstående. Förhandsanmälan bör alltid göras till grupperna och tillställningarna. Eventuella förändringar i programmet och i tidtabellerna meddelas till de som har anmält sig. Verksamheten är avgiftsfri. Välkommen med!

Vaasan seutu/Vasanejden	2
Pietarsaaren seutu/Jakobstadsnejden	6
Suupohjan rannikkoseutu/Sydösterbotten	7
Ryhmät ja luennot verkossa	7
Online grupper och föreläsningar	8
Vapaaehtoistoiminta	9
Frivilligverksamhet	10
Yleistötilaisuudet	10
Allmänna tillställningar	12
Ohjaus ja neuvonta	14
Stöd och handledning	14

YHTEYSTIEDOT / KONTAKTUPPGIFTER:

Toiminnanjohtaja / Verksamhetsledare Henna Minkkinen	044 345 0591	henna.minkkinen@muistiminne.fi
Koordinaattori <i>Suomenkielinen asiakastyö</i> Katja Kurunsaari-Lassila, koordinaattori	040 720 0770	katja.kurunsaari-lassila@muistiminne.fi
Koordinator <i>Svenskspråkigt klientarbete</i> Eeva Ehn	044 345 0590	eeva.ehn@muistiminne.fi
Koordinaattori <i>Vapaaehtoistoiminta / Frivilligverksamhet</i> Anna Muinonen	044 745 6190	anna.muinonen@muistiminne.fi
Assistentti / Assistent Satu Kujala	044 345 0594	satu.kujala@muistiminne.fi

Kotisivut/Hemsida: www.muistiminne.fi
Facebook: www.facebook.com/muistiminne
Instagram: [vaasan_seudun_muistiyhdistys](https://www.instagram.com/vaasan_seudun_muistiyhdistys)
YouTube: Muistiminne TV



VAASAN SEUTU / VASANEJDEN

**Korsnäs, Laihia/Laihela, Maalahti/Malax, Mustasaari/Korsholm,
Vaasa/Vasa, Vöyri/Vörå**

RYHMÄT JA TAPAAMISET

MUISTIKUNTOPIIRIT

Muistikuntopiiri-ryhmässä harjoitetaan ajattelu- ja ongelmanratkaisutaitoja mm. kynä-paperitehtävillä. **Ryhmään on rajoitettu osallistujamäärä.**

Laihia: 30.8., 13.9., 27.9., 11.10., 1.11., 15.11., 29.11. ja 13.12. klo 13.00–14.30

Mustasaari: 3.9., 17.9., 1.10., 15.10., 29.10., 12.11., 26.11. ja 10.12. klo 10.00–11.30

Vaasa: 29.9., 13.10., 27.10., 10.11., 24.11. ja 8.12. klo 13.30–15.00

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

VERTAISUUDESTA VOIMAA – MUISTIKAFFILA

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

Vaasa: 2.10., 23.10., 13.11. ja 4.12. klo 11.00–12.30

Vähäkyrö: 9.9., 30.9., 28.10. ja 25.11. klo 13.00–14.30

Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Anna Muinonen p. 044 745 6190

MUISTELULENKKI

Muistitreeniä ulkoillessa! Kävelyretkillä puistoissa ja niiden lähiympäristössä treenaamme muistia aktiivisesti havainnoiden ja muistojamme herätellen. **Ryhmään on rajoitettu osallistujamäärä.**

Vaasa: 26.8., 8.9. ja 22.9. klo 13.00

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

MIESTEN JUTTUVUORO

Vertaisryhmä on suunnattu miehille, joiden läheinen on sairastunut muistisairauteen. Toiminnan suunnittelussa ryhmäläiset ovat avainasemassa. **Ryhmään on rajoitettu osallistujamäärä.**

Vaasa: 1.9., 30.9., 28.10. ja 11.11. klo 12.30–14.00

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

OMAISTEN RUPATTELUKAHVIT

Vertaisuuteen perustuva keskusteluryhmä on suunnattu muistisairastuneen omaisille. **Ryhmään on rajoitettu osallistujamäärä.**

Vaasa: 6.10., 3.11., 17.11. ja 1.12. klo 13.00–14.30

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

PIDÄ PÄÄKOPPA HYVÄNÄ – MUISTIOPASTUS

Askarruttavatko muistiasiat? Voiko muistia huoltaa? Lämpimästi tervetuloa Muistiopastus-tuokioon keskustelemaan näiden kysymysten tiimoilta ja kokeilemaan muistia jumppaavia harjoitteita.

Maalahti: 15.9. klo 12.00–13.30

Tiedustelut ja ilmoittautumiset 10.9. mennessä: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

LIIKKEELLE-RYHMÄ

Tule mukaan liikkumaan vapaaehtoisten vetämään ryhmään. Liikkeelle -ryhmässä harrastamme vaihtuvia kevyitä liikuntamuotoja. Ryhmä on suunnattu muistiperheille ja kokoontuu ensisijaisesti ulkona.

Vaasa: 10.9., 8.10., 29.10., 12.11. ja 3.12. klo 12.00–13.30 (paitsi 10.9. klo 14.00–15.30)

Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Anna Muinonen p. 044 745 6190

YHDESSÄ KOHTI AIVOTERVEYTTÄ

Hyvä aivoterveys on edellytys muun muassa muistamiselle, oppimiselle ja työkyvylle. Aivoterveellisillä valinnoilla voidaan ainakin siirtää muistisairauksiin sairastumista. Ryhmä kokoontuu keskustelemaan aivoterveysteemoista sekä tekemään aktivoivia ja innostavia tehtäviä.

Vaasa: Ryhmä käynnistyy lokakuun aikana. Päivät tarkentuvat myöhemmin.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Anna Muinonen p. 044 745 6190

KAMRATSTÖDSGRUPPER OCH TRÄFFAR

MINNESGRUPPER

Gemenskap och aktivering vid en kopp kaffe. I minnesgrupperna friskar vi upp minnet och tränar minnet med mångsidig hjärngymnastik i trevligt sällskap. **Begränsat deltagarantal.**

Oravais: 23.8., 6.9., 27.9., 4.10., 18.10., 1.11., 15.11. och 29.11. kl. 13.00–14.30

Korsholm: 25.8., 29.9., 20.10. och 24.11. kl. 13.00–14.30

Korsholm: 30.8., 13.9., 20.9., 11.10., 25.10., 8.11., 22.11. och 13.12. kl. 13.00–14.30

Förhandsanmälan och förfrågningar: Eeva Ehn, tel. 044 345 0590

MOTION FÖR MINNET - UTMOMHUSAKTIVITET

En uppiggande grupp med utomhusaktivitet, kamratstöd och gemenskap. Motion för både kroppen och knoppen. **Begränsat deltagarantal.**

Vasa: 27.8., 24.9., 15.10. och 12.11. kl. 10.00–11.00

Förhandsanmälan och förfrågningar: Eeva Ehn, tel. 044 345 0590

MINNESCAFÉ

Kamratstöd, information och diskussion i trevligt sällskap. På minnescafé provar vi också på olika minnesträningsövningar som stöd för och uppfriskning av minnet. **Begränsat deltagarantal.**

Malax: 16.9., 7.10., 4.11. och 2.12. kl. 13.00–14.30

Förhandsanmälan och förfrågningar: Anna Muinonen, tel. 044 7456190

HÅLL DIG KLAR I KNOPPEN – MINNESGUIDNING

Kom med på en uppfriskande och kulturell eftermiddag med tips och information om hur du kan värna om din hjärna. Gemenskap och aktivering. **Begränsat deltagarantal.**

Malax: 15.9. kl. 12.00–13.30

Förhandsanmälan senast 10.9. och förfrågningar: Eeva Ehn, tel. 044 345 0590

LUENNOT

”POHJANMAAN MUISTILUOTSI LÄHELLÄSI”

Esittelytilaisuus Pohjanmaan Muistiluotsin toiminnasta. Tilaisuudessa saat tietoa toiminnastamme ja ajankohtaisista muistiasioista. *Hybridiluento, mahdollisuus osallistua paikan päällä ja etänä.*

Vaasa ja Teams-yhteydellä: 22.9. klo 13.00–14.30.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset 15.9. mennessä: Henna Minkkinen p. 044 345 0591,
henna.minkkinen@muistiminne.fi

”KOHTAAMISEN KULMAKIVET”

Omaisille ja läheisille suunnatussa luento- ja keskustelutilaisuudessa pohdimme miten muistisairauden eri vaiheissa voimme tukea vuorovaikutusta. **Luennot on rajoitettu osallistujamäärä.**

Laihia: 5.10. klo 11.00–12.00.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset 1.10. mennessä: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770,
katja.kurunsaari-lassila@muistiminne.fi

FÖRELÄSNINGAR

”RESPEKTFULLT BEMÖTANDE AV EN PERSON MED MINNESSJUKDOM”

Föreläsningen ger kunskap om hur man kan underlätta kommunikationen med och bemötandet av en person som har en minnessjukdom. Kaffeservering och gemensam diskussion. Riktad till närstående och anhöriga. Du kan också delta i föreläsningen på distans via Microsoft Teams-applikationen. **Begränsat deltagarantal.**

Malax: 7.10. kl. 14.00–15.30 (föreläsningen är kl. 14.00–14.45)

Förhandsanmälan senast 30.9. och förfrågningar: Eeva Ehn, tel. 044 345 0590, eeva.ehn@muistiminne.fi

PIETARSAAREN SEUTU / JAKOBSTADSNEJDEN

**(Kruunupyy/Kronoby, Luoto/Larsmo, Pedersören kunta/Pedersöre,
Pietarsaari/Jakobstad, Uusikaarlepyy/Nykarleby)**

RYHMÄT JA TAPAAMISET

PIDÄ PÄÄKOPPA HYVÄNÄ – MUISTITREENIT

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

Pietarsaari: 16.9., 14.10. ja 4.11. klo 12.00–13.30

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

KAMRATSTÖDSGRUPPER OCH TRÄFFAR

MINNESGRUPP

Gemenskap och aktivering. I minnesgruppen friskar vi upp minnet och tränar minnet med mångsidig hjärngymnastik i trevligt sällskap. **Begränsat deltagarantal.**

Jakobstad: 16.9., 14.10. och 4.11. kl. 12.00–13.30

Förhandsanmälan till gruppen och förfrågningar: Eeva Ehn, tel. 044 345 0590

MINNESCAFÉ

Kamratstöd, information och diskussion i trevligt sällskap. På minnescafé provar vi också på olika minnesträningsövningar som stöd för och uppfriskning av minnet. **Begränsat deltagarantal.**

Nykarleby: 10.9., 1.10., 5.11. och 26.11. kl. 11.00–12.30

Förhandsanmälan och förfrågningar: Anna Muinonen, tel. 044 7456190

SUUPOHJAN RANNIKKOSEUTU / SYDÖSTERBOTTEN **(Kaskinen / Kaskö, Kristiinankaupunki / Kristinestad, Närpiö / Närpes)**

RYHMÄT JA TAPAAMISET

VERTAISUUDESTA VOIMAA – MUISTIKAFFILA

Keskustelua muistiasioiden tiimoilta sekä muistijumpaa. Ryhmään on rajoitettu osallistujamäärä.

Kristiinankaupunki: 23.8., 6.9., 4.10. ja 8.11. klo 12.00–13.30.

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

KAMRATSTÖDSGRUPPER OCH TRÄFFAR

MINNESGRUPP

Gemenskap och aktivering vid en kopp kaffe. I minnesgruppen friskar vi upp minnet och tränar minnet med mångsidig hjärngymnastik i trevligt sällskap. **Begränsat deltagarantal.**

Närpes: 2.9., 30.9., 21.10. och 25.11. kl. 10.30–12.00

Förhandsanmälan till gruppen och förfrågningar: Eeva Ehn, tel. 044 345 0590

RYHMÄT JA LUENNOT VERKOSSA

Opastamme verkkoryhmiin osallistumisessa, joten tule rohkeasti mukaan ja harjoitellaan yhdessä! Liittyäksesi Teams-ryhmiin tarvitset tietokoneen, tabletin tai älypuhelimien. Toteutetaan Microsoftin Teams-ohjelmalla. Liittymislinkki ja ohjeet verkkoryhmään liittyen lähetetään ilmoittautuneille sähköpostitse ennen tilaisuutta.

”POHJANMAAN MUISTILUOTSI LÄHELLÄSI”

Esittelytilaisuus Pohjanmaan Muistiluotsin toiminnasta. Luennolla saat tietoa toiminnastamme ja ajankohtaisista muistiasioista.

Verkkoluento: 22.9. klo 13.00–14.00. **Hybridiluento, mahdollisuus osallistua paikan päällä Vaasassa tai etänä.**

Tiedustelut ja ilmoittautumiset 15.09. mennessä: Henna Minkkinen p. 044 345 0591, henna.minkkinen@muistiminne.fi

Verkkoluento: 22.11. klo 14.00–15.00.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset 15.11. mennessä: Henna Minkkinen p. 044 345 0591, henna.minkkinen@muistiminne.fi

MUISTITREENI-TUOKIOT VERKOSSA

Ajattele aivojasi- mieti muistiasi! Tule kokeilemaan kaikille sopivia ja mukaansatempaavia muistitreeni harjoituksia.

Verkkoryhmä: 19.10., 2.11., 16.11. ja 30.11. klo 13.00–14.15.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset 14.10. mennessä: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

”YHDESSÄ KOHTI AIVOTERVEYTTÄ” – luennoilla aivoterveyslähettiläs jakaa tietoa, ohjeita ja vinkkejä aivoterveystä. Osallistujille tarjotaan oivalluksia aivojen terveydeksi ja muistin hyvinvointiin. Luennon kesto noin tunnin, sen jälkeen yleisestä keskustelua aiheesta.

Verkkoluentosarja: Käynnistyy lokakuussa.

Tiedustelut ja lisätiedot: Anna Muinonen p. 044 745 6190, anna.muinonen@muistiminne.fi

MUISTIMINNE TV

Muistiminne TV on Pohjanmaan Muistiluotsin ja Vaasan seudun Muistiyhdistyksen yhteinen Youtube-kanava. Muistiminne TV:ssä tarjolla erilaisia videoita, joissa on mukana muistelua, tarinoita, laulua ja jumppatuokioita. Lisäksi videoita, joissa on esitelty Pohjanmaan Muistiluotsin toimintaa. **Voit katsoa videotamme verkon kautta osoitteessa www.youtube.com kirjoittamalla hakuriville Muistiminne TV.**

ONLINE GRUPPER OCH FÖRELÄSNINGAR

Vi hjälper till med att komma med i online-verksamheten. Tillsammans provar vi oss fram, övar och lär oss. Du behöver en dator, surfplatta eller en smarttelefon för att kunna ansluta dig till en online grupp som ordnas via Microsoft Teams. Deltagarlänk och anvisningar skickas till de anmälda före gruppen träffas.

ONLINE ANHÖRIGTRÄFF

En träff för dig som är anhörig eller närstående till en person med minnessjukdom. Utbyte av tankar och erfarenheter samt kamratstöd vid en kopp kaffe.

Online träffar: 31.8., 14.9., 19.10., 23.11. kl. 12.00–13.00

Förhandsanmälan och förfrågningar: Eeva Ehn, tel. 044 345 0590, eeva.ehn@muistiminne.fi

ONLINE MINNESGRUPP

Vi friskar upp och tränar minnet med mångsidig hjärngymnastik, samt diskussion och gemenskap.

Online grupp: 8.9., 13.10., 27.10., 17.11., 1.12. och 8.12. kl. 13.00–14.00

Förhandsanmälan och förfrågningar: Eeva Ehn, tel. 044 345 0590, eeva.ehn@muistiminne.fi

ONLINE FÖRELÄSNING – ”MINNESLOTSEN NÄRA DIG”

Föreläsningen ger information om Minneslotsen verksamhet och aktualiteter, samt gemensam diskussion om minnesfrågor.

Online föreläsning: 23.9. kl. 12.00–13.00

Förhandsanmälan senast 17.9. och förfrågningar: Eeva Ehn, tel. 044 345 0590, eeva.ehn@muistiminne.fi

ONLINE FÖRELÄSNING – ”MINNET OCH MINNETS VARNINGSTECKEN”

Kan man värna om sin hjärna? En föreläsning om minnesfunktionen och minnets varningstecken, samt hjärnhälsa i vardagen.

Online föreläsning: 26.10. kl. 13.00–14.00

Förhandsanmälan senast 22.10. och förfrågningar: Eeva Ehn, tel. 044 345 0590, eeva.ehn@muistiminne.fi

MUISTIMINNE TV

MuistiminneTV är Österbottens Minneslots och Vasanejdens Minnesföreningens gemensamma Youtube-kanal. Kanalen erbjuder ett varierande utbud av videoklipp för minnesfamiljer, så som reminiscens, berättelser, musik och sång, samt motionsstunder. Genom att skriva ”MuistiminneTV” i sökfältet på sidan www.youtube.com kan du bekanta dig med utbudet och titta på videoklippen.

VAPAAEHTOISTOIMINTA

MUISTIAKTIIVIT

Muistiaktiivit ovat muistisairaista ja heidän läheisistään koostuva ryhmä, joka haluaa vaikuttaa maakunnassa muistisairaiden ja heidän läheistensä äänellä. Mikäli kiinnostuit ota rohkeasti yhteyttä niin kerromme lisää!

Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Anna Muinonen p. 044 745 6190, anna.muinonen@muistiminne.fi

ETSITKÖ MUISTIKAVERIA?

Muistikaveri on koulutettu vapaaehtoinen, joka toimii muistikaverina ja ulkoiluseurana muistisairaalle henkilölle. Kaverit tapaavat toisiaan säännöllisesti muistisairaana kotona tai ulkona.

Tiedustelut ja lisätietoa: Anna Muinonen p. 044 745 6190, anna.muinonen@muistiminne.fi

HALUATKO TOIMIA VAPAAEHTOISENA?

Muistiluotsin vapaaehtoisena voit toimia muistisairaiden ja heidän läheisten tukena ja olla kehittämässä muistityötä. Voit toimia vapaaehtoisena myös yhdessä ystävän tai puolison kanssa. Kaikki muistivapaaehtoiset perehdytetään tehtävään. Ota yhteyttä niin kerromme lisää!

Tiedustelut Anna Muinonen p. 044 745 6190, anna.muinonen@muistiminne.fi

FRIVILLIGVERKSAMHET

MINNESAKTIVA

De Minnesaktiva är en grupp som gör påverkningsarbete i landskapet. Gruppen består av personer med minnessjukdom och deras anhöriga eller närstående. Ta gärna kontakt om du är intresserad!

Mera information och förfrågningar: Anna Muinonen p. 044 745 6190, anna.muinonen@muistiminne.fi

SÖKER DU MINNESKOMPIS?

En minneskompis är en skolad frivillig, som fungerar som en minneskompis eller som går ut på promenad med en person med minnessjukdom. Minneskompisen träffar den minnesjuka regelbundet antingen hos den minnesjuka eller utomhus.

Mera information och förfrågningar: Anna Muinonen p. 044 745 6190, anna.muinonen@muistiminne.fi

VILL DU FUNGERA SOM FRIVILLIG?

Vill du fungera som frivillig och stöda personer med minnessjukdom och deras anhöriga eller närstående? Och kanske vara med och utveckla minnesarbetet? Genom att delta i utbildning eller inskolning får du färdigheter att fungera som frivillig.

Mera information: Anna Muinonen p. 044 745 6190, anna.muinonen@muistiminne.fi

YLEISÖTILAISUUDET

VERTAISTUKITAPAAMINEN TYÖIKÄISENÄ MUISTISAIRAUTEEN SAIRASTUNEILLE JA LÄHEISILLE

Maksuton tapahtuma sisältää ohjelman, aamukahvit, lounaan ja iltapäiväkahvit. **Rajoitettu osallistujamäärä.**

Seinäjoke: 18.9. klo 9.30–15.30

Tiedustelut ja ilmoittautumiset 8.9. mennessä: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

MUISTIJUHLA

Lämminhenkinen juhla muistisairaille ja läheisille ravintola Villa Sandvikenissä. Ohjelmassa lounas ja viihdyttävää ohjelmaa. Tilaisuus on kaksikielinen. **Rajoitettu osallistujamäärä.**

Aika: 18.11. klo 13.00

Tiedustelut ja ilmoittautumiset 5.11 mennessä: Satu Kujala p. 044 345 0594, info@muistiminne.fi

MTLH:N TUETTU LOMA

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto (MTLH) järjestää yhteistyössä Etelä-Pohjanmaan ja Vaasan seudun Muistiyhdistysten kanssa tuetun ”Omaishoitajan ja hoidettavan” -loman Härmän Kylpylässä 2.5.2022–7.5.2022 ja 2.10.2022–7.10.2022. **Hakuaika lomalle on 3 kk ennen loman alkamispäivää.** Lisätietoja lomasta ja lomahausta saat MTLH:n kotisivuilta **www.mtlh.fi** tai Muistiyhdistyksiltä.

MUISTIVIIKON OHJELMA (20.9.2021–26.9.2021)

”Hyvää elämää muistiystävällisessä yhteiskunnassa”

TEKNOLOGIA ARJEN APUVÄLINEENÄ

Tervetuloa tutustumaan virtuaalisesti VamiaEasy-älykotiin! Verkkotuokiossa Vamian opiskelijat esittelevät monipuolisesti muistisairaiden avuksi kehitettyjä kodin apuvälineitä ja hyvinvointitekniologiaa. Tilaisuus on suunnattu muistisairaille, heidän läheisilleen sekä ammattihenkilökunnalle. **Tilaisuuteen voi osallistua etänä tai Pohjanmaan Muistiluotsin järjestämässä etäkatsomossa POHY:n auditoriossa (rajoitettu osallistujamäärä).** Tervetuloa mukaan vierailulle!

Lisätietoa VamiaEasyistä: <https://vamia.fi/vamiaeasy>

Aika: Tiistai 21.9. klo 10.00 (ruotsinkielinen), klo 13.00 (suomenkielinen)

Paikka: POHY (auditorio) tai verkossa

Verkkotuokioon ilmoittautumiset 16.9. mennessä: <https://q.surveypal.com/Teknologia>

Tiedustelut ja ilmoittautumiset POHY:n etäkatsomoon 16.9. mennessä: Satu Kujala p. 044 345 0594

MUISTILIITON WEBINAARI

Maaailman Alzheimer-päivänä tiistaina 21. syyskuuta Muistiliitto järjestää webinaarin läsnäolosta. Webinaari on kaikille avoin eikä siihen tarvitse ilmoittautua etukäteen.

Aika: Tiistai 21.9. klo 17–18.30

Osallistumislinkki lisätään lähempänä ajankohtaa osoitteeseen: www.muistiliitto.fi/muistiviikko

MUISTILIITON MUISTIKUMMITUOKIOT VERKOSSA

Muistiliitto järjestää Muistiviikon aikana kaksi kaikille avointa muistikummituokioita verkossa. Tuokiossa käydään läpi havainnollisesti ja keskustellen viisi tärkeintä asiaa muistisairauksista. Muistikummituokion jälkeen voit tehdä omassa arjessasi muistiystävällisiä tekoja. Tuokion jälkeen olet muistikummi ja saat todistuksen kummiudestasi.

Aika: Keskiviikko 22.9. klo 17.30–18.30 **TAI**

Aika: Torstai 23.9. klo 13.00–14.00

Lisätietoa: www.muistiliitto.fi/muistiviikko

"POHJANMAAN MUISTILUOTSI LÄHELLÄSI"

Esittelytilaisuus Pohjanmaan Muistiluotsin toiminnasta. Tilaisuudessa saat tietoa toiminnastamme ja ajankohtaisista muistiasioista. *Hybridiluento, mahdollisuus osallistua etänä tai paikan päällä (rajoitettu osallistujamäärä).*

Aika: Keskiviikko 22.9. klo 13.00–14.00.

Paikka: Venny-kokoustila, Vaasan kaupungin kirjasto ja Teams-yhteydellä.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset 15.9. mennessä: Henna Minkkinen p. 044 345 0591, henna.minkkinen@muistiminne.fi

PUISTOKAHVIT JA MUSIIKKIA

Tervetuloa Muistiviikon puistokahville! Siltapelimannit soittavat kansanmusiikkia ja mahdollisuus opetella Anna Muinosen johdolla Katrilli-tanssia yhdessä Muistiluotsin työntekijöiden kanssa.

Aika: Perjantai 24.9. klo: 13.00

Paikka: Tammikaivon puisto, Tammikaivontie 4, Vaasa.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset 17.9. mennessä: Satu Kujala p. 044 345 0594, info@muistiminne.fi

ALLMÄNNA TILLSTÄLLNINGAR

KAMRATSTÖDSTRÄFF FÖR PERSONER SOM INSJUKNAT I EN MINNESSJUKDOM I ARBETSFÖRÅLDER OCH NÄRSTÅENDE

Gratis tillfälle som innehåller program, kaffeservering morgon och eftermiddag, samt lunch. **Begränsat deltagarantal.**

Seinäjoki: 18.9. kl. 9.30–15.30

Förhandsanmälan senast 8.9. och förfrågningar: Eeva Ehn, tel. 044 345 0590

MINNESFEST

En varmhjärtad fest för de minnessjuka och deras närstående på restaurang Villa Sandviken. Lunch och underhållning ingår i programmet. Festen är tvåspråkig. Begränsat deltagarantal.

Tid: 18.11. kl. 13.00–15.00

Plats: Villa Sandviken, Vasa

Förhandsanmälan senast 5.11. och förfrågningar: Satu Kujala tel. 044 345 0594, info@muistiminne.fi

MINNESVECKANS PROGRAM (v. 38)

Minnesveckans tema: "Ett gott liv i ett minnesvänligt samhälle"

ONLINE MINNESFADDER SKOLNING

På Minnesfadder stunden lär man sig fem viktiga budskap om minnessjukdomar, som alla borde känna till. Efter skolningsstunden kan du utföra minnesvänliga handlingar i din vardag. Du blir alltså en utbildad Minnesfadder och får ett intyg.

Online skolning: Måndag 20.09. kl. 17.00–18.00

Förhandsanmälan senast 15.9. och förfrågningar: Anna Muinonen tel. 044 745 6190, anna.muinonen@muistiminne.fi

TEKNOLOGI SOM HJÄLPMEDEL I VARDAGEN

Välkommen och bekanta dig med VamiaEasy-teknologihemmet på distans. Vamias studerande presenterar ett mångsidigt utbud av hjälpmedel och välfärdsteknologi på online stunden. Hjälpmedlen och teknologin är utvecklade för att stöda de minnessjuka och deras anhöriga. Du kan delta på distans eller genom att komma på plats till POHY's auditorium och följa med den virtuella föreställningen (begränsat deltagarantal). Tillfället är för personer med minnessjukdom och deras anhöriga och närstående, samt yrkespersonal.

Mera information om VamiaEasy: <https://vamia.fi/sv/vamiaeasy/>

Tid: Tisdag 21.9. kl. 10.00–10.30 (på svenska), kl. 13.00–13.30 (på finska)

Plats: Pohjanmaan yhdistyksen (Vasa) eller på distans via nätet

Förhandsanmälan senast 16.9 till online stunden: <https://q.surveypal.com/Teknologi>

Kommer du på plats till POHY, anmäl dig till Satu Kujala tel. 044 345 0594 senast 16.9.

ONLINE FÖRELÄSNING - MINNESLOTSEN NÄRA DIG

Föreläsningen ger information om Minneslotsen verksamhet och aktualiteter, samt gemensam diskussion om minnesfrågor.

Online föreläsning: Torsdag 23.9. kl. 12.00–13.00

Förhandsanmälan senast 17.9. och förfrågningar: Eeva Ehn, tel. 044 345 0590, eeva.ehn@muistiminne.fi

KAFFE OCH MUSIK I PARKEN

Välkommen på Minnesveckans café i parken. Siltapelimannit spelar folkmusik och i takt med musiken har du chans att lära dig att dansa kadrili tillsammans med Minneslotens personal under ledning av Anna Muinonen.

Tid: Fredag 24.9. kl. 13.00

Plats: Dammsbrunnens park, Vasa.

Förhandsanmälan senast 17.9. och förfrågningar: Satu Kujala tel. 044 345 0594, info@muistiminne.fi

OHJAUSTA JA NEUVONTAA

MUISTINEUVO

Muistiliiton valtakunnallinen 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

Muistiliiton valtakunnallinen 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.

POHJANMAAN MUISTILUOTSIN OHJAUS JA NEUVONTA

Pohjanmaan Muistiluotsin työntekijät antavat muistisairauksiin sekä omaishoitajuuden eri vaiheisiin ja haasteisiin liittyen ohjausta ja neuvontaa puhelimitse, sähköpostitse, etäyhteydellä sekä henkilökohtaisten tapaamisten muodossa. Henkilökohtaiseen tapaamiseen varataan etukäteen aika. Yhteystiedot löydät etusivulta. Otathan rohkeasti yhteyttä!

STÖD OCH HANDLEDNING

MINNESLINJEN

Minneslinjen är Minnesförbundets riksomfattande stödtelefon som ger handledning och råd om minnessjukdomar på tisdagar kl. 15–17 på numret 09 8766 550 (0,08€/min+lna). Yrkesutbildade inom minnesarbetet tar emot samtalen.

ÖSTERBOTTENS MINNESLOTS STÖD OCH HANDLEDNING

Personalen på Österbottens Minneslots ger stöd och handledning till minnesfamiljer i minnessjukdomens alla skeden och vid utmanande situationer. Stöd och handledning kan fås per telefon, via e-post, distanskontakt och vid ett personligt möte. Boka tid för distanskontakt eller för ett personligt möte. Kontaktuppgifterna hittar du från första sidan. Ta gärna kontakt!