

POHJANMAAN MUISTILUOTSIN TOIMINTA / KEVÄT 2022

ÖSTERBOTTENS MINNESLOTS VERKSAMHET / VÅREN 2022

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!

SISÄLLYSLUETTELO / INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Pietarsaaren seudun ryhmätoiminta/Jakobstadsnejdens gruppverksamhet	sivu / sidan 2
Suupohjan ryhmätoiminta/Sydösterbottens gruppverksamhet	sivu / sidan 3
Vaasan seudun ryhmätoiminta/Vasanejdens gruppverksamhet	sivu / sidan 4
Laihia/Laihela	sivu / sidan 4
Maalahti/Malax	sivu / sidan 4
Mustasaari/Korsholm	sivu / sidan 5
Oravainen/Oravais	sivu / sidan 6
Vaasa/Vasa	sivu / sidan 6
Online grupper	sivu / sidan 9
Vapaaehtoistoiminta	sivu / sidan 9
Frivilligverksamhet	sivu / sidan 10
YleistötilaisuuDET	sivu / sidan 10
Allmänna tillställningar	sivu / sidan 12
Ohjaus ja neuvonta	sivu / sidan 13
Stöd och handledning	sivu / sidan 13

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



PIETARSAAREN SEUTU / JAKOBSTADSNEJDEN

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

RYHMÄT JA TAPAAMISET

MUISTIKUNTOPIIRI

Muistikuntopiiri-ryhmässä harjoitamme ajattelu- ja ongelmanratkaisutaitoja mm. kynä-paperitehtävillä. Toiminta on suunnattu muististaan huolestuneille ja hiljattain muistisairauteen sairastuneille.

Ryhmään on rajoitettu osallistujamäärä.

Pietarsaari: 17.3., 7.4., 28.4. ja to 19.5. klo 12.00–13.30

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

MUISTISÄVELET

Muistisävelet-ryhmässä treenataan muistia musiikin avulla. Sinulla ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta musisoinnista. Ryhmä on suunnattu muistisairauteen sairastuneille ja heidän läheisille. **Ryhmään on rajoitettu osallistujamäärä.**

Pietarsaari: 7.2., 7.3., 11.4. ja 16.5. klo 14.30–15.30

Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Anna Muinonen p. 044 745 6190

KAMRATSTÖDSGRUPPER OCH TRÄFFAR

MINNESGRUPP

Gemenskap och aktivering. I minnesgruppen friskar vi upp minnet och tränar minnet med mångsidig hjärngymnastik i trevligt sällskap. Gruppen är riktad till personer med en lindrig minnessjukdom eller nedsatt minnesfunktion. **Begränsat deltagarantal.**

Jakobstad: 17.3., 7.4., 28.4. och 19.5. kl. 12.00–13.30

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

MINNESTONER

På Minnestoner tränar vi hjärnan med musiken. Du behöver inte vara expert med musiken, det räcker att du är intresserad. Minnestoner är riktad till personer med minnessjukdom och deras anhöriga.

Begränsat deltagarantal.

Jakobstad: 7.2., 7.3., 11.4. ja 16.5. klo 13.00–14.00

Förhandsanmälan till gruppen och förfrågningar: Anna Muinonen tel. 044 745 6190

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: 18.2., 25.3., 22.4. och 13.5. kl. 11.00–12.30

Förhandsanmälan till gruppen och förfrågningar: Anna Muinonen, tel. 044 7456190

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

RYHMÄT JA TAPAAMISET

VERTAISUUDESTA VOIMAA – MUISTIKAFFILA

Keskustelemme muistiasioista, sekä virkistämme muistia muistelu- ja aivojumppaharjoituksin. **Ryhmään on rajoitettu osallistujamäärä.**

Kristiinankaupunki: 24.1., 21.2., 21.3. ja 2.5. klo 12.00–13.30

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

MUISTELULENKKI

Muistitreeniä ulkoillessa! Kävelylenkillä treenaamme muistia aktiivisesti havainnoiden ja muistojamme herätellen. **Ryhmään on rajoitettu osallistujamäärä.**

Kaskinen: 10.5., 24.5. ja 7.6. klo 12.00–13.00

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. Gruppen är riktad till personer med en lindrig minnessjukdom eller nedsatt minnesfunktion. **Begränsat deltagarantal.**

Närpes: 17.2., 10.3., 31.3., 14.4., 5.5. och 2.6. kl. 10.30–12.00

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

VAASAN SEUTU / VASANEJDEN
**(Korsnäs, Laihia/Laihela, Maalahti/Malax, Mustasaari/Korsholm,
Vaasa/Vasa, Vöyri/Vörå)**

LAIHIA/LAIHELA

MUISTIKUNTOPIIRI

Muistikuntopiiri-ryhmässä harjoitamme ajattelu- ja ongelmanratkaisutaitoja mm. kynä-paperitehtävillä. Toiminta on suunnattu muististaan huolestuneille ja hiljattain muistisairauteen sairastuneille. **Ryhmään on rajoitettu osallistujamäärä.**

Laihia: 31.1., 14.2., 28.2., 14.3., 28.3., 11.4., 25.4. ja 9.5. klo 13.00–14.30

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

MUISTELULENKIT

Muistitreeniä ulkoillessa! Kävelylenkeillä treenaamme muistia aktiivisesti havainnoiden ja muistojamme herätellen. **Ryhmään on rajoitettu osallistujamäärä.**

Laihia: 16.5., 30.5. ja 13.6. klo 13.00

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

OMAISTEN RUPATTELUKAHVIT

Vertaisuuteen perustuvat keskusteluryhmät on suunnattu muistisairastuneen omaisille. **Ryhmään on rajoitettu osallistujamäärä.**

Laihia: 17.2., 10.3., 13.4. ja 12.5. klo 13.00–14.30

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

MAALAHTI/MALAX

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: 17.2., 24.3., 21.4. och 12.5. kl. 13.00–14.30

Förhandsanmälan till gruppen och förfrågningar: Anna Muinonen, tel. 044 745 6190

MUSTASAARI/KORSHOLM

MUISTIKUNTOPIIRI

Muistikuntopiiri-ryhmässä harjoitamme ajattelu- ja ongelmanratkaisutaitoja mm. kynä-paperitehtävillä. Toiminta on suunnattu muististaan huolestuneille ja hiljattain muistisairauteen sairastuneille.

Ryhmään on rajoitettu osallistujamäärä.

Mustasaari: 4.2., 11.2., 25.2., 11.3., 25.3., 8.4., 22.4. ja 6.5. klo 10.00–11.30

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

AIVOTREENIÄ MUISTIMATOLLA

Tasapainoharjoittelua ja aivotreeniä Memomat-muistimatolla. Muistijooga on Suomessa kehitetty toimintamuoto, joka tukee aivojen ja muistin toimintaa. Toiminta on suunnattu kaikille aivoterveiden huolehtimisesta kiinnostuneille. **Ryhmään on rajoitettu osallistujamäärä.**

Mustasaari: 24.2., 10.3., 24.3., 7.4., 21.4., 5.5., 19.5. ja 2.6. klo 17.00–18.00

Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Henna Minkkinen p. 044 345 0591

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. Gruppen är riktad till personer med en lindrig minnessjukdom eller nedsatt minnesfunktion. **Begränsat deltagarantal.**

Korsholm: 2.2., 16.2., 2.3., 23.3., 6.4., 27.4., 11.5. och 25.5. kl. 13.00–14.30

Korsholm: 7.2., 21.2., 7.3., 21.3., 4.4., 25.4., 9.5. och 23.5. kl. 13.00–14.30

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

KULTUREN AKTIVERAR HJÄRNAN - KULTURTRÄFFAR

Kulturträffarna erbjuder trevligt program som aktiverar hjärnan och minnet på ett varierande sätt. Träffarna är riktade till minnesfamiljer. Kulturträffarna ordnas på museum och utomhus. **Begränsat deltagarantal.**

Korsholm: hemliga utfärden 14.6. kl. 12.00 (Ordnas även i Vasa)

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

ORAVAINEN/ORAVAIS

MINNESGRUPP

Gemenskap och aktivering vid en kopp kaffe. I minnesgrupperna friskar vi upp minnet och tränar minnet med mångsidig hjärngymnastik i trevligt sällskap. Gruppen är riktad till personer med en lindrig minnessjukdom eller nedsatt minnesfunktion. **Begränsat deltagarantal.**

Oravais: 14.2., 28.2., 14.3., 28.3., 11.4., 2.5., 16.5. och 30.5. kl. 13.00–14.30

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

VAASA/VASA

MUISTIKUNTOPIIRIT

Muistikuntopiiri-ryhmässä harjoitamme ajattelu- ja ongelmanratkaisutaitoja mm. kynä-paperitehtävillä. Toiminta on suunnattu muististaan huolestuneille ja hiljattain muistisairauteen sairastuneille.

Ryhmiiin on rajoitettu osallistujamäärä.

Vaasa: 26.1., 9.2., 23.2., 9.3., 23.3., 6.4., 20.4. ja 4.5. klo 13.30–15.00

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

VERTAISUUDESTA VOIMAA – MUISTIKAFFILAT

Keskustelemme muistiasioista, sekä virkistämme muistia muistelu- ja aivojumbppaharjoituksin.

Ryhmiiin on rajoitettu osallistujamäärä.

Vaasa: 12.2., 5.3., 2.4. ja 30.4. klo 11.00–12.30

Vähäkyrö: 8.2., 1.3., 5.4. ja 3.5. klo 13.00–14.30

Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Anna Muinonen p. 044 745 6190

MUISTELULENKIT

Muistitreeniä ulkoillessa! Kävelylenkeillä treenaamme muistia aktiivisesti havainnoiden ja muistojamme herätellen. **Ryhmiiin on rajoitettu osallistujamäärä.**

Vaasa: 11.5., 25.5. ja 9.6. klo 13.00

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

MIESTEN JUTTUVUORO

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

Vaasa: 10.2., 7.3., 4.4. ja 17.5. klo 12.30–14.00

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

RUPATTELUKAHVIT PARISKUNNILLE

Vertaisryhmä omaiselle ja muistisairastuneelle yhdessä. Keskustelun lisäksi ryhmäkertojen sisältönä voi olla esim. taidetta, liikuntaa ja muistijumppaa. **Ryhmään on rajoitettu osallistujamäärä.**

Vaasa: 1.2., 8.3., 5.4. ja 3.5. klo 13.00–14.30

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

OMAISTEN RUPATTELUKAHVIT

Vertaisuuteen perustuvat keskusteluryhmät on suunnattu muistisairastuneen omaisille. **Ryhmään on rajoitettu osallistujamäärä.**

Vaasa: 20.1., 24.2., 31.3. ja 21.4. klo 13.00–14.30

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

OMAISTEN RUPATTELUKAHVIT

Vertaisryhmä omaisille, joilla hoitovastuu kotona on päättynyt. Keskustelun lisäksi ryhmäkertojen sisältönä voi olla esim. taidetta, liikuntaa ja muistijumppaa. **Ryhmään on rajoitettu osallistujamäärä.**

Vaasa: 30.3., 27.4., 18.5. ja 8.6. klo 13.00–14.30

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

VERTAISTREFFIT TYÖIKÄISILLE OMAISILLE

Vertaistapaaminen työikäisille omaisille. Keskusteleavassa tapaamisessa saat tietoa Pohjanmaan Muistiluotsin toiminnasta sekä alustus aiheesta ”Kohtaamisen kulmakivet”. **Tapaamiseen on rajoitettu osallistujamäärä.**

Vaasassa: 16.2. klo 16.30–18.30

Tiedustelut ja ilmoittautumiset 11.2. mennessä: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

VERTAISTREFFIT TYÖIKÄISENÄ MUISTISAIRAUTEEN SAIRASTUNEILLE JA LÄHEISILLE

Vertaistapaaminen työikäisenä muistisairauteen sairastuneille ja heidän läheisille. Lisätietoja lähempänä ajankohtaa. **Tapaamiseen on rajoitettu osallistujamäärä.**

Vaasassa: 1.6. klo 12.00

Tiedustelut ja ilmoittautumiset 24.5. mennessä: Katja Kurunsaari-Lassila p. 040 720 0770

LIIKKEELLE-RYHMÄ

Liikkeelle-ryhmässä käymme keilaamassa keilahallissa ja pelaamme sisätiloissa erilaisia pelejä kuten bocciaa. Ryhmä on suunnattu muistiperheille. **Ryhmään on rajoitettu osallistujamäärä.**

Vaasa: 8.3. & 26.4. klo 13.00–14.30 Bocciaa yms. sisätilassa ja 29.3. & 10.5. klo 13.00–14.00 keilausta keilahallissa

Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Anna Muinonen p. 044 745 6190

KULTTUURITREFFIT – KULTTUURI AKTIVOI AIVOJA

Kulttuuritreffit tarjoavat elämyksiä muistisairaille ja heidän läheisilleen. Kulttuuritreffeillä tutustutaan paikalliseen kulttuuritarjontaa vierailemalla alueen museoissa, taidenäyttelyissä sekä puutarhoissa.

Ryhmään on rajoitettu osallistujamäärä.

Vaasa: Museokäynti 17.3. ja 12.4. klo 13.00, salainen puutarha 5.5. klo 13.00, kävelyretki ja piknik Strömsössä 6.6. klo 13.00

Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Satu Kujala p. 044 345 0594

MUISTISÄVELET

Muistisävelet-ryhmässä treenataan muistia musiikin avulla. Sinulla ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta musisoinnista. Ryhmä on suunnattu muistisairauteen sairastuneille ja heidän läheisille. **Ryhmään on rajoitettu osallistujamäärä.**

Vaasa: 14.2., 14.3., 25.4. ja 9.5. klo 12.00–13.00

Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Anna Muinonen p. 044 745 6190

KAMRATSTÖDSGRUPPER OCH TRÄFFAR

MÅ BRA CAFÉ – FÖR DIG I ARBETSFÖRÅLDER

Minneslotsens träffpunkt för dig som har insjuknat i en minnessjukdom i arbetsför ålder samt närstående. På träffen får du möta andra i liknande livssituation. Gemenskap, småprat och gott kaffe.

Vasa: 23.2. och 18.5. kl. 13.00–14.30

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

HJÄRNGYMNASTIK PÅ MEMOMATTA

Balansträning och hjärngymnastik på memomattan. Övningarna aktiverar hjärnan på ett mångsidigt sätt och främjar minnesfunktionen samt den fysiska funktionsförmågan. Gruppen är riktad till alla som är intresserade av att ta hand om sin hjärnhälsa och av att träna balansen. **Begränsat deltagarantal.**

Vasa: 28.1., 18.2., 11.3., 8.4., 13.5. och 17.6. kl. 10.00–11.00

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

MINNESGRUPP

Gemenskap och aktivering vid en kopp kaffe. I minnesgrupperna friskar vi upp minnet och tränar minnet med mångsidig hjärngymnastik i trevligt sällskap. Gruppen är riktad till personer med en lindrig minnessjukdom eller nedsatt minnesfunktion. **Begränsat deltagarantal.**

Vasa: 21.1., 4.2., 25.2., 25.3., 1.4., 6.5., 20.5. och 3.6. kl. 10.30–12.00

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

KULTUREN AKTIVERAR HJÄRNAN - KULTURTRÄFFAR

Kulturträffarna erbjuder trevligt program som aktiverar hjärnan och minnet på ett varierande sätt. Träffarna är riktade till minnesfamiljer. Kulturträffarna ordnas på museum och utomhus. **Begränsat deltagarantal.**

Vasa: museibesök 9.2. kl. 12.00 och 4.3. kl. 12.00, hemliga utfärden 6.6. kl. 12.00, promenad och picknick på Strömsö 20.6. kl. 12.00

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

MINNESTONER

På Minnestoner tränar vi hjärnan med musiken. Du behöver inte vara expert med musiken, det räcker att du är intresserad. Minnestoner är riktad till personer med minnessjukdom och deras anhöriga.

Begränsat deltagarantal.

Vasa: 14.2., 14.3., 25.4. ja 9.5. klo 14.00–15.00

Förhandsanmälan till gruppen och förfrågningar: Anna Muinonen tel. 044 745 6190

ONLINE GRUPPER

Online-verksamheten ordnas via Microsoft Teams. Deltagarlänk och anvisningar skickas till de anmälda.

ANHÖRIGTRÄFF

En träff för dig som är anhörig eller närstående till en person med minnessjukdom. Småprat, gemensam diskussion och samhörighet vid en kopp kaffe.

Online: 8.2., 1.3., 12.4., 3.5. och 31.5. kl. 12.00–13.00

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

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 muistisairaalle kotona tai ulkona.

Tiedustelut ja lisätietoja: 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

ASIAANTUNTIJALUENNOT

LUENTO MUISTISAIRAUKSISTA

Luennolla tietoa muistisairauksista ja muistisairauksien vaikutuksista toimintakykyyn. Luennoitsijana geriatri Gudrun Särs. Tarkemmat tiedot tulossa kevään aikana. Seuraa ilmoittelua kotisivuillamme sekä Facebookissa.

Aika: 5.4. klo 17.00–18.30 (Kahvitarjoilu 17.00–17.30, luentotilaisuus 17.30–18.30)

Paikka: Vaasa

Tiedustelut ja ilmoittautumiset 28.3 mennessä: Satu Kujala p. 044 345 0594, info@muistiminne.fi

EDUNVALVONTAVALTUUTUS, MITEN JA MIKSI?

Tietoa edunvalvontavaltuutuksen laatimisesta. Miksi olisi hyvä laatia edunvalvontavaltuutus ja miten se laaditaan. Luennoitsijana julkinen oikeusavustaja Krista Kivelä Oikeusaputoimistosta.

Aika: 24.5. klo 17.00–18.30 (Kahvitarjoilu klo 17.00–17.30, luentotilaisuus klo 17.30–18.30)

Paikka: Vaasa

Tiedustelut ja ilmoittautumiset 18.5 mennessä: Satu Kujala p. 044 345 0594, info@muistiminne.fi

AIVOVIKKO

MUISTILUOTSIN INFO-PÖYDÄT:

Muistiluotsi jakaa tietoa Pohjanmaan Muistiluotsin toiminnasta sekä vinkkejä aivoterveystä huolehtimiseen. Tervetuloa pistäytymään!

Laihia 14.3. klo 12.00–15.00

Paikka: Laihian kirjasto

Pietarsaari 17.3. klo 12.00–15.00

Paikka: Pietarsaaren kirjasto

Kristiinankaupunki 18.3. klo. 12.00–15.00

Paikka: Kristiinankaupungin kirjasto

LUENTO: MITÄ SINULLE KUULUU?

Luento tukee omaisten jaksamista ja siinä keskitytään seuraaviin teemoihin: Saanko olla väsynyt? Onko minulla lupa tuntea erilaisia tunteita? Miten huolehdin omasta jaksamisestani? Luennoitsija Marja Haanpää (toimintaterapeutti, seksuaaliterapeutti, lyhytterapeutti ja KKT-psykoterapeuttiopiskelija sekä muistisairaalan läheinen). Luento on suunnattu omaisille ja läheisille. Tarkemmat tiedot tulossa kevään aikana. Seuraa ilmoittelua kotisivuillamme sekä Facebookissa.

Aika: Tiistai 15.3. klo 17.00 -18.30 (Kahvitarjoilu klo 17.00–17.30, luentotilaisuus klo 17.30–18.30)

Paikka: Vaasa

Tiedustelut ja ilmoittautumiset 11.3 mennessä: Satu Kujala p. 044 345 0594, info@muistiminne.fi

TAPAHTUMAT

KESÄRETKI KRISTIINANKAUPUNKIIN

Muistiluotsin kesäretki Kristiinankaupunkiin sisältää matkan, lounaan ravintola Gastrossa sekä opastetun kävelykierroksen Kristiinankaupungissa. Linja-auton pysähtymispaikat ovat Vaasa, Maalahti, Pirttikylä, Närpiö sekä Kristiinankaupunki. Retkelle voi osallistua myös omalla kulkuneuvolla ja liittyä mukaan Kristiinankaupungissa. Retkelle osallistujan tulee selviytyä retkellä itsenäisesti tai oman avustavan henkilön kanssa. Retki on kaksikielinen. **Rajoitettu osallistujamäärä.** Tarkemmat tiedot tulossa kevään aikana. Seuraa ilmoittelua kotisivuillamme sekä Facebookissa.

Aika: 16.6. noin klo 11.00–17.00.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset 8.6 mennessä: Satu Kujala p. 044 345 0594

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.

ALLMÄNNA TILLSTÄLLNINGAR

EXPERTFÖRELÄSNING

FÖRELÄSNING OM MINNESSJUKDOMAR

Geriatriker Gudrun Särns föreläser om minnessjukdomar samt hur en minnessjukdom kan påverka funktionsförmågan. Närmare information på kommande under vårens lopp. Följ annonseringen på vår hemsida och på Facebook.

Tidpunkt: 4.4. kl. 17.00–18.30 (Kaffeservering kl. 17.00–17.30, föreläsningen kl. 17.30–18.30)

Plats: Korsholm

Förhandsanmälan senast 25.3. och förfrågningar: Satu Kujala tel. 044 345 0594, info@muistiminne.fi

HJÄRNVECKAN

MINNESLOTSENS INFO-BORD:

Minneslotsen ger information om verksamheten på Österbottens Minneslots, samt sprider information om hjärnhälsa och ger tips på hur man kan värna om sin hjärna. Välkommen att besöka oss vid info-borden!

Laihela 14.3. klo 12.00–15.00

Plats: Laihela huvudbibliotek

Jakobstad 17.3. kl. 12.00–15.00

Plats: Stadsbiblioteket i Jakobstad

Kristinestad 18.3. klo. 12.00–15.00

Plats: Kristinestads stadsbibliotek

EVENEMANG

SOMMARUTFLYKT TILL KRISTINESTAD

Minneslotsens sommarutflykt till Kristinestad innehåller resan, lunch på restaurang Gastro, samt en guidad promenad i Kristinestad. Bussens hållplatser är Vasa, Malax, Pörtom, Närpes och Kristinestad. Du kan också komma på egen hand på utflykten. Du kan också delta i utflykten i Kristinestad genom att komma på egen hand. Deltagarna bör klara sig självständigt eller med hjälp av personlig assistans på utflykten. Utflykten är tvåspråkig. **Begränsat deltagarantal.** Närmare information är på kommande under vårens lopp. Följ annonseringen på vår hemsida och på Facebook.

Tidpunkt: 16.6. ca kl. 11.00–17.00.

Förhandsanmälan senast 8.6. och förfrågningar: Satu Kujala tel. 044 345 0594

OHJAUSTA JA NEUVONTAA

MUISTINEUVO

Muistiliiton valtakunnallinen Muistineuvo-tukipuhelin tarjoaa muistisairauksiin liittyvää ohjausta ja neuvontaa maanantaisin, tiistaisin ja torstaisin (klo 12–17) 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!