

# Muisti Tervehdys

helmikuu 2024

## Aivoviikon TerveMuisti-webinaarin ilmoittautuminen Ouluun on avattu

Webinaari järjestetään torstaina 14.3.2024 klo 13.30-16 Wegelius-salissa, Albertinkatu 16, Oulu.

Tilaisuudessa puhumassa Terveystalon Uniklinikan

**unen asiantuntijalääkäri Evert Partinen** aiheella miten uni voi parantaa muistia ja aivojen toimintaa sekä

Terveystalon ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) **tutkimuspäällikkö Tiia Ngandu** ajankohtaista muistisairauksien ehkäisystä.

Webinaaria on mahdollista seurata myös etänä sekä etäkatsomoissa. **Kokkolassa, Kalajoella, Perhossa, Haapajärvellä, Pyhäjärvellä.** Linkki ja tarkemmat paikat löytyvät lähempänä Suomenselän Muisti ry:n sivuilta.

Ouluun paikan päälle tuleville on ilmoittautuminen kahvitarjoulun vuoksi **4.3. mennessä** oheisen linkin kautta

<https://q.surveypal.com/14.3.ilmoittautuminen>

## Helmikuu 2024

ti 13.2 klo 10-11.30 Voimaa ruuasta-tilaisuus

Ikääntyessä ravitsemustila voi heiketä nopeasti ja tapahtua huomaamatta. Tilaisuudessa kuulet, miten voit

tunnistaa ravitsemustilan heikkenemisen ja ylläpidät hyvää ravitsemustilaa. Saat konkreettisia vinkkejä

monipuolisiin välipaloihin ja valmisruokien hyödyntämiseen.

### Etäkatsomot:

Jymy-tuvalla, Tehtaankatu 18 A 9, Kokkola

Kumppanuustalo Nuotta, Siula-tila, Apajatie 1, Kuusamo

## ke 14.2 klo 17-20 Ystävänpäivän Helmi-tanssit Kokkolassa, Kampushallissa

Tanssitapahtuma erityisesti sinulle, jolla on haasteita osallistua tavalliseen harrastustoimintaan.

Katso lisätietoja [tästä](#)

## Mukavasti muistiterveydestä-luennot

- 5.2. Taivalkosken eläkkeensaajat klo 10-12, Taivalkoski
- 6.2. Tornion Martat klo 18.00
- 19.2. Tuiran Matriitti klo 14, Oulu
- 19.2. Kellon Martat klo 17, Kellon seurakuntakoti
- 26.2. Eläkeliiton Tyrnävän yhdistys klo 11.30, Tyrnävän seurakuntatalo
- 28.2. Eläkeliiton Toholammin yhdistys klo 13, Jussinpirtti
- 29.2. Haukiputaan Eläkkeensaajat, Haukiputaan yhteisötila

**Hyvää palautetta viime vuodelta saanut Mukavasti muistiterveydestä-luento sisältää mm. tietoa muistisairaudesta riskitekijöistä ja muistiterveyden edistämisestä sekä FINGER-toimintamallista. Ole yhteydessä alueesi hanketyöntekijään ja sovi hänen kanssaan vierailusta yhdistyksenne tilaisuuteen.**

**Yhteistyö oppilaitosten kanssa alkaa helmikuussa Lapissa ja tietoa muistiterveydestä jaetaan opiskelijoille etäyhteydellä ja paikanpäällä oppilaitoksessa.**

## Kiinnostaako aivojen treenaus ja vapaaehtoistoiminta?

**1.3.2024 klo 9-11.30** Aivo- ja muistiterveysvapaaehtoistoiminnan tapaaminen

Kumppanuuskeskuksella, Asema-tila, Kansankatu 53, Oulu. Oletko kiinnostunut ohjaamaan aivojumppaa tai kertomaan aivoterveellisistä asioista kuulijoille? Tule hakemaan vinkkejä ja ideoita sekä keskustelemaan yhdessä teeman mukaisesti. Ilmoittautuminen ja lisätietoja Minnalta p. 044 7245 857.

AHAA-aivotreeniryhmät koulutettujen aivotreeniohjaajien ohjaamina on saanut suuren suosion. Yksi ryhmä on aloittanut Oulussa yhteistyössä Tuomiokirkkoseurakunnan kanssa ja kolme ryhmää aloittaa vielä Oulun alueella kevään aikana. Myös Rovaniemellä on alkanut AHAA-ryhmä ammattilaisten ohjaamana.

AHAA-aivotreeniohjaajakoulutuksia ja -ryhmiä tullaan järjestämään hankeaikana eri puolilla toiminta-alueetta.

**Seuraava koulutus Toholammilla maaliskuussa.** Katso esite: [tästä](#)



Marika Kulppi

muistiterveysasiantuntija

Lappi

044 9772 898

marika.kulppi@suomenselanmuisti.fi

Kati Göös

vastaava muistiterveysasiantuntija

Keski-Pohjanmaa, Pohjois-Pohjanmaan

eteläosa

044 4931 267

kati.goos@suomenselanmuisti.fi

Minna Kaltio

muistiterveysasiantuntija

Pohjois-Pohjanmaa

044 7245 857

minna.kaltio@suomenselanmuisti.fi

Löydät meidät myös: [www.suomenselanmuisti.fi](http://www.suomenselanmuisti.fi)



MuistiTerve



MuistiTerve Pohjois-Suomi



**Muisti Terve**

Pohjois-Suomi

2023-2025



**Suomenselän**

**Muisti ry**

Muistiliiton jäsen



Hankkeen osatoteuttajina toimivat Oulun Seudun Muistiyhdistys ry ja Lapin Muistiyhdistys ry