

Muisti Tervehdys

maaliskuu 2024

AIVOVIIKKO

Aivoviikkoa vietetään viikolla 11, jonka tarkoituksena on muistuttaa aivo- ja muistiterveyden vaalimisen tärkeydestä. Vuonna 2024 teemana on Aikaa aivoillesi.

Ikiliikkuja-teemaviikkoa vietetään samaan aikaan. Ikiliikkuja-viikon pääviesti on, että jokainen voi löytää itselleen sopivan tavan liikkua.

Hanke järjestää TerveMuisti-webinaarin torstaina 14.3.2024 klo 13.30-16
Wegelius-salissa, Albertinkatu 16, Oulu.

Ohjelma:

13.30 Tervetuloa; Muistiterveysasiantuntija Minna Kaltio

13.45 Miten uni voi parantaa muistia ja aivojen toimintaa?

Evert Partinen, unen asiantuntijalääkäri, Uniklinikka, Terveystalo

14.45 Biotauko

15.00 Ajankohtaista muistisairauksien ehkäisystä;

Tiia Ngandu, tutkimuspäällikkö Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL)

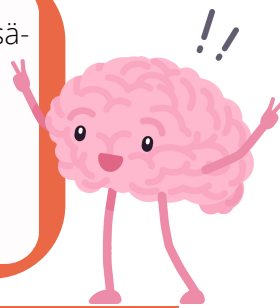
15.45 Webinaarin yhteenveto

Ouluun paikan päälle tuleville on ilmoittautuminen kahvitarjoilun vuoksi **4.3. mennessä** oheisen linkin kautta <https://q.surveypal.com/14.3.ilmoittautuminen>

Webinaaria on mahdollista seurata myös kotona etäyhteydellä, linkki löytyy www.suomenselanmuisti.fi

Etäkatsomot:

- **Kokkola:** Kirjasto, Hongell-sali, Isokatu 3
- **Perho:** kirjasto, Koulutie 4
- **Kalajoki:** Ventelän talo, Venteläntie 1
- **Haapajärvi:** Kunnan valuustosalii, Kirkkokatu 2
- **Kuusamo:** Kumppanuustalo Nuotta, Rysätila, Apajatie 1.
- **Raahe:** Raahen seudun muistiyhdistys, Rantakatu 7E.
- **Rovaniemi:** Muistitupa, Aionkatu 2
- **Pyhäjärvi:** Seurakuntakoti, Oikotie 6



HANKE MUKANA AIVOVIIKOLLA

11.-15.3 Timmit aivot- aivoterveysrata ja Timmit Aivot-valokuvauspiste Kokkolan Länsipuistossa; yhteistyössä Muistiluotsi ja Aivoliiton Keskipohjanmaan aivoyhdistys

11.3. OLKA-piste, Keski-Pohjanmaan keskussairaala

11.3. Taivalkoskella Aivo- ja Ikiliikkujaviikon starttitapahtuma Taivalvaaralla klo 10-11.30

11.3. Kuusamossa liikuntakeskuksella tasapainoharjoituksia ja aivojumbppaa klo 13-14.30

11.3. Kuusamo-opistolla mahdollisuus tutustua hankkeen toimintaan klo 17-18 ennen Nimeni on Susanna esitystä

11.3. MuistiTerve siltojenlenkki Rovaniemellä yhteistyössä Lapin AMK:n ja Rovaniemen kaupungin liikuntatoimen kanssa.

12.3. Oulussa Kehittyvän vanhustyön messuilla puheenvuoro

12.3. Aikaa aivoillesi tapahtuma Tornion järjestötalolla yhteistyössä Länsi-Pohjan Muistiyhdistyksen kanssa.

13.3. Luento Mukavasti muistiterveydestä Eläkeliiton Pelkosenniemen yhdistyksen porinakerhossa.

13.3. Talvitapahtuma yhteistyössä Oulun Seudun Muistiyhdistyksen kanssa Vaaskelassa, Hietasaarella Oulussa.

15.3. Anna aikaa aivoillesi-hyvinvointihetki Oulussa Kulttuurikeskus Valveella

FINGER-RYHMIEN KUULUMISET Miksi hakeuduin FINGER- elintaparyhmään?

Haluan lisätä liikumista ja voimistaa lihaksia.

Haluan muuttaa elintapojani terveellisempään suuntaan.

Nyt on aika alkaa huolehtia itsestä ja tehdä hyviä valintoja.

Korona aikana jämähdin kotiin ja jopa muut ihmiset pelottavat.

Tuntuu, että veräjän ovi on hieman raollaan, mutta en ole uskaltanut lähteä niitylle.

Toiveena on, että oppisin ja uskaltaisin alkaa liikkumaan.



Ensimmäiset FINGER- ryhmät ovat alkaneet ja ravitsemusryhmät kokoontuneet ensimmäistä kertaa. Ryhmäläiset ovat olleet vaikuttuneita elintapaohjauksen monipuolisuudesta ja sisällöstä. Ryhmäkokoontumisissa on herännyt keskustelua elintapamuutoksista ja mitä se on vaatinut, että on aloittanut ja tullut mukaan FINGER-ryhmään.

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

28.2. klo 9.00-10.30 Hankkeen ohjausryhmä



MuistiTerve



MuistiTerve Pohjois-Suomi



Muisti Terve
Pohjois-Suomi
2023-2025



Suomenselan Muisti ry
Muistiliiton jäsen



Löydät meidät myös: www.suomenselanmuisti.fi

Hankkeen osatoteuttajina toimivat Oulun Seudun Muistiyhdistys ry ja Lapin Muistiyhdistys ry