

Muisti Tervehdys

huhtikuu 2025

HANKE MUKANA HUHTIKUUSSA

To 3.4. klo 12-15 Hyvinvointitapahtuma Sykäys. Aivotreenitehtäviä. Kumppanuuskeskus, Kansankatu 53, Oulu.
Ke 9.4 klo 10-13 Ikääntyneiden hyvinvointipäivä, Hotelli Kaustinen
To 10.4. klo 13-14 Mukavasti muistiterveydestä-luento, AKT-eläkeläiset. Oulu10.
Ti 15.4 klo 13-14 Mukavasti muistiterveydestä-luento, Eläkeliiton Kannuksen yhdistysKe 16.4. klo 10-14 Ainot & Reinot-tapahtuma Ouluhallissa, Oulu.

Ma 28.4 klo 14-16 TerveMuisti-verkosto FINGER-ryhmien suunnitteluun ja ryhmänohjaukseen osallistuneille ammattilaisille, kolmelta eri hyvinvointialueilta (Lapha, Pohde, Soite).

FINGER-RYHMIEN KUULUMISET

FINGER-mallia mukailevia uusia ryhmiä on nyt alkanut Kannuksessa, Rovaniemellä, Torniossa, Oulussa ja syksyllä ryhmiä alkaa Kokkolassa, Pyhäjärvellä, Kuusamossa, Vaalassa ja Oulussa toinen ryhmä.

Kokeilemme kasvattaa FINGER-ryhmäkokoja. Osassa uusia ryhmiä on aloittanut 12-14 ryhmäläistä.

Vertaisvapaaehtoisia on aloittanut kaikissa uusissa FINGER-ryhmissä. Heidän roolinsa on ollut kertoa omaa kokemusta elintapamuutoksesta ja olla uusien ryhmäläisten tukena.

VAPAAEHTOISET MUISTITERVEYTTÄ EDISTÄMÄSSÄ

MuTe-hanke kouluttaa Ahaa!-aivotreeniohjaajia eri puolelle Pohjois-Suomen aluetta. Koulutetut vapaaehtoiset ohjaavat vapaaehtoistehtävänään aivotreeniryhmiä. Vapaaehtoisten ohjaamiin Ahaa! -aivotreeniryhmiin osallistui vuonna 2024 yhteensä 70 yli 60 -vuotiasta henkilöä.



"Ryhmässä positiivinen meininki. Antoi ajattelemisen aihetta aivojen hyvinvointiin, myös oppia ja ymmärrystä siihen, miten yritän ainakin hoitaa aivojani jatkossa." Ahaa!-aivotreeniryhmään osallistunut.

VAPAAEHTOISTOIMINTA

Ahaa!-aivotreeniohjaajakoulutus toukokuussa Kannuksessa

to 8.5 klo 9-12 etäyhteydellä,
to 15.5 klo 9-15.30 ja
to 5.6 klo 9-15.30 paikanpäällä HoivaKunnaksessa, Kitinkuja 2
Koulutus on maksuton.
Lisätietoja Katilta, ilmoittautuminen 29.4.2025 mennessä **tästä**

Koulutuksen käynyt voi ohjata aivotreeniryhmää muistiyhdistyksen tuella esim. paikallisessa eläkeyhdistyksessä, mutta myös Kannuksen FINGER-ryhmässä.

Oulussa Ahaa!-aivotreeniohjaajakoulutus järjestetään touko-kesäkuun vaihteessa. Siitä lisätietoa seuraavassa Muistitervehdyksessä.



Kati on vuosilomalla 27.3-4.4.2025.
Marika on vuosilomalla 14.-21.4.2025.

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

Seuraava MuistiTervehdys ilmestyy viikolla 18.



MuistiTerve



MuistiTerve Pohjois-Suomi



Muisti Terve
Pohjois-Suomi
2023-2025



**Suomenselän
Muisti ry**
Muistiliiton jäsen



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA

Löydät meidät myös: www.suomenselanmuisti.fi

Hankkeen osatoteuttajina toimivat Oulun Seudun Muistiyhdistys ry ja Lapin Muistiyhdistys ry