

HANKE MUKANA KESÄKUUSSA

- 5.6 klo 16-20 Yhdistysten tori Kokkolan iltatorilla
- 15.6. klo 11-14 Sun&Fun tapahtuma Kuusamossa EVO Areenalla
- 17.6 Mukavasti muistiterveydestä-luento Himanka-talolla

KIOSKIKIERTUE YHTEISTYÖSSÄ FINFAMI, MUISTILUOTSI JA KESKI-POHJANMAAN OMAISHOITAJAT

Torstaina 13.6.

- Perhon S-market klo 9-10.30
- Halsuan K-market klo 12-13.30
- Kaustisen Halpa-Halli klo 14.30-16

Maanantaina 18.6.

- Kannus S-market klo 9-10.30
- Toholammin S-market klo 12.30-14
- Lestijärven Sale klo 15-16.30

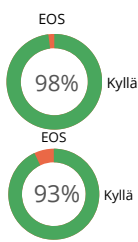


MUISTA HYVINVOINTISI-KIERTUEEN PALAUTETTA POHJOIS-POHJANMAALTA

Keräsimme osallistujapalautetta Muista hyvinvointisi-kiertueelta, jossa myös hanke oli mukana. Kiersimme yhteistyössä järjestetyllä kiertueella kevään aikana yhteensä 10 paikkakunnalla. Kohtasimme yhteensä useampi sata osallistujaa. Toimijat esittelivät hyvinvointiin ja terveyteen liittyviä toimintoja, ja mahdollisuus oli myös eri hyvinvointimittauksille. Palautteet olivat mm.

Vastaajat (n=78)

Tapahtuma oli minulle hyödyllinen:



Sain tapahtumasta uutta tietoa hyvinvointiini:

Avoimet palautteet mm. (n=25)

"Tilaisuus oli tunnelmaltaan leppoisa, ihanaa puheensorinaa. Ja hyvää mieltä päivään!"

"Hyödyllinen, uutta tietoa sain. Tällöisiä tilaisuuksia enemmän."

"Asiaa tuli laidasta laitaan. Tietoa vaikka mistä. LISÄÄ TÄMMÖISIÄ TAPAHTUMIA."

FINGER-RYHMIEN KUULUMISET

FINGER-ryhmissä on vielä kesäkuussa toimintakokeiluja; ohjattua vesijumppaa ja -juoksua, frisbeegolfia, boccia, keilausta, paineilmalla toimivien kuntosalilaitteiden käytön harjoittelua, Activity Park Lappari-käynti ja luontoliikuntaa. Oulun ryhmäläisille on tarjolla myös rentoutumishetki kantelemeditaation keinoin.

FINGER-ryhmäläisillä on kesätauko. Ryhmän jatkuvat elo-syyskuussa viimeisellä 5.ravitsemusryhmäkerralla. Liikuntaryhmät jatkuvat myös ja myöhemmin syksyllä alkavat kognitiivisen harjoittelu aivojumpparyhmät.

Ryhmäläiset saavat evästyä ja vinkkejä kesätauolle ja pohtivat sitä keskenäänkin...

Aion jatkaa puolentunnin kävelylenkkejä

Sovitaan yhteinen ulkoiluretki wa-ryhmässä ja otetaan evään matkaan

Kysyn kaveriksi, kun lähdän kuntosalille

Seuraava MuistiTervehdys ilmestyy viikolla 31.

MuTe-tiimi lomailee seuraavasti:

Kati 24.6- 28.7, Minna 18.6.-7.8. ja Marika 24.6.-30.6., 8.7.-28.7. väliset ajat



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



MuistiTerve



MuistiTerve Pohjois-Suomi



Muisti Terve
Pohjois-Suomi
2023-2025



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA



**Suomenselän
Muisti ry**
Muistiliiton jäsen

Löydät meidät myös: www.suomenselanmuisti.fi

Hankkeen osatoteuttajina toimivat Oulun Seudun Muistiyhdistys ry ja Lapin Muistiyhdistys ry