

# Muisti Tervehdys

lokakuu 2024



## HANKE MUKANA LOKAKUUSSA

- 3.10. klo 13.00 Mukavasti muistiterveydestä-luento, Eläkeliiton Ullavan yhdistys  
7.-11.10. hanketiimi Alzheimer Europe Conferenssissa Genevessä  
15.10. klo 17-18 Muistiterveysluento, Lapin AVH-yhdistys  
15.10. klo 17-18 Muistiterveysluento, Kuusamon maanpuolustusnaiset ry, Kuusamon kaupungintalo  
21.10. klo 10-14 Unesta voimaa ja tukea muistiterveyteen, vapaaehtoisena muistitoimintaa tukemassa, Scandic Pohjanhovi, Rovaniemi  
24.10. klo 13-15.30 Vapaaehtoistoiminnan juhlaseminaari, Kokkolassa  
29.10.klo13.00-14.30 Viisi vinkkiä muisti- ja aivoterveysteen, omaishoitajien hyvinvointituokio. Yhteistyössä Oulun seudun omaishoitajat ry:n OmaElo-hankkeen kanssa.  
30.10. klo 17-19 Uniliiton: Ravitsemus ja liikunta hyvinvoinnin tukena-etäkatsomo, Kumppanuuskeskuksessa, Asema-tilassa. Yhteistyössä Oulun Seudun KILPI ry:n Yhdessä eteenpäin-hankkeen kanssa.  
31.10. klo 14 Aivojen aktivointi-luento ja aivojumppaa, Eläkeliiton Lestijärven yhdistys  
31.10. klo 19-21 Vapaaehtoisten virkistysilta, MuistiTerve ja LaMy Muistiluotsi

## KEVÄÄLLÄ 2024 KOULUTETTujen VAPAAEHTOISTEN AIVOTREENIRYHMIÄ KÄYNNISTYY

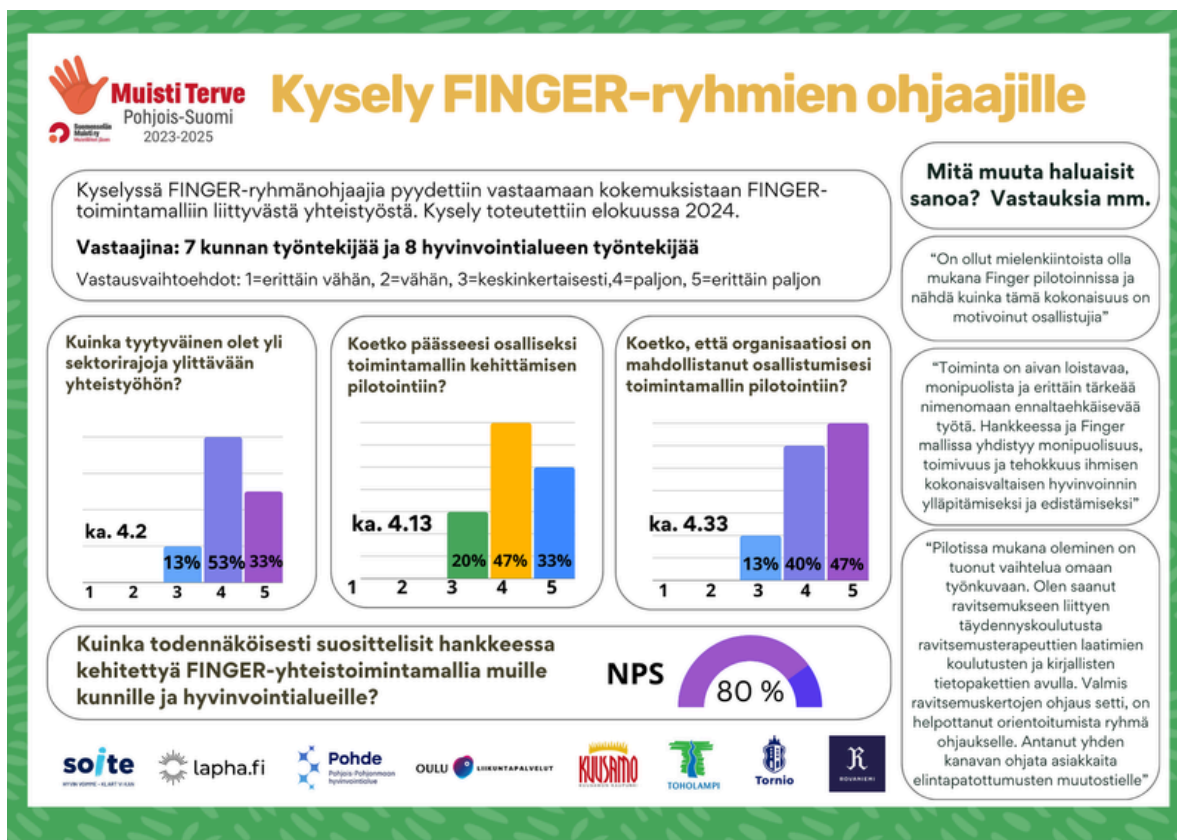


Ahaa! -aivotreeniryhmässä treenataan nimensä mukaisesti aivoja, monipuolisten kynä ja paperi - tehtävien avulla. Tehtävät on rakennettu viiden teeman alle: KESKITTYMINEN, MUISTI, HAHMOTTAMINEN, PÄÄTTELY JA KIELI. Materiaalin pohjana on tutkimustieto kognitiivisen rakenteen muovautuvuudesta sekä ohjatus oppimiskokemuksesta. Tehtävät ovat tavoitteelliseen harjoitteluun sopivia ja ne harjoittavat monipuolisesti kognitiivisia taitoja.

Syksyn aikana käynnistyy yhteensä kuusi Ahaa-aivotreeniryhmää: kaksi ryhmää Kokkolassa, kaksi Rovaniemellä, yksi Torniossa ja yksi Keminmaassa.

## KYSELY FINGER-RYHMIEN OHJAAJILLE

Vastaajina FINGER-liikuntaryhmiä ohjaavat kuntien liikunnanohjaajat ja FINGER-ravitsemusryhmiä ohjaavat hyvinvointialueiden ammattilaiset. Kysely toteutettiin sähköisesti, kun ryhmätoimintaa oli toteutettu 4-5 kuukautta.



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



Suomenselan  
Muisti ry  
Muistiliiton jäsen  
Sosiaali- ja  
terveysministeriön  
RAHOITAMA

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

Hankkeen osatoteuttajina toimivat Oulun Seudun Muistiyhdistys ry ja Lapin Muistiyhdistys ry

Seuraava MuistiTervehdys ilmestyy viikolla 44.