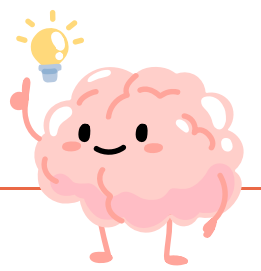


# Muisti Tervehdys

maaliskuu 2025



## HANKE MUKANA MAALISKUUSSA

Aivoviikkoa vietetään 10.-16.3.2025. Aivoviikon teemana on Pääsi parhaaksi - aivoterveyttä pienillä teoilla.

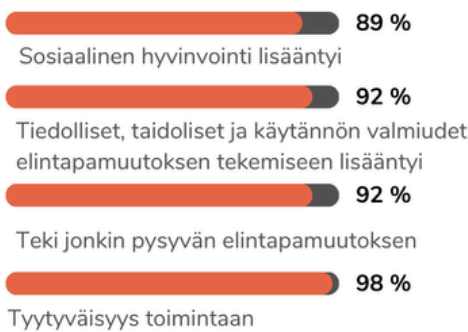
pe 7.3 klo 9.30-20.00 OLKA-piste, Keski-Pohjanmaan keskussairaala, Kokkola  
ma 10.3 Klo 18-19.30 TerveMuisti-webinaari: Minna Huotilainen, Hyvinvoivat aivot arjessa ja juhlassa  
Löydät webinaarin etäkatsomopaikat ja osallistumislinkin: [www.suomenselanmuisti.fi](http://www.suomenselanmuisti.fi)  
ti 11.3. klo 9-16 Kehittyvä vanhustyötapautuma ammattilaisille Oulussa, Tietoisku klo 14-14.20  
ke 12.3. klo 9-13 OLKA-piste, Lapin keskussairaala, Rovaniemi  
to 13.3 klo 18-19.30 Pääsi parhaaksi-tilaisuus Kannuksessa, Kitinkuja 2  
to 13.3. klo 13-15 Karaokekanssit Oulunsuun Pirtillä, Oulussa, os. Pirtintie 8. Oviarpa 5€, sis.pullakahvit.  
ke 19.3. klo 13-14 Mukavasti muistiterveydestä-luento, Keskustan palvelutalo, Nummikatu 24 Oulu  
ti 25.3. klo 12.30-15.30 Hyvinvointia ikääntyneille tapahtuma Oulun Musiikkikeskus, Tulinberg-sali.  
ke 26.3 klo 14-16.30 Ikääntyvien muisti- ja ajattelutoimintojen tukeminen. Ikäyliopisto. Kokkolan kirjastossa

## TOIMINNAN TULOKSELLISUUS VUODESTA 2024

N= palautteisiin vastanneiden määrä



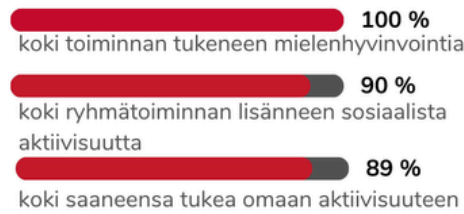
### FINGER-toimintamallia mukailevasta ryhmistä tukea elintapamuutokseen (N=39)



**Muistisairauden riskipisteet vähenivät**  
**66 %**

**Osallisuusindikaattorin keskiarvo nousi**  
**81->88**

### Vapaaehtoisten ohjaamista aivotreeniryhmistä tukea ja aktiivisuutta elämään (N=35)



**Yksinäisyyden kokemus väheni**  
**31%**

### Vapaaehtoiset muistiterveyttä edistämässä (N=15)



**100%**  
**koki vapaaehtoistehtävänsä merkitykselliseksi**

### Suuren yleisön muistiterveystiedon lisääntyminen



Mukavasti muistiterveydestä-luennot (N=375)



TerveMuisti-webinaari (N=160)



Muista hyvinvointisi-kiertue (N=79)

### Vaikuttavaa yhteistyötä (N=36)



**Yhteistyön suosittelee**

Marika Kulppi  
muistiterveysasiantuntija  
Lappi

044 9772 898

[marika.kulppi@suomenselanmuisti.fi](mailto:marika.kulppi@suomenselanmuisti.fi)

Kati Göös

vastaava muistiterveysasiantuntija  
Keski-Pohjanmaa, Pohjois-Pohjanmaan  
eteläosa

044 4931 267

[kati.goos@suomenselanmuisti.fi](mailto:kati.goos@suomenselanmuisti.fi)

Minna Kaltio  
muistiterveysasiantuntija  
Pohjois-Pohjanmaa

044 7245 857

[minna.kaltio@suomenselanmuisti.fi](mailto:minna.kaltio@suomenselanmuisti.fi)

Seuraava MuistiTervehdys ilmestyy viikolla 13.



MuistiTerve



MuistiTerve Pohjois-Suomi



**Muisti Terve**  
Pohjois-Suomi  
2023-2025



**Suomenselan Muisti ry**  
Muistiliiton jäsen

Sosiaali- ja terveysministeriön  
RAHOITTAMA

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

Hankkeen osatoteuttajina toimivat Oulun Seudun Muistiyhdistys ry ja Lapin Muistiyhdistys ry