

# Muisti Tervehdys

toukokuu 2024

**Sydänviikkoa 2024** vietetään 12.-19.5. Liikkuen hyvää sydämelle -teemalla. Perinteikäs vuotuinen sydänterveyden teemaviikko toteutetaan keväisessä säässä yhdessä ulkoillen ja liikkuen.

**Liikuta minua-päivä** on usean järjestön alulle panema kampanja haastaa yhteisöjä luomaan keväisen tapahtuman Ruusun päivänä 4. toukokuuta tai Kukan päivänä 13. toukokuuta (tai muuna sopivana keväisenä päivänä). Liikuta minua -kampanjaa on järjestetty vuosittain vuodesta 2009 lähtien. Tavoitteena on vahvistaa yhteisöllisyyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta. Myös MuistiTerve Pohjois-Suomi-hanke vastaa tähän haasteeseen.

## HANKE MUKANA TOUKOKUUSSA

- 2.5. klo 10-11 Mukavasti muistiterveydestä-luento, Eläkeliiton Taivalkosken yhdistys  
2.5. klo 11.30-12.30 Mukavasti muistiterveydestä-luento, Metsäkylän muistikahvila, Taivalkoski  
13.5. klo 12-14 Liikuta minua-ulkoilutapahtuma Ylivieskassa Huhjantien esteettömällä reitillä yhteistyössä Ylivieskan kaupunki/liikuntaneuvonta ja vammais- ja vanhusneuvosto  
13.5. klo 17.30-19.30 Liiku, tanssi ja naura Liikuta minua- päivän tapahtuma Kolarin kunnan valtuustosalissa yhteistyössä Lapin Muistiyhdistyksen ja Kolarin kunnan kanssa.  
14.5 klo 10-14 Kpedu ammattiopiston järjestöpiste, Kokkola  
17.5 klo 9.30-11.30 Sydänviikon tapahtuma Kipparihalli, Kokkolassa yhteistyössä Kokkolan Sydänyhdistys ry, Soite ja Kokkolan kaupungin liikuntatoimi  
17.5. klo 11-13 Omaisoiva-kahvila Pudasjärvellä ABC-aseamalla, yhteistyössä Koillismaan Omaishoitajat ja Läheiset ry ja Omaisoiva toiminta  
22.5 klo 10-14 Oman elämänsä sankarit -tapahtuma Kipparihallissa Kokkolassa yhteistyössä mm. Soite ja Kokkolan kaupunki  
27.5., 30.5., ja 31.5. Ahaa! -aivotreeniohjaajakoulutus Tornion järjestötalolla.

## Muista hyvinvointisi-kiertue Oulun alueella

- 13.5. Liminka klo 11-15, Lakeus-talo  
20.5. Kempele klo 14-16, Zeppelin keskusaula  
21.5. Muhos klo 10-12, kirjasto  
21.5. Tyrnävä klo 14-16, Seurakuntatalo  
22.5. Ylikiiminki klo 10-12, Asukastupa  
22.5. Yli-li klo 14-16, Rauhanyhdistys  
23.5. Hailuoto, Kunnantalo  
24.5. Raahen alueen pysähtymispaikat selviävät piakkoin. Seuraa tiedotusta!

Kiertue toteutetaan useiden yhteiskumppaneiden kanssa. Kiertue on maksuton. Tervetuloa!

## FINGER-RYHMIEN KUULUMISET

**6.5 klo 13-15 TerveMuisti-verkosto** kokoontuu Teams-etäyhteydellä ensimmäistä kertaa. Tämä verkostotapaaminen on tarkoitettu **FINGER-ryhmien** ohjaajille, hyvinvointialueiden lähijohtajille, kuntien liikuntatoimien johtajille ja ravitsemusterapeuteille sekä muille FINGER-pilottiryhmien suunnittelussa mukana oleville ammattilaisille. Verkostotapaamisen tarkoituksena on jakaa tietoa ja käytännön kokemuksia FINGER-ryhmien piloteista eri alueilta sekä verkostoitua muiden piloteissa olevien ammattilaisten kanssa yhdyspintatyönä.

### FINGER- liikuntaryhmät

ovat kokoontuneet kevään ajan säännöllisesti Rovaniemelle, Torniossa ja Toholammilla. Oulussa ja Kuusamossa liikuntaryhmät alkavat pian. Ryhmissä huomioidaan niin lihaskunto, liikkuvuus kuin tasapainokin. Lihaskuntoa harjoitellaan nousujohteisesti ja ryhmäläisillä on henkilökohtaiset liikuntasuunnitelmat.

Ohjaajat ovat niin kannustavia eikä tule sellainen olo etten osaisi mitään.



Tasapainoa yhdellä jalalla seisten voi harjoitella samalla kun pesee hampaat!



En ole pitänyt kuntosalilla käymisestä, mutta tämä on mukavaa, kun on ryhmä kenen kanssa liikkua.

Liikunnasta tulee aina niin hyvä mieli!

## Iloista vappua toivottavat:

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



**Suomenselan  
Muisti ry**  
Muistiliiton jäsen

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

Hankkeen osatoteuttajina toimivat Oulun Seudun Muistiyhdistys ry ja Lapin Muistiyhdistys ry