

MuistiAviisi

Oulun Seudun Muistiyhdistyksen jäsenlehti 4/2026

TEEMANA MUISTELU



Muistiliitolla ja muistiyhdistyksillä on uusi ilme

Muistelun kautta voi löytää sen mikä elämässä on tärkeää

muisti.

Oulun Seudun Muistiyhdistys ry

Oulun Seudun Muistiyhdistys

Mäkelininkatu 43, 90100 Oulu, 1. kerros,
käynti sisäpihan puolelta.
www.osmy.fi

Ponne-toiminta

Sara Wacklin -koti, Koulukatu 4, 90100 Oulu

Toiminnanjohtaja

Paula Ylikulju 040 716 1401

Toimisto 044 033 2992

yhdistys@osmy.fi

Hallituksen puheenjohtaja

Marja-Leena Kemppainen 044 260 4290

Pohjois-Pohjanmaan Muistiluotsi

Riikka Heikkinen 044 425 2955

Ulla Kaikkonen 044 754 4588

Minna Kaltio 044 724 5857

Maaret Meriläinen 040 520 9172

Juho Kinnunen 050 511 3359

Ponne-toiminta

Miia Kammonen 044 033 2668

040 865 5689

Työntekijöiden sähköpostit ovat muotoa:
etunimi.sukunimi@osmy.fi

Painopaikka: Grano Oy

ISSN 2953-9021

Taitto: Juho & Maaret

Kannen kuva: Patsaat kuvataiteilija Sanna Koivisto,

kuvannut Maaret, kuvan tausta Al.

Muistiyhdistyksen jäsenenä Saat MuistiAviisi -lehden 4 kertaa vuodessa sekä Muisti-lehden 2 kertaa vuodessa. Saat myös alennusta yhdistyksen järjestämistä retkistä ja tapahtumista. **Jäsenmaksu 25 €/ henkilö / kalenterivuosi. Yhteisö- ja kannatusjäsenet 50 € / kalenterivuosi.** Liittymällä jäseneksi, tuet arvokasta muistityötä. Kiitos tuestasi!

Liity jäseneksi täyttämällä lomake osoitteessa www.osmy.fi tai ottamalla yhteyttä toimistoon p. 044 033 2992 tai täyttämällä jäsenliittymiskortin.

Osallistumismaksut

Osallistumismaksut maksetaan ennen retkeä tai tapahtumaa, tai ilmoituksessa mainittuun päivämäärään mennessä. Maksun voi suorittaa toimistolle tai yhdistyksen tilille: **FI21 5741 4020 1137 96**, maksun viestiksi tapahtuman ja osallistujan nimi.

Laskutettaessa joudumme perimään 5€ laskutuslisän.

Perumiskäytäntö

Mikäli osallistumisen peruu ennen määräaikaa (tai sitovan ilmoittautumisen viimeistä päivämäärää), maksettu osallistumismaksu palautetaan. Jos peruminen tapahtuu määräajan jälkeen, maksun voi saada takaisin vain, jos tulijoita on varasijoilla. Muutoin jouduimme veloittamaan osallistumismaksun kokonaisuudessaan.

TUE TOIMINTAAMME

Lahjoittamalla tuet muistiperheitä, jotta sairastuneet ja heidän läheisensä eivät jäisi yksin, ilman tietoa ja tukea. Otamme vastaan lahjoituksia, testamentteja ja arpajaispalkintoja. Lahjoitukset käytetään lyhentämättömänä muistiperheiden tukemiseen. Mahdollisuus myös kuukausilahjoittamiseen.

Oulun Seudun Muistiyhdistys ry tilinumero:
FI21 5741 4020 1137 96

Kirjoita viestikenttään "Lahjoitus"

Voit nykyään lahjoittaa myös Mobilepaylla haluamasi summan Mobilepayn pikanumerolla 29325

Lisätietoja antaa Paula Ylikulju.

Kiitämme lämpimästi tukijoitamme!



OsmyTV



Oulun Seudun
muistiyhdistys



@osmuisti

Muistojen aarreaitalla

Myönteinen muistelu tukee mielen hyvinvointia, tuo sisältöä elämään ja auttaa hahmottamaan elämän merkitystä. Omien tärkeiden tarinoiden kertaaminen lisää hyväksyntää sekä itseä että elettyä elämää kohtaan. Muistelu toimii myös siltana menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden välillä.

Valokuva-albumi voi olla muistojen aarreaitta. Muistan hyvin erään kerran, kun selailimme palvelutalossa asuvan iäkkään herran kanssa hänen valokuva-albumiaan. Pian huomasin, että muistisairaus oli kuorinut tuoreimpien kuvien tapahtumat pois muistista. Herra oli silminnähden hämmennyt ja nolostunut, kun ei pystynyt palauttamaan mieleensä kuvien tapahtumia ja henkilöitä. Onneksi löysimme albumin, jossa oli paljon nuoruusajan kuvia perheen kesänvietosta rakkaassa kesäpaikassa. Siellä oli kuvia kalasaaliista, marjaretkistä ja monista yhteisistä hetkistä. Yhdessä kuvassa eri-ikäiset ihmiset kävelivät rannalla käsillään. ”Se oli meidän perheemme supervoima”, vanha herra aloitti, ja tarinaa riitti pitkään. Muisti oli kirkas. Olimme päässeet ydinmuistojen äärelle.

Ydinmuistoilla tarkoitetaan elämän merkityksellisiä muistoja, jotka kertovat siitä, kuka ihminen on. Niiden käsittely tukee identiteettiä ja auttaa katsomaan hyväksyvästi elettyä elämää. Ne kytkeytyvät voimakkaasti ihmisen arvoihin sekä käsitykseen itsestä ja maailmasta. Ne liittyvät usein lapsuuden, nuoruuden ja varhaisaikuisuuden tunnepitoisiin hetkiin, kuten ensirakkauteen, lapsen syntymään sekä ilon ja onnen kokemuksiin. Kaikki ydinmuistot eivät kuitenkaan ole onnellisia, mutta ne voivat silti olla tärkeitä elämäkokemuksia. Mennyt on usein helpompi ja turvallisempi tarkastella ajallisen etäisyyden päästä voimavaraletkeisesti. Silloin voi pohdita, mitkä asiat ovat auttaneet vaikeiden elämänvaiheiden yli.

Yhdessä muistelu voi tuottaa paljon iloa ja vahvistaa yhteyttä ihmisten välillä. Se vaatii kuitenkin hienovaraisuutta, sillä muistot ovat omakohtai-

sia kokemuksia eivätkä tallennu kaikkien mieleen samanlaisina. Onkin tavallista, että esimerkiksi sisarukset muistavat saman tapahtuman hyvin eri tavoin. Myönteisessä muistelussa tärkeää ei ole tapahtumien tarkka muistaminen, vaan tunne kohdatuksi ja arvostetuksi tulemisesta.

Kaikilla sukupolvilla on omia, tiettyyn aikakauteen liittyviä sukupolvikokemuksia, jotka luovat ihmisten välille voimakkaita siteitä. Ryhmässä muistelun aiheet voivat löytyä juuri niistä. Ryhmässä muistellessa oma elämänkulku ja yhteiskunnallinen historia nivoutuvat yhteen, ja omasta tarinasta tulee osa yhteistä tarinaa. Muistot voivat myös muuttua ja rakentua yhteisen ymmärryksen valossa.

Muistelun aiheita löytyy usein runsaasti kotiympäristöstä. Siellä esillä olevat esineet ja kuvat ovat usein juuri niitä, jotka halutaan säilyttää mielessä. Pikatie tunnemuistojen äärelle ovat myös mieli-musiikki ja vielä melko vähän hyödynnetty tuoksujen maailma. Liike-elämässä molempia on osattu hyödyntää jo pitkään. Ei ole sattumaa, mitä musiikkia kuulemme tai minkä tuoksun aistimme astuessamme hienon hotellin aulaan tai huoneeseen.

Ympäristöä voi myös valmistella myönteisiä muistoja herättäväksi keräämällä erilaisia muistelumateriaaleja erityiseen muistelurasiaan, -laatikkoon, -hyllyyn tai vaikkapa muistelumatkalaukkuun. Muistojen kautta voi löytää uudelleen sen, mikä elämässä on ollut tärkeää.



Ulla Arifullen-Hämäläinen
Hankepäällikkö,
Miina Sillanpään Säätiö

Merimatka päivätoimintaan

Muistisairaus ei vie ihmisarvoa. Se muuttaa elämää – mutta ei rakkautta.

Ritu-Tuuli Alatalo on kirjoittanut kirjan Merimatka päivätoimintaan. Kirja on koskettava ja rehellinen kertomus elämästä muistisairauden ja Alzheimerin rinnalla. Se kertoo Vihtorista ja Orvokista, kahdesta vahvasta ihmisestä, sekä heidän tyttärestään, joka kulkee läheistensä rinnalla sairauden edetessä, arjen muuttuessa ja roolien vaihtuessa.

Kirja kuvaa muistisairauden arkisia tilanteita, eksymisiä ja harhoja, mutta myös huumoria, lämpöä ja pieniä hetkiä, joissa elämä tuntuu ehjältä – juuri sellaisena kuin se on. Se kertoo omaisen väsymyksestä, rakkaudesta, epätoivosta ja siitä, miten tärkeää on

tulla kuulluksi ja saada tukea. Rehellisyyden valossa käsitellään mustasukkaisuutta ja vihoja, jotka lopulta sulivat anteeksipyyntöihin ja anteeksiantoon.

Tämä ei ole vain sairauskertomus. Tämä on tarina ihmisistä, muistoista, ystävydestä ja siitä, miten kuljetaan rinnalla, kun sanat katoavat mutta tunne jää. Kirja on tarkoitettu muistisairaille, heidän läheisilleen sekä kaikille, jotka haluavat ymmärtää, mitä tarkoittaa elää muistisairauden kanssa – ihmisarvoa vaalien.

Kirjaa on myytävänä Muistiyhdistyksellä hintaan 20 € / kpl. Yhdistykseltä ostetuista kirjoista 4 € ohjautuu muistisairaiden ja omaishoitajien hyvinvointia tukevaan toimintaan.

Nuorten Aivostudio -hanke

vahvistaa nuorten opiskelu- ja työelämävalmiuksia elintapaohjauksella ja vapaaehtoistoiminnan koulutuksella

Nuorten Aivostudio tuo muistityöhön uuden, nuorten osallisuutta vahvistavan näkökulman, jossa yhdistyvät aivo- ja muistiterveyden edistäminen sekä vapaaehtoistoiminta.

Nuorten Aivostudio 2026–2029 -hanke on Euroopan sosiaalirahaston (ESR+) rahoittama ja Suomenselän Muisti ry:n hallinnoima. Hankkeen toimintaa toteutetaan Rovaniemellä ja Oulussa. Hanke on tarkoitettu alle 29-vuotiaille nuorille, jotka ovat opintojen tai työelämän ulkopuolella tai työttömänä. Hankkeessa toteutetaan ryhmämuotoista elintapaohjausta sekä kehitetään ja luodaan nuorten vapaaehtoistoiminnan koulutus ja polku järjestöihin.

Hankkeen toimien tarkoituksena on vahvistaa nuorten opiskelu- ja työelämävalmiuksia sekä edistää heidän aivo- ja muistiterveyttään. Ryhmissä nuoret pääsevät harjoittelemaan aivoterveystta edistäviä arjen valintoja ja vahvistamaan keinoja, jotka tukevat jaksamista, ajattelua ja arjen hallin-

taa. Vapaaehtoistoiminnan koulutuksessa nuoret harjoittelevat kommunikaatio- ja vuorovaikutustaitoja sekä osallistuvat konkreettisesti vapaaehtoistoimintaan.

Lapin Muistiyhdistys ry ja Oulun Seudun Muistiyhdistys ry ovat hankkeen yhteistyökumppaneita ja mahdollistavat nuorille osallistumisen yhdistysten vapaaehtoistoimintaan, jossa painottuvat eri sukupolvien välinen kohtaaminen ja vuorovaikutus. Tutkimusten mukaan nuorten ja muistisairaiden ihmisten välinen vuorovaikutus voi lisätä muistisairaiden mielihyvää ja osallisuutta. Samalla nuorten empatia, ymmärrys ja myönteiset asenteet vahvistuvat. Tämä on yksi keino edistää muistitystävällistä yhteiskuntaa.

Nuorten Aivostudio on mukana myös sosiaalisen median kanavissa TikTokissa, Instagramissa ja Facebookissa, ota kanavat seurantaan!



Projektipäällikkö Marika Kulppi, Rovaniemi

Oulun Seudun Muistiyhdistyksen ilme uudistuu

Uudistuksen tavoitteena on tehdä yhdistyksen ja Muistiluotsin tärkeä työ entistä näkyvämmäksi ja tunnistettavammaksi sekä vahvistaa yhteistä ilmetämme.

Uusi ilme kertoo siitä, mitä olemme tänä päivänä: lähellä ihmistä, helposti lähestyttäviä ja yhdessä eteenpäin katsovia. Uudistuksessa otamme käyttöön Muistiliiton uudistetun tunnuksen ja visuaalisen ilmeen. Muistiliiton ja muistiyhdistysten pääväri on oranssi. Yhteinen värimaailma vahvistaa yhteyttä valtakunnallisesti ja tekee muistityötä entistä tunnistettavammaksi myös täällä Oulun seudulla.

Ilmeuudistus ei muuta perustehtäväämme. Sen ytimessä ovat edelleen muistisairauteen sairastuneen ja hänen läheisensä hyvä elämä, ihmisarvo sekä oikeus tietoon, tukeen ja ymmärrykseen.

Muistiyhdistyksen 37 vuoden aikana nimi ja ilme ovat muuttuneet useita kertoja, mutta se mikä on pysynyt samana ja tärkeimpinä, ovat ihmiset ja kohtaamiset. Uudella ilmeellä haluamme viedä tätä työtä näkyvästi eteenpäin myös tulevaisuudessa.

muisti. Oulun Seudun Muistiyhdistys ry

Pohjois-Pohjanmaan Muistiluotsi 20 v.

Oulun Seudun Muistiyhdistyksellä on jo vuosikymmenten ajan ollut erilaisia hankkeita ja toimintamuotoja, joiden tavoitteena on ollut tukea muistisairauteen sairastuneita ja heidän läheisiään. Vuonna 2005 Raha-automaattiyhdistyksen tuella käynnistyi Muistipiste-hanke. Jo seuraavana vuonna toiminta sai valtakunnallisesti tutun nimen Muistiluotsi. Vuonna 2011 toiminta vakiintui pysyväksi ja sai RAY:n kohdennetun toiminta-avustuksen. Samalla nimeksi tuli Pohjois-Pohjanmaan Muistiluotsi – asiantuntija- ja tukikeskus. Tällä hetkellä toimintaa rahoittaa STEA – sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustusosasto.

Muistiluotsi aloitti pienesti kahdella työntekijällä, mutta vuosien aikana työntekijämäärä on kasvanut ollen tällä hetkellä kuusi. Myös toimintaan osallistujien määrä on moninkertaistunut. Toimintamme ulottuu laajalle Pohjois-Pohjanmaan alueelle kattaen Koillismaan ja Raahen seutukunnan.

Järjestämme monipuolisia toiminnallisia ja vertaistukeen pohjautuvia ryhmiä ja tapahtumia, matalan kynnyksen Muisti-infoja, luentoja, Muistikahviloita, muistikursseja sekä koordinoimme muistivapaa-

toistoimintaa. Yhteistyö alueen eri toimijoiden kanssa on tärkeä osa toimintaamme. Muistiluotsi on osa valtakunnallista Muistiluotsiverkostoa, jossa jaamme osaamista, kokemuksia ja hyviä käytäntöjä. Yhteinen tavoitteemme on, että muistisairaus ei vie mahdollisuutta hyvään ja oman näköiseen elämään.

Muistiluotsilla on tärkeä laatulupaus:

”Pohjois-Pohjanmaan Muistiluotsissa tarjoamme tietoa, tukea ja toimintaa sinulle, jota muistisairaus koskettaa. Kohtaamme muistisairauteen sairastuneen ja läheisen asiantuntevasti ja lämpimästi.”

Toimintaympäristö on tällä hetkellä muutoksessa, ja STEA-avustuksiin kohdistuvat merkittävät säästöt tuovat myös järjestötoimintaan epävarmuutta. Muutoksista huolimatta katsomme tulevaisuuteen toiveikkaina. Haluamme olla toteuttamassa Muistiluotsin laatulupausta myös tulevina vuosina.

muisti.luotsi
Pohjois-Pohjanmaa

MUISTIVIIKKO 2026

Viikkoon mahtui muutakin, mutta tässä muutama kuva viikon varrelta.



Muistiviikon konsertissa Pentti ja Heini Hietasta oli kuuntelemassa lähes täysi sali.



Muistiviikon konsertissa jaettiin Vuoden Väliä tunnustus Ritu-Tuuli Alatalolle.



Muistiviikon ajaksi Ajankulku- ja Tiernapoika-patsaat puettiin punaiseen.



Maailman Alzheimer-päivänä Rotuaari sai violetin valaistuksen.



Muistimessu Oulun Tuomiokirkossa ja virtuaalikirkoissa.



Ettei kukaan unohtuisi yksinäisyyteen-tilaisuus Kauppakeskus Valkeassa.

Toimintakalenteri



Toimintakalenteriin on koottu syksyn ja alkutalven tapahtumat. Ilmoitamme tapahtumista myös kotisivuillamme ja Facebookissa.

Huomioithan, että omaiselle tarkoitetut ryhmät koskevat omaishoitajien lisäksi myös muita muistisaira- ja läheisiä ihmisiä kuten ystäviä tai sisarusia.

Tilojen ja tarjoilujen vuoksi useissa tilaisuuksissa on ennakkoilmoittautuminen.

Oulun Seudun Muistiyhdistyksen toimisto ja suuri osa toiminnasta on osoitteessa Mäkelininkatu 43. Käynti sisäpihan puolelta.

MUISTISAIRAUTEEN SAIRASTUNEILLE JA MUISTIOIREISILLE

Aivovire

Keskiviikkoisin 12.8.-16.12. klo 12-13
Muistiyhdistyksellä. Aivovire jatkuu
tammikuussa ke 13.1. klo 12.
Aivotreeniä joka keskiviikko.
Ei tarvitse ilmoittautua erikseen.

Tavataan taas!

Tiistaisin 13.10. | 27.10. | 10.11. | 24.11. | 8.12.
ja 22.12. klo 14-15.30 Muistiyhdistyksellä.
Ryhmä jatkuu tammikuussa 5.1. klo 14.
Monipuolista toimintaa ja vertaistukea yksin
asuville joka toinen tiistai. Muistisairauteen sai-
rastuneille ja heille, joilla muisti on heikentynyt
muusta syystä.
Ilmoittautuminen Riikalle p. 044 425 2955.

Kädentaitojen ryhmä

Maanantaisin 5.10.-7.12.2026 klo 10.30-12.30 (ei
ryhmää viikolla 43) Ponne-toiminnan tiloissa
Sara Wacklin -koti os. Koulukatu 4, 1.krs.
Tule kokeilemaan matalalla kynnyksellä, mitä
kaikkea luovaa ja ihanaa osataan tehdä.
Ryhmässä tehdyt työt saa itselle mukaan.
Ilmoittautumiset toimistolle p. 044 0332 992.

Liikunta- ja kehonhuoltoryhmä muistisairaille

Maanantaisin 5.10.-7.12.2026 klo 14-15 (ei ryh-
mää viikolla 43) Ponne-toiminnan tiloissa
Sara Wacklin -koti os. Koulukatu 4, 1.krs.
Viikoittainen ryhmä, jossa tehdään erilaisia liikun-
nallisia harjoitteita kuten tuolijumppaa, liikunnal-
lisia pelejä tai vaikkapa rentoutusta. Ilmoittautu-
miset toimistolle p. 044 0332 992.

Muistijumppaa

Tiistaisin 6.10. – 8.12.2026 klo 10-11.30 (ei ryh-
mää viikolla 43) Ponne-toiminnan tiloissa
Sara Wacklin -koti os. Koulukatu 4, 1.krs.
Mukavaa muistijumppaa, jossa herätellään
hoksottimia kahvikupposen äärellä.
Ilmoittautumiset toimistolle p. 044 0332 992.



MUISTISAIRAILLE JA LÄHEISILLE YKSIN TAI YHDESSÄ

Laula kanssain -musiikkiryhmä

Maanantaisin klo 13-14 Muistiyhdistyksellä.

Vuoden viimeinen kerta 23.11.2026.

Lisätiedot Maaret p. 040 520 9172.

Toteutus Pohteen tuella.

Laula kanssain -musiikkiryhmä Myllyjoella

Keskiviikkoisin 4.11.-9.12. klo 13-14 Myllyjoen seurakuntatalolla os. Koivumaantie 2.

Lauletaan tuttuja lauluja eri teemoilla. Punaisena lankana toimii kuitenkin jouluku, sillä harjoittemme ryhmäkerroilla kaksi joululaulua, jotka esitämme 9.12. Kauneimmat joululaulut-tilaisuudessa. Ryhmään voi osallistua, vaikkei halua esiintymään. Ryhmä toteutetaan yhteistyössä Oulujoen seurakunnan kanssa Pohteen myöntämällä avustuksella. Lisätietoa Maaret p. 040 5209 172. Ei ennakkoilmoittautumista.

Muistiporinat Pudasjärvellä

Maanantaisin 12.10. ja 16.11. klo 11-12.30

Hyvän olon keskus Pirtin nuorisotila,
Varsitie 1, Pudasjärvi.

Vertaistapaaminen pariskunnille, yksin asuville muistisairaille ja läheisille. Keskustelua ajankoh-
taisista ja esille nousevista aiheista.

Ilmoittautumiset Juholle p. 050 511 3359.

Elämää muistisairauden kanssa

Maanantaisin 16.11.-7.12. klo 14.30-16

Muistiyhdistyksellä.

Neljän kerran kurssi muistisairauden alkuvaiheessa
oleville ja heidän läheisilleen. Aiheina mm. lääkkeet-
tömät hoitomuotodot, tuet ja etuudet,
ihmissuhteet ja vuorovaikutus sekä
oman näköisen arjen tukeminen.

Ilmoittautuminen toimistolle p. 044 033 2992.

Kuntosalivuoro

Tiistaisin klo 11.30-12.30

Lassintalolla Tuirassa, Myllytie 4, 4. krs.

Lisätietoja Riikalta p. 044 425 2955.

Keilaus

Torstaisin 1.10. – 3.12. klo 14-15

Huom! 19.11. EI KEILAUSTA.

Heinäpään Keilahallilla, Isokatu 97.

Rentoa keilaamista mukavalla porukalla 9 kertaa.

Et tarvitse aiempaa kokemusta.

Hinta 60€ / syksy /henkilö.

Ilmoittautuminen toimistolle p. 044 033 2992.

Teijan joulukranssityöpaja

Pe 27.11. klo 13-14.30 Muistiyhdistyksellä.

Luonnonmateriaaleista tehdään koristekranssi.

Työpaja on maksuton ja materiaalitkin löytyvät
valmiina. Teijan työpajoissa kaikki onnistuvat
eikä aiempaa kokemusta tarvita!

Mukaan mahtuu 8 hlöä.

Ilmoittautuminen toimistolle p. 044 033 2992.

Liikkuvat leidit -luovan liikunnan ryhmä naisille

Tiistaisin 3.11.-8.12. klo 13.30-14.45

Kulttuuritalo Valveen tanssisali 3 (3.krs)

Ryhmää ohjaa tanssinopettaja

Tanssikeskus JoJosta.

Ilmoittautumiset toimistoon p. 044 033 2992.

Tulossa tammikuussa:

Peliperjantai

Joka toinen perjantai 15.1. alkaen klo 13-14
Muistiyhdistyksellä.

Valitaan pelit niin, että aiempaa kokemusta ei
tarvita! Ilm. toimistolle p. 044 033 2992.

ENSITIEDOA ETÄNÄ



Luennot on tarkoitettu muistisairaille ja
läheisille Pohjois-Pohjanmaan alueella.
Luennot pidetään tiistaisin klo 16-17.
Osallistumislinkki www.osmy.fi/toiminta

Mikäli haluat tulla kuuntelemaan
luennon muistiyhdistykselle, ilmoittaudu
ennakkoon toimistolle p. 044 0332 992

SEURAAVAT MAKSUTTOMAT ETÄLUENNOT

13.10. Muistisairaus ja ihmissuhteet

17.11. Muistisairaus työikäisenä



TYÖIKÄISILLE MUISTISAIRASTUNEILLE

Vertaistreffit muistidiagnoosin saaneille työikäisille (alle 68 v.)

Kohtaamiset tarkoitettu heille, jotka eivät vielä käy säännöllisissä vertaistapaamisissa. Vertaistreffitapaamiset sovitaan erikseen.

Lisätietoa työikäistoiminnasta Ulla Kaikkonen
p. 044 754 4588 tai ulla.kaikkonen@osmy.fi

Työikäisten Klubiporinat (alle 68v.)

Ti 13.10. | ma 26.10. | ti 10.11. ma 23.11. ja
ti 8.12. klo 13–14.30

Kumppanuuskeskus, Kansankatu 53.

Työikäisten pariskuntien pikkujoulut

Ti 24.11. klo 17–19. Muistiyhdistyksellä.

Hauskaa ohjelmaa ja joulusta naposteltavaa.

Ilmoittautumiset 20.11. mennessä

Juholle p. 050 511 3359.

OMAISILLE

Omaisten illat

Joka kuukauden viimeinen maanantai 26.10. ja 30.11. klo 16–17.30 Muistiyhdistyksellä.

Vertaistuellista keskustelua esiin nousevista aiheista. Ei tarvitse ilmoittautua. Voit osallistua myös etänä Teams-linkin kautta, jota voit pyytää Paulalta paula.ylikulju@osmy.fi.

Mikäli sairastunut kaipaa toimintaa samanaikaisesti, ilmoita toimistolle p. 044 033 2992.

Järjestämme toiminnallisen ryhmän omaisten illan ajaksi. Omaisten ilta jatkuu tammikuussa.

Läheisten kahvihetki

Tiistaisin 27.10. | 24.11. ja 29.12. klo 14–15.30.

Vertaistapaaminen muistisairauteen sairastuneiden läheisille. Kokoontuminen pääsääntöisesti eri puolilla Oulun keskustaa, tarkemman paikan voi kysyä Pirjolta ilmoittautumisen yhteydessä p. 040 718 0477.

Pitkäaikaishoitoon siirtyneiden omaiset

Torstaisin 8.10. ja 5.11. klo 14 Muistiyhdistyksellä.

Vertaistuellinen keskustelutapaaminen omaisille, joiden muistisairauteen sairastunut läheinen on siirtynyt pitkäaikaishoitoon. Ei ilmoittautumista.

Nuoret aikuiset (n. 17–35 v.), joiden vanhemmalla on muistisairaus

Vertaistapaamiset klo 17–19, osa etänä. Katso tiedot seuraavan sivun Etätoiminta-osiosta.

Työikäisenä muistisairauteen sairastuneiden puoliset

Ke 11.11. | ma 7.12. klo 17–19

Vertaistapaamiset Muistiyhdistyksellä.

Lisätietoa ja ilmoittautuminen

Ulla p. 044 754 4588 tai ulla.kaikkonen@osmy.fi

Vertaistapaamiset aikuisille, joiden vanhemmalla on muistisairaus

Ke 21.10. | ti 10.11. | ti 8.12. klo 17–19

Vertaistapaamiset Muistiyhdistyksellä.

Lisätietoa ja ilmoittautuminen

Ulla p. 044 754 4588 tai ulla.kaikkonen@osmy.fi

Katso myös etätapaaminen etätoiminta-osiosta.

Aikuiset, joiden vanhemmalla on muistisairaus (etätapaaminen)

Katso seuraavan sivun Etätoiminta-osiosta.

Kirjaporinat

Torstaisin 15.10. | 12.11. ja 17.12. klo 10.

Tule mukaan keskustelemaan kirjoista innostuneen porukan kanssa. Valitsemme yhdessä aina kullekin kerralla käsiteltävän kirjan. Kirjaporinat kokoontuvat kerran kuukaudessa Teams-yhteydellä. Mukaan mahtuu vielä pari kiinnostunutta! Ilmoittautumiset toimistolle yhdistys@osmy.fi



Pariskuntien porinat etänä

Maanantaisin 26.10. ja 23.11. klo 12.-13.30.

Etäryhmä pariskunnille, joista toisella puolisoista on muistisairaus. Tule mukaan keskustelemaan ja vaihtamaan ajatuksia esille nousevista aiheista. Mukaan mahtuu myös uusia osallistujia. Etäryhmä toteutetaan Teamsilla. Ilmoittautumisen ja lisätiedot Juholta p. 050 511 3359.

Etätapaamiset aikuisille, joiden vanhemmalla on muistisairaus

Maanantaisin 26.10. ja 30.11. klo 17-19.

Vertaistapaamiset Teams-yhteydellä.

Lisätietoa ja ilmoittautuminen Ulla p. 044 754 4588 tai ulla.kaikkonen@osmy.fi

Laula kanssain -musiikkiryhmä etänä

Keskiviikkoisin 7.10. | 14.10. ja 21.10. klo 13-14.

Ryhmä toteutetaan Teamsilla.

Jos haluat linkin suoraan omaan sähköpostiisi, ilmoittaudu Maaretille sähköpostilla maaret.merilainen@osmy.fi. Voit osallistua myös ilmoittautumatta ja tulla linjoille suoraan yhdistyksen nettisivuilta linkistä osmy.fi/toiminta/etaryhmat. Teknisistä syistä sinun lauluäänesi ei kuulu toisille. Saat siis huoleti laulaa sydämesi kyllyydestä!

Nuoret aikuiset (n. 17-35 v.), joiden vanhemmalla on muistisairaus

Ti 20.10. Oulu + etä | ti 24.11. Kajaani + etä ke 16.12. Etä. Tapaamiset klo 17.

Ilmoittautuminen etätapaamisiin vain ensimmäisellä kerralla. Saat jatkossa aina Teams-linkin sähköpostiisi ja voit tulla mukaan aina, kuin sinulle sopii. Lähitapaamisiin tulee ilmoittautua aina erikseen. Lisätietoa Ulla p. 044 754 4588 tai ulla.kaikkonen@osmy.fi

HUOMIO! Jäsenlehti nyt sähköisenä!

MuistiAviisi on luettavissa myös nettisivuillamme www.osmy.fi.

Mikäli et tarvitse tai halua jäsenlehteä paperisena, ilmoitathan siitä toimistoon.

Näin voimme säästää merkittävän summan muuhun toimintaan käytettäväksi.

Digineuvonta

Tökkiikö puhelin tai askarruttaako digipalvelut? Tarjoamme henkilökohtaista digineuvontaa ajanvarauksella. Neuvonta toteutetaan Muistiyhdistyksen tiloissa, Pohteen tuella. Varaa aika Juholta p. 050 511 3359.

PARISKUNNILLE

Pariskuntien porinat

Torstaisin 22.10. ja 3.12. klo 14-15.30.

Muistiyhdistyksellä.

Pariskunnille, joista toisella puolisoista on muistisairaus. Vertaistuellinen, rento tapaaminen jossa rupertellaan aiheista laidasta laitaan.

Ilmoittautumiset toimistolle p. 044 033 2992.

Huom! Etätoimintaosiosta löydät myös pariskuntien etäporinaryhmän.

Kimpassa kuntoon! -liikuntaryhmä

Tiistaisin 29.9. | 6.10. | 13.10. | 20.10. ja 1.12. | 8.12. | 15.12. | 22.12. klo 11-12.30, Koskelankylän Walo, Ketjutie 3, Oulu.

Ryhmä pariskunnille, joista toisella puolisoista on muistisairaus. Mukavia, rentoja, ryhmänä ja pareittain tehtäviä liikunnallisia harjoitteita musiikilla ja ilman, iloisessa seurassa. Voitte osallistua oman toimintakyvyn mukaan, niille kerroille kun pääsette. Ilmoittautumiset Juholle p. 050 511 3359.

Tulevaisuuden muistelu -työpaja

La 10.10. klo 10–12.30 Muistiyhdistyksellä.

Työpajassa pohdimme yhdessä vapaaehtoistoiminnan tulevaisuuteen liittyviä asioita, kahvitarjoilun kera. Työpaja on osa Emma Kujalan ja Henna Paakon opinnäytetyöhön ”Hiljainen voima vapaaehtoistoiminnan kehittäminen muistiyhdistyksessä” liittyvää tutkimusta. Ilmoittaudu viim. 9.10.2026 Minnalle p. 044 724 5857.

Muistikaverikoulutus

Ke 28.10. klo 15–18 Muistiyhdistyksellä.

Vapaaehtoisille, jotka olisivat kiinnostuneita toimimaan muistisairaana tukihenkilönä, esim. lenkkikaverina tai kohtaavat vapaaehtoistyössään muistisairaita. Muistiliiton kehittämä koulutus sisältää kaksi kolmen tunnin lähikoulutuspäivää ja itsenäistä opiskelua. Saat tietoa muistisairauksista ja vapaaehtoisuudesta sekä varmuutta muistisairaahan kohtaamiseen. Ilmoittautuminen Riikalle p. 044 425 2955, riikka.heikkinen@osmy.fi

Muistikaverivapaaehtoisten tapaaminen

Ti 3.11. klo 15 Muistiyhdistyksellä.

Muistikaverikoulutuksen käyneille tai muistikaverina toimiville yhteinen tapaaminen. Ajankohtaisia asioita ja kuulumisten vaihtoa. Ilmoittautuminen Riikalle p. 044 425 2955.

Tulossa Muistikummituokio marraskuussa

Muistikummien tarkoituksena on lisätä tietoa muistisairauksista ja innostaa ihmisiä tukemaan muistisairaita lähiympäristössään. Muistikummit tekevät osaltaan Suomesta muistiystävällistä. Tilaisuudessa käydään läpi myös Muistiliiton vaalivoitteen hallitusohjelmaan 2027–2031. Lisätietoja Minnalta p. 044 724 5857.

Vapaaehtoisten joulukahvit

Pe 11.12. klo 13–14.30 Muistiyhdistyksellä

Vapaaehtoisten antama aika muistiyhdistykselle ja toiminnassa mukana oleville on erittäin tärkeää. Haluamme joulukahvittelun ja yhdessäolon merkeissä kiittää vapaaehtoisia heidän tekemästään tärkeästä työstä. Ilmoittautuminen Minnalle 8.12. mennessä p. 044 724 5857.

Muistivapaaehtoisten tiimit

Edellä mainittujen tilaisuuksien lisäksi eri vapaaehtoistiimeillä, kuten Muistiaktiiveilla ja musiikkivapaaehtoisilla on omia tapahtumia, jotka eivät näy tässä toimintakalenterissa. Mikäli olet kiinnostunut vapaaehtoistoiminnasta, ota yhteyttä Minnaan p. 044 724 5857.

SYYSKOKOUS JA JÄSENILTA

Perjantaina 20.11.2026 klo 15.30

Ravintola Kasarmi os. Veteraanikatu 2, Oulu
& Oulun Työväen Näyttämö os. Upseerinkatu 4, Oulu

Syyskokous klo 15.30–16.30 on avoin kaikille jäsenille. Mikäli haluat osallistua jäseniltaan, joka sisältää ruokailun Ravintola Kasarmissa ja humoristisen Berlin, Berlin -esityksen Oulun Työväen Näyttämöllä, **ilmoittaudu toimistolle p. 044 033 2992 31.10. mennessä.** Paikkoja rajallisesti.

Syyskokous on maksuton, jäsenilta 45€/jäsen ja 55€/ei-jäsen.

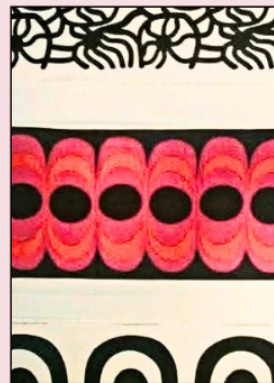


TAIDETUOKIOT MINNA KOROLAISEN KANSSA

Pe 16.10. klo 13

Galleria 33 ja Neliögalleria:
Hallituskatu 33 & Asemakatu 37

Tutustutaan egyptiläiseen Nadia Tawfikin taiteeseen, tarjolla teetä ja baklavaa. Sen lisäksi Eero Österbergin, suon inspiroimia värimaalauksia. Ilmoittautuminen tarjoilun vuoksi toimistolle p. 044 033 2992. Tilaisuus on maksuton.



Ke 21.10. klo 13

Muistiyhdistyksellä

Tutustutaan Marimekon historiaan.
Ei ilmoittautumista.

Ke 25.11. klo 13

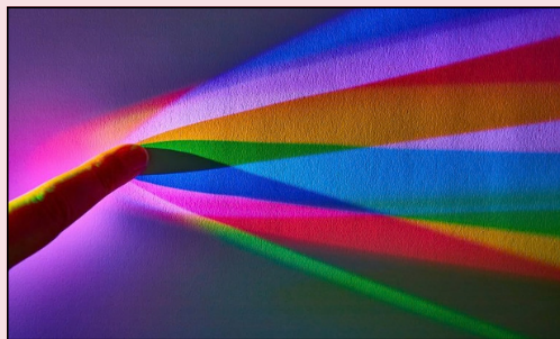
Muistiyhdistyksellä

Tutustutaan joulun historiaan ja symboleihin
piparkakkukahvien kera. Ei ilmoittautumista.

MUSEOKIERROS

To 29.10. klo 13

Museo- ja tiedekeskus Tiima,
Nahkatehtaankatu 6



Opastettu kierros Oulun uudistetussa museossa. Aiheina Tarinani, Oulun menneisyyttä kaupunkiarkeologiasta nykylukulttuuriin sekä elämystila VISIO:n Spektri-näytös. Lipulla pääsee myös Tietomaahan sekä näköalatorniin. Kokoontuminen pääaulassa klo 12.50. Hinta 14 € / hlö. Ilmoittautuminen sekä maksu toimistolle 27.10. mennessä

DIGIÄ JA MUSIIKKIA UTAJÄRVELLÄ

Ti 27.10.2026 klo 10-13

Uta-Tupa os. Kirkkotie 11
(Vanha terveystakeskus)

klo 10-11.30 Asiaa Pohteen digitaalisista palveluista.
Juho Kinnunen.

Kahvitauko

klo 12-13 Musiikkia muistille ja mielelle.
Maaret Meriläinen.

**Voit osallistua molempiin osioihin tai vain
jompaaankumpaan oman mielenkiinnon mukaan.**

AVOIN MIKROFONI

To 29.10. klo 17-18.30

Muistiyhdistyksellä



Suosion vuoksi jo kolmatta kertaa järjestettävä tilaisuus, jossa kaikilla on mahdollisuus loistaa joko esiintyjänä tai yleisössä. Esitys voi olla mitä itse haluat esimerkiksi laulua, soittoa, runo tai näytelmä.

Tapahtumaan ei tarvita aiempaa esiintymiskokemusta, tule rohkeasti mukaan.

Ilmoittautumiset esiintyjäksi tai yleisöksi
23.10. mennessä Juholle p. 050 511 3359.

ITSENÄISYYSPÄIVÄN ENNAKKOKAHVIT JA ISÄNMAALLISET YHTEISLAULUT

Pe 4.12. klo 13-14.30

Kastellin kirkko
os. Töllintie 38



Ensin kakkukahvit, jonka jälkeen yhteislauluja ja muuta ohjelmaa. Tarjoilun vuoksi ilmoittautumiset toimistolle p. 044 033 2992.

JOULULAULUJEN YHTEISLAULUT

Ma 14.12. klo 13-14.30

Karjasillan kirkko
os. Nokelantie 39

Lauletaan yhdessä tuttuja joululauluja ja juodaan lopuksi pullakahvit.
Ei ennakkoilmoittautumista.



VAIKUTTAMISTYÖRYHMÄ

Pe 30.10. klo 13-14.30

Muistiyhdistyksellä



Tule mukaan keskustelemaan ja suunnittelemaan muun muassa ensi vuoden eduskuntavaaleihin liittyviä asioita.

Vaikutetaan yhdessä muistiasioiden puolesta!

Ei ennakkoilmoittautumista.

Lisätietoa: Paula Ylikulju p. 040 716 1401

PERINTEINEN PUUROJUHLA

To 10.12. klo 15-17

Oulunsuun pirtillä
os. Pirtintie 8

Perinteisen kuusijuhlan tuntua ohjelmiseen ja tarjoiluineen. Paikkoja reilusti, mutta rajallisesti.

Ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot toimistolle p. 044 033 2992.

Osallistumismaksu 5€/henkilö



PIKKUJOULUT HUVILINNASSA

Ke 18.11. klo 17-19

Ravintola Huvilinna
os. Leiritie 2, Nallikari

Livemusiikkia, hotdog-buffetti. Buffetti on maksuton, mutta myös kahvio on auki, jos haluaa itse ostaa vaikka pullakahvit tai muuta syötävää/juotavaa.

Ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot

10.11. mennessä toimistoon p. 044 033 2992



Kokki lepää, koska voit itse koota annoksesi buffetista...

LAPIN FAARAO -NÄYTELMÄ

To 3.12. klo 13

Oulun teatteri, Kaarlenväylä 2
Suuri näyttämö

Lapin Faarao on omalakista näyttämötaidetta Reidar Särestöniemen perinnöstä. Lavalla nähdään Hannu-Pekka Björkman, Verner Pohjola ja Kirke Karja.
Lipun hinta 36 €. Ei väliaikaa.

Ilmoittautuminen ja maksu 2.11. mennessä
toimistolle p. 044 033 2992



TEATTERIMATKA KEMIIN

La 16.1.2027

Kemin teatteri



Luvassa ihastuttava teatterihetki elävän eläkeläisen ja terveyspalvelujen suurkuluttajan seurassa. Kuulemme Tyynen purevaa analyysiä taiteesta, sotesta, rakkaudesta, sotesta, ravitsemuksesta, sotesta, sähkön hinnasta, sotesta... ja mistä muusta – ai niin, sotesta! Lähtö klo 10 Ouluhallilta, paluu 15.30.

Hinta 80 € sisältää kuljetuksen, lounaan ravintola Ankkurissa, teatteriliput ja väliaikakahvit.

Ilmoittautuminen toimistolle erityisruokavalioineen 22.12.2026 mennessä.



MUISTIKAHVILAT

PATENIEMI

Suvikulma, Palosuontie 4
Ma 9.11.
klo 12.00–13.30

HAUKIPUDAS

Seurakuntakeskus,
Kirkkotie 10
To 3.12. klo 13.30–15.00

UTAJÄRVI

Uta-tupa (ent. terveyskeskus)
Järj. Utajärven kunta,
muistiyhdistys mukana
joillain kerroilla.

Keskiviikkoisin klo 13.30-15
7.10., 21.10., 4.11., 18.11. ja
2.12.2026

MUHOS

Seurakuntatalo, Kirkkotie 32
Ma 19.10. ja 30.11.
klo 13.30–15

VAALA

Apaja, Teollisuustie 2.
Yhteistyössä Vaalan kunnan
Olohuone-toiminnan kanssa.
Pe 13.11. klo 10–12

TYRNÄVÄ

Seurakuntatalo, Mankilantie 1
To 26.11. klo 13.30–15.00

OMMAIS- JA MUISTIKAHVILAT

HAUKIPUDAS

Seurakuntakeskus, Kirkkotie 10
To 15.10. klo 13–14.30

KUIVANIEMI

Liikuntahallin kerhohuone,
Mattilantie 1
Ke 4.11. klo 13–14.30

YLIKIIMINKI

Yhteisötila, Harjutie 18
To 5.11. klo 13–14.30

KEMPELE

Vanha Pappila, Kuokkamaantie 17
Ti 17.11. klo 13–14.30

Ommais- ja muistikahvilat
järjestetään yhteistyössä
Oulun seudun omaishoitajat ry:n kanssa

Muistiyhdistyksen
maksulliset palvelut

LAKIPALVELUT

Lisätietoa lakipalveluista
Paula Ylikuljulta p. 040 716 1401.

MUISTITESTAUS

Hinta jäsenillemme 80€, muille 100€.
Ajanvaraus p. 044 425 2955.

Lisätietoa
www.osmy.fi/palvelut

Muistikeräys

Lahjoita muistisairaiden ja
heidän läheistensä tukemiseksi

MobilePay 43104 tai muistiliitto.fi

muisti.
Muistiliitto • Minnesförbundet

Muistisairaus koskettaa sairastuneen lisäksi myös läheisiä, perheitä ja koko arkea. Muistiliitto tekee työtä muistisairaiden ihmisten ja heidän läheistensä hyväksi: tarjoamme tietoa, tukea ja ymmärrystä. Osallistu valtakunnalliseen Muistikeräykseen ja auta meitä olemaan tukena.

Lahjoita: MobilePay 43104 tai <https://muistiliitto.fi/muistikerays-2026>

KOULUTUKSET JA LUENNOT

Kaipaatteko lisäosaamista työyhteisöönne vaikkapa muistisaira-
kohtaamisesta, luovien menetelmien käyttämisestä tai seksuaalisuuden
huomioimisesta?

Oulun Seudun Muistiyhdistykseltä voi tilata erimittaisia **räätälöityjä
maksullisia koulutuksia ja luentoja**. Luentoihin kuuluu toiveiden mukaan
rakennetun esityksen lisäksi luentomateriaali sähköisessä muodossa.
Tilaisuuksia voidaan toteuttaa kasvokkain tai etänä tilaajan toiveiden mukaan.

Maksullisten koulutusten lisäksi vapaaehtoiset Aivoterveyslähettiläämme
luennoivat maksutta aivoterveysten tukemisesta.

Lisätietoa minna.kaltio@osmy.fi

LUENTO



Kysy luentotarjous!

Paula Ylikulju
p. 040 716 1401

Muistiliiton
tukipuhelimet



Muistisairaiden ihmisten läheisille
tarkoitettu maksuton

VERTAISLINJA 0800 9 6000

jossa vastaajina toimivat kokeneet omaishoitajat.

Ma-la klo 17-20.

MUISTINEUVO
09 8766 550

Vastaajina muistityön asiantuntijat
Ma, ti ja to klo 12-17
puhelun hinta operaattorisi
hinnoittelun mukaan.

TEATTERI- JA KYLPYLÄMATKA TAMPEREELLE

Matkan hinta

- 360€ /henkilö/jos yövyt 2hh
- 430€/henkilö/jos yövyt 1hh

To-la 26.-28.11.2026

Hinta sisältää matkat linja-autolla, yöpyminen aamupalalla ja kylpylän käytöllä (Holiday Club Kehräämö), ruokailut vaihtuvissa ravintoloissa (3 lounasta, 2 päivällistä) sekä teatteriliput (Yllätysvieras - Tampereen komediateatteri). Matkalla mukana Osmyn Maaret ja Juho.

Huom! **Matka ei ole täysin esteetön.**

Sitovat ilmoittautumiset ja maksu 26.10. mennessä
Juho p. 050 511 3359.



Virkistysloma Rokualla kutsuu!

Ulkoilua kansallispuiston upeissa maisemissa, maistavaa ruokaa, kylpylässä virkistymistä ja yhteisiä hetkiä. Tervetuloa nauttimaan hyvinvoinnista, luonnon rauhasta ja mukavasta yhdessäolosta Rokualle 1.–3.12.2026!

Virkistysloma 3 päivää + 2 yötä

210 € 1 hlö | 2 hh

1 hengen huone +70 € | 2 vrk

Tämä etuhinta on
Oulun Seudun Muistiyhdistyksen jäsenille.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen 3.11. mennessä:
Minna Kaltio p. 044 7245 857 | minna.kaltio@osmy.fi

Tarvittaessa järjestämme kuljetuksen Rokualle
Utajärven juna-asemalta.

Sisältäen

- ✓ majoitus standard-huoneessa
- ✓ runsas aamiaisbuffet x 2
- ✓ lounas tai päivällinen noutopöydästä x 2
- ✓ 4 ohjattua aktiviteettia fysioterapeutin tai liikunnanohjaajan johdolla
- ✓ kylpylän ja kuntosalin käyttö
- ✓ tila yhteiseen illanviettoon

Ohjelma osoitteessa: rokua.com/virkistysloma-osmy

myynti@rokua.com
020 78119 200
Kuntoraitti 2, 91670 Rokua

Rokua
Health & Spa Hotel