

MuistiAviisi

Oulun Seudun Muistiyhdistyksen jäsenlehti 1/2026

TEEMANA VAPAAEHTOISUUS JA VARAINKERUU



Vapaaehtoistoiminta tuo ihania
kohtaamisia ja merkitystä s. 5

Ponne-toiminta - viikon
kohokohta, keskellä elämää s. 6



Oulun Seudun Muistiyhdistys ry

Muistiliiton jäsen

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

Taija Heikkilä 050 477 8741

Toivo ja muisti

Maaret Meriläinen 040 520 9172

Juho Kinnunen 050 511 3359

Ponne-toiminta

Miia Kammonen 044 033 2668

Katja Komulainen 040 865 5689

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

Painopaikka: Grano Oy

ISSN 2953-9021

Taitto: Saara Savusalo



OsmyTV



Oulun Seudun
muistiyhdistys



@osmuisti

Muistiyhdistyksen jäsenenä Saat Muisti-lehden 2 kertaa vuodessa sekä jäsenlehden 4 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.

Oulun Seudun Muistiyhdistys myöntää taloudellista avustusta järjestämiimme retkiin ja lomiin tarveperusteisesti. Lisätietoa hakemuksesta nettisivuiltamme.

Perumiskäytäntö

Mikäli osallistumisen peruuttaa 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 joudumme 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. Tulevaisuudessa mahdollisuus myös kuukausilahjoittamiseen.

Oulun Seudun Muistiyhdistyksen tilinumero:
OP 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!

Järjestöt kansalaisyhteiskunnan tukipilareina

Joulun alla useissa kansalaisjärjestössä elettiin ”hiostavissa tunnelmissa”. Järjestöissä odotettiin Sosiaali- ja terveysministeriön avustuspäätöksiä. Onko avustuksia leikattu ja kuinka paljon? Jatkuuko työmme, ja jos, niin missä muodossa ja jatkuuko juuri meidän hanke? Pohdintoja mitkä aiheuttivat suurta huolta vastuuhenkilöissä ja työntekijöissä. Erityistä huolta herätti järjestöjen jäsenten ja läheisten palvelujen jatkuvuus.

Kansalais- ja potilasjärjestöjen tehtävä on ollut kautta aikojen tukea ja kehittää jäsentensä arjen jaksamista. Järjestöjen työ on ollut, ja on edelleen, julkisten toimijoiden - valtion, kuntien ja hyvinvointialueiden - työn tukemista. Järjestötyötä on arvostettu ja yhteistyö julkisen toimijan kanssa on useissa tilanteissa ollut toimivaa ja toisiaan tukevaa. Aikanaan Raha-automaattiyhdistys perustettiin tukemaan muun muassa kansalaisjärjestöjen työtä. Ensimmäisiä merkkejä rahoituksen heikkenemisestä oli jo siinä vaiheessa kun RAY ja Veikaus yhdistyivät. Suuri huoli syntyi, kun rahoitus päätökset siirtyivät valtion budjettiin Sosiaali- ja terveysministeriön (STM) päätösvaltaan.

Huoli ei ollut aiheeton. Muutaman vuoden ajan järjestöjen avustuksia on supistettu tuntuvasti. Syksyn 2025 osalta uhkakuvat jäivät odotettua pienemmiksi. Avustusten saamisen perustelut tulee olla kunnossa ja hyvin perusteltuja ja avustusten tulee perustua järjestöjen jäsenten tarpeisiin.

Järjestöjen työ on ollut merkittävää ja julkista sektoria tukevaa. Se on ennaltaehkäisevää työtä. Järjestöjen työ on terveyttä edistävää, tukee mielen-terveyttä ja auttaa sosiaalisista kanssakäymistä. Monesti siirtyminen kalliisiin laitoshoitoihin saadaan siirrettyä järjestöjen palveluiden turvin. Sosiaali- ja terveyspalvelujen siirtyminen hyvinvointialueisiin on tarkoittanut tutkimuksiin ja hoitoon pääsemisen vaikeutumista entisestään. Toimintoja supistetaan ja digitalisoidaan entistä enemmän. Järjestöt ovat tarjonneet apua ja ohjausta mm. tähän digiloikkaan. Säästötoimet ja supistukset koskevat myös kuntien palveluja, samaan aikaan valtion myöntämiä järjestöavustuksia supistetaan vuosi vuodelta. Mielestäni pitää olla päinvastoin. Järjestöjen työtä tarvitaan entistä enemmän. Käytännössä tilanne aiheuttaa sen että potilaat ja heidän läheisensä voivat jäädä (tippuvat)

pois heidän arkeaan tukevista palveluista. Entistä huonokuntoisempia ihmisiä jää koteihinsa seurauksena kunnan heikentyminen ja sairauksien paheminen. Tämän seurauksena sairaala- ja laitoshoidon tarve lisääntyy. Tilanne on huolestuttava. Miksi valtio rahoittajana ja kunnat sekä hyvinvointialueet palveluiden järjestäjinä pudottavat järjestöt pois kuntalaisten hyvinvoinnin tukemisesta? Tarvitaan supistusten vaikutusten arviointia ja merkitystä asiakkaiden palveluprosesseihin. Toivottavasti tulevaisuudessa talousarviovalmisteluissa käydään edellä esittämäni vuoropuhelua. Nyt on korkea aika estää kansalaisyhteiskuntamme toimintaedellytysten kaatuminen. Hyvinvointivaltio tarvitsee toimiakseen erilaisia rakenteita. Järjestöt toimivat keveämmällä byrokratialla ja ovat erikoistuneet erilaisiin elämäntilanteisiin. Tarvitaan hyvää arjen realistista vuoropuhelua ja tosiasioihin pohjautuvaa päätöksentekoa. Meillä ei ole varaa jättää ketään väliinputoajaksi. Järjestöt ovat jo aktivoituneet ja tekevät yhteistyötä saadakseen äänensä kuulumaan. Äänen, joka on heidän jäsenistönsä ääni.

Näillä ajatuksilla toivotan lukijoille hyvää alkanutta vuotta 2026!



*Marja-Leena Kemppainen
hallituksen puheenjohtaja*



Tue Oulun Seudun Muistiyhdistyksen tärkeää työtä

Oulun Seudun Muistiyhdistys tekee merkityksellistä työtä muistisairauteen sairastuneiden sekä heidän läheistensä hyväksi. Toimintamme tarjoaa tukea, tietoa, kohtaamisia ja toivoa elämän eri vaiheissa. Muun rahoituksen vähentyessä varainhankinnan merkitys kasvaa entisestään, jotta voimme jatkaa ja kehittää toimintaamme.

Kaikki lahjoitukset käytetään lyhentämättömänä muistisairaiden ja heidän läheistensä hyväksi.

Kuukausilahjoitus – pieni teko, suuri merkitys

Kuukausilahjoittajana olet mukana tukemassatoimintaamme säännöllisesti ja pitkäjänteisesti. Pienikin kuukausittainen lahjoitus auttaa varmistamaan, että tuki ja palvelut ovat saatavilla silloin, kun niitä eniten tarvitaan.

Testamenttilahjoitus – lahja tulevaisuuteen

Testamenttilahjoitus on arvokas ja vaikuttava tapa tukea työtämme pitkälle tulevaisuuteen. Lahjoitus voi olla kokonainen tai osittainen, ja se auttaa varmistamaan, että tukea ja apua on tarjolla myös tuleville sukupolville.

Jos haluat kuulla lisää testamenttilahjoittamisesta, tule kuulolle 26.2. klo 17 Muistiyhdistykselle, Mäkelininkatu 43.

Meri Alaranta-Saukko kertoo erilaisista tavoista tehdä testamentti. Yleishyödyllisenä yhdistyksenä testamenttilahjoitus on verovapaa.

Yritysyhteistyö ja yrityksen kannatusjäsenyys

Yritykset voivat olla mukana tekemässä hyvää monin tavoin. Yritysyhteistyö tai yrityksen kannatusjäsenyys on konkreettinen tapa osoittaa yhteiskuntavastuuta ja välittämistä.

Kannatusjäsenenä yritys saa meiltä tarran, jonka voi asettaa näkyvästi esimerkiksi yrityksen ikkunaan tai toimitiloihin – viestinä siitä, että yritys tukee muistisairaita ja heidän läheisiään.

Muistamiset ja merkkipäivälahjoitukset

Lahjoitus Muistiyhdistykselle on kaunis tapa muistaa läheistä esimerkiksi:

- syntymäpäivänä
- merkkipäivänä
- hautajaisissa kukkien sijaan
- muissa tärkeissä hetkissä

Meiltä on mahdollista saada lahjakortteja, joista käy ilmi tehty lahjoitus. Lahja, jolla on merkitys.

Yhdessä enemmän

Oulun seudun Muistiyhdistys panostaa monipuolisesti varainhankintaan, jotta voimme vastata kasvavaan tarpeeseen ja turvata toimintamme jatkuvuuden. Jokainen tuki, lahjoitus ja yhteistyö on askel kohti inhimillisempää arkea muistisairauden keskellä.

Hyvän tekeminen tekee hyvää myös itselle. Tule mukaan tukemaan – yhdessä voimme vaikuttaa.



Vapaaehtoistoiminta lisää hyvinvointia



Vapaaehtoistoiminta tuo mukanaan positiivisia vaikutuksia. Vapaaehtoistoiminta Suomessa 2024 -kyselyyn vastanneista jopa 63 prosenttia koki vapaaehtoistoiminnan vaikuttaneen myönteisesti elämäänsä, 50 prosenttia koki voivansa vaikuttaa tärkeisiin asioihin ja 46 prosenttia vastaajista sai vapaaehtoistoiminnan kautta mahdollisuuden päästä mukaan itselle tärkeään toimintaan ja yhteisöön.

Myös Oulun Seudun Muistiyhdistyksen vapaaehtoistoimijoilla on positiivisia kokemuksia vapaaehtoistoinnasta:

"Vapaaehtoistoiminnan kautta olen saanut ihania kohtaamisia sairastuneiden ja heidän läheistensä, mutta myös Muistiyhdistyksen henkilökunnan kanssa. Koen, että minut on otettu yhdistyksen toiminnassa ilosylin vastaan. Olen saanut itsevarmuutta ja merkityksellisyyden kokemuksen siitä, että olen voinut olla tuomassa jonkun muunkin päivään edes hitusen iloa tai uusia ajatuksia", toteaa **Annika Helin**, Luontokohteet tutuksi-ryhmän, Muistikahviloiden ja Sykäys-tapahtumassa aivotreenien ohjaaja.

"Vapaaehtoistoiminta voi piristää omaa arkea ja antaa merkityksellisyyden kokemuksia, joita ei välttämättä muuten saa. On myös mahdollista, että sitä kautta saa yhteyden samanhenkisiin ihmisiin tai pääsee tekemään sellaisia asioita, joita ei olisi uskonut tekevänsä. Niin kauan, kuin osallistumisesta nauttii myös itse ja tekee sitä täydellä sydämellä, annettu aika ei ole mennyt hukkaan." Annika kertoo.

Myös **Maiju Junttila**, joka on toiminut puukkokurssin, vanhusten virkistysryhmien ja muistiryhmien ohjaajana, on saanut vapaaehtoistyöstä paljon.

"Toiminta on antanut minulle hyvää mieltä ja tehdyille työlle on tullut suurempi merkitys kuin olin ajatellut. Kiitos, että saan tehdä tätä työtä ja että teiltä löytyy aina apuja!"

Vapaaehtoisena toimiminen antaa paljon, mutta myös vaatii vapaaehtoiselta esimerkiksi aikaa. Maiju toteaa, että toiminta on vaatinut ennen kaikkea aikaa ja viitseliäisyyttä. Annika kertoo, kuinka työssäkäyvänä

ihmisenä vapaaehtoistoiminta vaatii välillä aikataulun järjestelyjä, jotta mieluisiin tehtäviin pääsee osallistumaan, mutta sen lisäksi se on vaatinut jonkin verran heittäytymiskykyä ja luovuutta. Välillä joihinkin asioihin on pitänyt perehtyä, jotta itsellä on varma olo tekemisestä ja ohjaamisesta.

Vapaaehtoistoimintaa halutaan toteuttaa eniten kohtaamalla kasvokkain

Vapaaehtoisena toiminen on merkityksellistä ja antaa paljon niin vapaaehtoisena toimivalle kuin ryhmiin osallistuville. Vapaaehtoisena toiminen Oulun Seudun Muistiyhdistyksessä on palkitsevaa, mistä kertoo myös vapaaehtoisten ajatukset. Kysymme suosittelisivatko he vapaaehtoistoimintaa henkilölle, joka pohtii, lähtisikö mukaan? Annika tuumaa näin:

"Kyllä ehdottomasti! Erityisesti silloin, kun ajatus on jo mielessä, kannustan rohkeasti ilmoittautumaan ja kertomaan omista kiinnostuksistaan. Uskon, että jokaiselle löytyy ne mieluisat tavat osallistua omien resurssien mukaan". Myös Maiju suosittelee vapaaehtoistyötä lämpimästi.

"Tämän toiminnan mielekkyyden ja merkityksellisyyden ymmärtää vasta työtä tehdessään".



Helena Halonen-Karjalainen

Millainen vapaaehtoistoiminta sinua kiinnostaisi? Ota rohkeasti yhteyttä, niin tuumailaan yhdessä millainen vapaaehtoistoiminnan ohjaaminen Oulun Seudun Muistiyhdistyksellä olisi sinua kiinnostavaa, merkityksellistä ja elämäntilanteeseesi sopivaa.



Ponne-toiminta - Keskellä elämää

Näillä sanoilla toiminnassamme mukana olevan asiakkaamme läheinen hiljattain kuvasi Ponne-toimintaa. Kuvaus on ilahduttava ja erittäin osuva; onhan kuntouttavan päivätoimintamme ideologisessa ytimessä ollut yli 14 vuoden ajan osallisuuteen, normaaliuteen ja tasavertaiseen kohtaamiseen perustuva ryhmätoiminta. Meillä kaikilla on tarve kohdata toisiamme sallivassa ja turvallisessa ympäristössä. Erityiseen arvoon kohtaukset nousevat silloin, kun elämään astuu muistisairaus. Näin kokevat myös Ponne-toiminnassa mukana olevat asiakkaat ja heidän läheisensä lokakuussa 2025 keräämämme palautteen perusteella.

Asiakkaidemme antamien vastausten perusteella toimintamme keskiössä ovat yhdessäolo ja monipuolinen toiminta. Useat kertovat yhteisen toimintapäivän tutussa porukassa olevan viikon kohokohta, jota odotetaan ja johon valmistaudutaan jo ennakoon.

*“Nämä kokoontumiset ovat henkireikä minulle”,
“Taas oli niin kiva päivä! Täällä on niin mukava porukka!”*

Ponne-toiminnan asiakkaiden läheiset kokivat toiminnan merkittävimmiksi osa-alueiksi sosiaalisen kanssakäymisen sekä toimintakykyä tukevan toiminnan.

Läheisten vastausten perusteella toiminnan merkittävimmät vaikutukset osallistujien toimintakykyyn on nähtävissä sosiaalisen toimintakyvyn, puheen ja kommunikation ylläpitämisessä, elämänmyönteisyytenä sekä lisääntyneenä oma-aloitteisuutena. Läheiset kuvaavat Ponne-toiminnan tuovan vaihtelua ja piristystä osallistujien arkeen sekä ylläpitävän päivä- ja viikkorytmiä. Toimintapäivän jälkeinen positiivinen energia ja kohentunut mieliala kantavat myös kotiarkeen. Kokemus yhteisöllisyydestä ja joukkoon kuulumisesta nousevat myös vastauksissa.

Yksin asuvien asiakkaiden osalta Ponne-toiminnan

koetaan ylläpitävän kodin ulkopuolista osallisuutta ja estävän syrjäytymistä. Myös yhteisen lounaan toisten kanssa koetaan tuovan vaihtelua ja mielekkyyttä ruokailuun.

Läheisten kokemuksia Ponne-toiminnasta:

“Ponne-toiminta ylläpitää kodin ulkopuolista osallisuutta ja estää syrjäytymistä yksin asuvalla. Tärkeitä sosiaalisia kohtauksia, ylläpitää itseilmaisua. Ponne-toiminta mahdollistaa sen, että voi asua kotona ilman kotihoidon apua”

“Tieto siitä, että läheisellä on säännöllinen kontakti johonkin ulkopuoliseen, tuo itselle turvaa ja mielenrauhaa. Tiedän, että saan tarvittaessa tietoa läheisen tilanteesta ja erityisesti huolta herättävistä asioista. Yhteistyö ollut sujuvaa.”

“Toiminta on parhainta yhteisöllistä kuntoutusta. Mieliala muuttui paremmaksi heti toimintaan osallistuttuaan. Saa kuulua tähän joukkoon ja tämä on se tuttu ja oma porukka, jonka kanssa tehdään yhteisiä juttuja hymyssä suin. Ponne-päivät ovat hyvän mielen päiviä.”

Asiakkaiden hyvinvointia ja toimintakykyä tukevien vaikutusten lisäksi Ponne-toiminta vaikuttaa positiivisesti myös omaisten jaksamiseen sekä tuo tukea muuttuneeseen elämäntilanteeseen.

“Oma jaksamiseni on parantunut huomattavasti, kun läheinen on säännöllisesti yhden päivän viikossa toiminnassa.”

Kuntouttava päivätoiminta on vaikuttavaa

Ponne-toiminnan asiakkaat ovat työikäisenä muistisairauteen sairastuneita sekä alle 80-vuotiaita vasta sairastuneita. Uusimpaan palautekyselyyn vastanneiden asiakkaiden keski-ikä on 69 vuotta. Saamamme palaute Ponne-toiminnan merkityksestä ja vaikutuksista on samassa linjassa Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) tekemän iäkkäiden kuntouttavaa päivätoimintaa koskevan selvityksen (01/2025) kanssa. Selvityksen mukaan kuntouttavalla päivätoiminnalla on merkittäviä hyvinvointihyötyjä ja sen nähdään lisäävän osallisuuden kokemusta, lieventävän yksinäisyyden tunnetta sekä tukevan toimintakykyä.

Kuluvan vuoden aikana julkisuudessa on puhuttu paljon kuntouttavan päivätoiminnan merkityksestä ja arvostuksesta hyvinvointialueiden kamppaillessa säästöpainneiden alla. Erilaisilta muistiasiakkaiden palveluihin liittyviltä säästöiltä ei ole välttytty P-Pohjanmaan hyvinvointialueellakaan. Ennaltaehkäisevänä palveluna kuntouttava päivätoiminta on kustannustehokas ja vaikuttava palvelumuoto myös muistiin ja kognitiivisiin toimintoihin vaikuttavaan sairauteen sairastuneille. Toiminta tukee kotona asumista sekä vähentää raskeampien palveluiden tarvetta. Oikeaan aikaan aloitettu palvelu voi tukea muistiasiakkaiden arkea usean vuoden ajan. Myös THL:n selvityksestä käy ilmi, että kuntouttavaa päivätoimintaa tulisi lisätä entisestään säästöjen sijaan. Oulun Seudun Muistiyhdistys on tarjonnut tätä muistisairauteen sairastuneille henkilöille räätälöityä päivätoimintapalvelua vuodesta 2011 lähtien. Ensin Oulun kaupungille ja tällä hetkellä Pohteelle ja toiveenamme on palvelun jatkuminen myös tulevaisuudessa.

Toive palvelun jatkumisesta nousee myös Ponne-toiminnan asiakkaiden ja läheisten antamissa

palauteissa. Yhteisenä viestinämme on, että näille arjen kokemusasiantuntijoiden näkemyksille ja kokemuksille annettaisiin niille kuuluva painoarvo muistiasiakkaille myönnettävistä palveluista päätettäessä nyt ja tulevaisuudessa.

“Uskon, että Ponne-toiminnalla voidaan säästää yhteiskunnan varoja, koska muistisairaita tukeva toiminta on avainasemassa heidän toimintakykynsä ylläpitämisen kannalta.”

“Jatkakaa toimintaa, sillä se on tärkeää miehelleni ja minulle sillä muuten jäämme kahdestaan ja elämä kutistuu todella pieneksi.”

 *Miia Kammonen ja Katja Komulainen*



Toimintakalenteri



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

Huomioithan, että omaiselle tarkoitetut ryhmät koskevat omaishoitajien lisäksi myös muita muistisaira-
an 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:ssa, ensimmäisessä kerroksessa. Käynti sisäpihan puolelta.

TYÖIKÄISILLE MUISTISAIRASTUNEILLE

Vertaistreffit muistidiagnoosin saaneille työikäisille (alle 68 v.)

Kohtaamiset tarkoitettu heille, jotka eivät vielä käy säännöllisissä vertais-
tapaamisissa.

Tapaamiset sovitaan erikseen.

Lisätietoa: Ulla Kaikkonen

p. 044 754 4588

tai ulla.kaikkonen@osmy.fi

Työikäisten Klubiporinat (alle 68v.)

Ma 19.1. | ti 3.2. | ti 17.2. | ti 3.3. | ma 16.3.

ti 31.3. | ti 14.4. | ti 28.4. | ti 12.5. | ti 26.5.

ti 9.6. | klo 13–14.30. Kumppanuuskeskus,

Kansankatu 53, Oulu. Lisätietoa Ulla Kaikkonen

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

Työikäisten pariskuntien peli-ilta

To 5.2. klo 17. Hohtominigolf. Hinta 15 €/ hlö.

Juodaan ensin kahvit Muistiyhdistyksellä,

josta siirrymme yhdessä Pekuriin golfaamaan.

Ilmoittautuminen Juholle p. 050 511 3359.

MUISTISAIRAUTEEN SAIRASTUNEILLE JA MUISTISTAAN HUOLESTUNEILLE

Aivovire

Keskiviikkoisin 14.1. alkaen klo 12-13,
Muistiyhdistyksellä.

Eri aivotointoja aktivoivia tehtäviä
muistin kuntoutukseen. Ilmoittautuminen
ensimmäisellä kerralla toimistolle
p. 044 033 2992.

Tavataan taas!

Tiistaisin 24.2. | 3.3. | 17.3. | 24.3. | 31.3. ja 7.4.
klo 14-16 Muistiyhdistyksellä.

Vertaisryhmä (6 kertaa) yksin asuville muisti-
sairauteen sairastuneille tai muististaan
huolestuneille tiistaisin. Mukavaa tekemistä,
tietoa terveyttä edistävästä elintavoista,
hyvinvointia tukevaa toimintaa, yhdessäoloa
ja kahvittelua. Ilmoittautuminen toimistolle
p. 044 033 2992.

VAPAAEHTOISILLE

Vapaaehtoisten kevätstartti

To 22.1. klo 15-17 Muistiyhdistyksellä. Käymme läpi tulevaa toimintaa ja vapaaehtoisten toimintamahdollisuuksia. Kaikille toiminnasta kiinnostuneille sekä jo mukana oleville. Ilm. Riikalle p. 044 425 2955 tai riikka.heikkinen@osmy.fi

Musiikkivapaaehtoisten miitti

To 5.2. klo 10-11.30 Muistiyhdistyksellä. Kevään suunnittelua. Ilm. Juholle p. 050 511 3359.

Muistiaktiivit

Seuraava kokoontuminen on

ma 12.1. klo 12, Muistiyhdistyksellä.

Muistiaktiivit ovat vaikuttajaryhmä, johon kuuluu niin muistisairauteen sairastuneita kuin heidän läheisiään. Muistiaktiivit tekevät mm. kannanottoja, ovat yhteydessä päättäjiin ja viranhaltijoihin. Jos haluat mukaan vaikuttamaan muistisairaiden ja heidän läheistensä palvelujen puolesta, tule mukaan!

Lisätietoja antaa muistiaktiivien puheenjohtaja Satu Vaskuri p. 040 5077496 tai sihteeri Paula Ylikulju p. 040 7161401.

MUISTISAIRAILLE JA LÄHEISILLE

Laula kanssain -musiikkiryhmä

Maanantaisin klo 13-14, Muistiyhdistyksellä. Ryhmän kevätkausi alkaa 19.1.2026. Lauletaan yhdessä lauluja eri teemoilla. Aiemmin osallistuneiden ei tarvitse ilmoittautua, uudet voivat ilmoittautua Maaretille p. 040 5209 172.

Pudasjärven Muistiporinat -ryhmä

Ke 4.2. | ke 18.3. ja ke 22.4. klo 11-12.30, Hyvän olon keskus Pirtti, nuorisotila. Vertaisryhmä muistisairauteen sairastuneille ja läheisille.

Kuntosalivuoro

Tiistaisin klo 11.30-12.30 Lassintalon kuntosalilla Tuirassa. Myllytie 4, 4. kerros. Lisätietoja Riikalta p. 044 425 2955.

Keilaus

Keskiviikkoisin 4.2.- 25.3. klo 14-15, Heinäpään keilahallilla, Isokatu 97. 8 krt, hinta 40 €/kausi/henkilö. Ryhmä sopii niin aloittelijoille kuin harrastajillekin, tervetuloa keilaamaan mukavalla porukalla! Ilm. Toimistolle, p. 044 033 2992.

Elämää muistisairauden kanssa

Tiistaisin 14.4.-12.5. klo 14-16

Muistiyhdistyksellä. Viiden kerran kokonaisuus jossa tietoa ja tukea sairauden varhaisessa vaiheessa tai diagnoosin saamisen jälkeen sekä läheiselle että sairastuneelle. Teemoina mm. tuet ja etuudet, vuorovaikutuksen muuttuminen, mielen hyvinvointi ja turvallinen arki. Ilmoittautuminen Maaretille, p. 040 520 172.

Liikkuvat leidit - naisten tanssillinen liikuntaryhmä

Torstaisin 9.4. alkaen klo 15-16.15.

Kulttuurikeskus Valveen tanssisdalit, Hallituskatu 7. Tarkemmat päivät ilmoitetaan lähempänä ajankohtaa. Ohjaajana tanssija Heidi Ranta tanssikeskus Jojosta. Mukana myös Maaret, ilmoittautuminen p. 040 520 9172. Tämä iloinen ryhmä on tarkoitettu muistisairastuneille sekä läheisille. **Huom! Ryhmä on vain naisille!**

Digineuvonta

Tarjoamme henkilökohtaista neuvontaa ajanvarauksella. Tarvitsetko apua jonkin tietyn digilaitteen tai digipalvelun, esimerkiksi Pohteen palveluiden käytössä? Juho auttaa! Ilmoittaudu Juholle p. 050 511 3359.



OMAISILLE

Läheisten kahvihetki

Ti 27.1. | 24.2. | 24.3. | 28.4. klo 14-15.30.

Vertaistapaaminen muistisairauteen sairastuneiden läheisille. Kokoon tuleminen Oulun keskustan kahviloissa, tarkempi paikka selviää ilmoittautuessa. Tarjoilut omakustanteiset.

Ilmoittautuminen toimistolle, p. 044 033 2992.

Pitkäaikaishoitoon siirtyneiden omaiset

To 5.2. | To 5.3. | To 2.4. ja to 7.5.

klo 14-16, Muistiyhdistyksellä.

Vertaistukea muuttuneeseen elämäntilanteeseen. Tapaamiseen ei tarvitse ilmoittautua erikseen, Lisätietoa Maaretilta p. 040 520 9172.

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

Vertaistapaamiset klo 17-19, osa etänä.

Katso tiedot sivun 11 Etätoiminta-osiosta.

Työikäisenä muistisairauteen sairastuneiden puoliset

Ke 21.1. | to 19.2. | to 12.3. | ke 15.4. |

ke 13.5. klo 17-19. Vertaistapaamiset Muistiyhdistyksellä. Lisätietoa ja ilmoittautuminen

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

Aikuiset joiden vanhemmalla on muistisairaus (Etätapaaminen)

Katso tiedot sivun 11 Etätoiminta-osiosta.

Omaisten illat

Joka kuukauden viimeinen maanantai

26.1. | 23.2. | 30.3. | 27.4. ja 25.5.

klo 16-17.30 Muistiyhdistyksellä.

Vertaistuellista keskustelua esille nousevista aiheista. Omaisten ei tarvitse ilmoittautua.

Samalla järjestetään muistisairastuneiden ryhmä, johon ilmoittautuminen toimistolle p. 044 033 2992.

Vertaistapaamiset aikuisille, joiden vanhemmalla on muistisairaus

Ma 19.1. | to 12.2. | ke 11.3. | to 16.4. | ti 12.5.

klo 17-19 Muistiyhdistyksellä.

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

Vertaistapaaminen heille, joiden muistisairas läheinen on menehtynyt

Pe 6.2. ja 8.5. klo 13,

Muistiyhdistyksellä.

Tapaaminen järjestetään neljä kertaa vuodessa.

Huomioithan, että kyseessä ei ole suljettu

ryhmä, vaan osallistujat voivat vaihtua eri

kerroilla. Voit tulla mukaan tapaamisiin niin

monta kertaa kuin haluat. Ilmoittautuminen

Maaretille p. 040 5209 172.

Pääsiäiskoristetyöpaja

Ke 18.3. klo 13-15, Muistiyhdistyksellä.

Tehdään pääsiäiskoriste luonnonmateriaaleista.

Ei tarvitse osaamista eikä materiaaleja omasta

takaa, Teijan ohjauksessa kaikki onnistuvat!

Osallistumismaksu 10€/hlö.

Ilmoittautuminen toimistolle p. 044 033 2992.



ETÄTOIMINTA

Aikuiset joiden vanhemmalla on muistisairaus (Etätapaaminen)

Ke 14.1. | ke 11.2. | ti 3.3. | ti 7.4. | ti 5.5.

Vertaistukiryhmä Teams-yhteydellä.

Lisätietoa ja ilmoittautuminen Ulla

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

Pariskuntien teemallinen etäryhmä

Ma 12.1. | 9.2. | 16.3. klo 12-13.30.

Etäryhmässä pääset vaihtamaan ajatuksia muiden pariskuntien kanssa. Jokaisella kerralla teema. Mukaan mahtuu uusia osallistujia.

Etäryhmä toteutetaan Teamsilla.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot Juholta

p. 050 511 3359.

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

Ti 20.1. Kajaani + etänä

ma 16.2. Rovaniemi +etänä

ma 16.3. Oulu + etänä

Ti 14.4. Etänä

ma 11.5. Oulu + etänä

Vertaistapaamiset klo 17-19.

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

PARISKUNNILLE

Kimpassa kuntoon! -liikuntaryhmä

Tiistaisin 3.-24.2. klo 13-14.30

Koskelankylän Walo, Ketjutie 3.

Mukavia rentoja liikunnallisia harjoitteita musiikilla ja ilman, hyvässä seurassa!

Voit osallistua toimintaan oman toimintakykysi ja kuntosi mukaan. Ohjaajina Maaret ja Juho. Ilmoittaudu Juholle p. 050 511 3359.

Pariskuntien porinat

-Ryhmä 1.: to 12.2. | 12.3. | 9.4. ja 4.6.

klo 14-16 Muistiyhdistyksellä.

-Ryhmä 2.: to 26.2. | 26.3. | 23.4. ja 28.5.

klo 14-16 Muistiyhdistyksellä.

Kuukausittain kaksi erillistä tapaamista joista voi valita joko 1. tai 2. tapaamispäivän.

Ilmoittaudu toimistolle, 044 033 2992.

Pariskuntien treffit

Pe 20.2. klo 19

Rio Live, Suklaasydän – musiikkikomedia.

Hinta 39 € / hlö. *Rajallinen määrä paikkoja!*

Nostalgiamatka 60-luvulle musiikkiin.

Lavalla Anna Hanski, Sani sekä Annika Eklund.

Ilmoittautuminen Juholle p. 050 511 3359.



Pe 27.3. klo 13-15

Oulun Taidemuseolla. Eanangiella – Maan

kieli -näyttely. Näyttely ja pullakahvit 20 €

/ pariskunta. Oulun Euroopan kulttuuripääkaupunkivuoden ohjelmaa. Ilmoittautuminen Juholle p. 050 511 3359.

Parisuhde- ja seksuaalineuvontaa

Maksutonta parisuhde- ja seksuaalineuvontaa muistipariskunnille. Lisätietoa Maareilta p. 040 520 9172.

KAIKILLE AVOIN TOIMINTA

RUNOHETKI

To 5.2. klo 12-13.30
Muistiyhdistyksellä,
Mäkelininkatu 43.

Runous yhdistää, lohduttaa ja yllättää. Tule kuuntelemaan, lukemaan tai jakamaan omia runojasi - tai vain nauttimaan tunnelmasta. Kahvitarjoilu. Lämpimästi tervetuloa!



TESTAMENTTI-ILTA

To 26.2. klo 17-19
Muistiyhdistyksellä,
Mäkelininkatu 43.



Muistiyhdistyksellä tuttu lakimies Meri Alaranta-Saukko tulee kertomaan testamentin teosta ja mitä asioita siinä on hyvä ottaa huomioon.

RAKKAUESA -YSTÄVÄNPÄIVÄJUHLA



Rakkausaiheisia yhteislauluja, tanssia. Mahdollisuus ostaa arpoja. Ilmoittautumiset toimistolle p. 044 033 2992. Hinta 5 € / hlö, sis. tarjoilun ja ohjelman. Ota kaveritkin mukaan!

PE 13.2. klo 13-14.30
Oulunsuun pirtillä,
Pirtintie 8.

Ke 18.3. klo 17.
Muistiyhdistyksellä,
Mäkelininkatu 43.



AVOIN MIKROFONI-TAPAHTUMA

Koska ensimmäinen avoimen mikrofonin tilaisuus oli niin mukava sekä esiintyjille, että yleisölle, järjestämme tilaisuuden uudelleen! T
Ilmoittaudu mukaan esiintyjäksi tai yleisöön.
Esitys voi olla mitä vain itse haluat - laulua, soittoa, runoja, näytelmä, taikatemppuja...Ilmoittautumiset Maaretille tai Juholle.

AIVOVIIKON MUSIIKKITAPAHTUMA



Musiikkia, tanssia, laulua sekä pullakahvit. Yhteistyössä Aivovammaliiton kanssa.
Osallistumismaksu 5€.
Ei erillistä ilmoittautumista!

PE 13.3. klo 13-15
Oulunsuun pirtillä,
Pirtintie 8.

MUISTIYHDISTYKSEN KEVÄTKOKOUS JA JÄSENILTA

TO 23.4. klo 17-20

Elokuvateatteri Star, Kalliotie 6

**Ruokailu ja elokuva 25€ jäsenille,
muille 35€.**

**Maksu yhdistyksen tilille tai
toimistolle 3.4. mennessä. Laita
tilisiirtoa tehdessä viestikenttään
"Kevätkokous" ja oma nimesi.**

Ilmoittautuminen 3.4. mennessä toimistolle tai p. 044 033 2992.
Ilmoita myös erityisruokavaliot. HUOM! Ilmoittaudu ennen kuin maksat!

Yhdistyksen jäsenille tarkoitettu sääntömääräinen kevätkokous klo 17.

Oulun Seudun Muistiyhdistys kutsuu jäsenensä perinteiseen kevätkokoukseen! Kokouksessa kooste yhdistyksen viime vuoden toiminnasta videomuodossa. Kokouksen jälkeen maksullinen jäsenilta joka sisältää yhteisruokailun ja elokuvahetken. Tällä kertaa katsomme kokouksen jälkeen yhdessä huvittoman, kotimaisen Teräslideit 2 -elokuvan!



Edelleen yhdessä kohti muistiterveempää Pohjois-Suomea

Lähes kolmen vuoden ajan olemme tehneet töitä muistiterveyden edistämiseksi ja muistisairauksien ennaltaehkäisemiseksi Pohjois-Suomessa. MuistiTerve Pohjois-Suomi 2023–2025-hanke (STEA) päättyy, eikä jatkorahoitusta valitettavasti saatu. Hankkeessa on edelleen kehitetty yhteistyössä hyvinvointialueiden ja pilottikuntien liikuntatoimien kanssa FINGER-mallia mukailevaa elintapaohjausta. Pohjois-Suomen alueella elintaparyhmiä on toteutunut Oulussa, Kuusamossa, Vaalassa, Pyhäjärvellä, Torniossa, Rovaniemellä, Kannuksessa, Kokkolassa, Toholammilla ja Kaustisella.

Asiakasohjaus tapahtui mm. Pohteen alueella ikäneuvoloiden, 68-vuotiaille suunnattujen hyvinvointitarkastusten kautta. Ryhmät ovat sisältäneet ravitsemusohjausta, liikuntaharjoittelua, muistiyhdistyksen ohjaamaa aivojumppaa, sosiaalista kanssakäymistä sekä sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöiden hallintaa. Vuoden aikana ryhmät ovat kokoontuneet noin 38–40 kertaa, ja osallistujia ryhmissä on ollut keskimäärin 10 per ryhmä.

Tulokset ovat olleet vaikuttavia: loppukyselyyn vastanneista, vuosilta 2024–2025,

(n=49) 92 prosenttia teki pysyvän elintapamuutoksen, 85 prosenttia koki sosiaalisen hyvinvoinnin lisääntyneen ja yksinäisyyttä kokevien osuus väheni 17 prosentista 8 prosenttiin. Lisäksi oman terveydentilan kokemus parani merkittävästi. Lopulliset tulokset tarkentuvat vielä, koska osa ryhmistä jatkaa vielä keväällä 2026. Tavoitimme mm. Mukavasti muistiterveydestä -luennoilla ja infopisteillä lähes 10 000 ihmistä. Myös vapaaehtoisia on koulutettu ja he ovat toimineet aktiivisesti mm. vertaisvapaaehtoisina ja aivojumpparyhmien ohjaajina.

Hyvä uutinen on, että FINGER-mallia mukaileva elintapaohjaus jatkuu jokaisella hyvinvointialueella. Pohteen alueella toiminta jatkuu Pohteen hallinnoimassa Muutosvoimahankkeessa (STM), jossa muistiyhdistykset vastaavat mm. aivojumppaosuuden toteutuksesta.

Vaikka MuistiTerve Pohjois-Suomi 2023–2025 hanke päättyy, yhteinen työmmme muistiterveyden edistämiseksi jatkuu – ja siihen tarvitsemme teitä kaikkia!



*Minna Kaltio, muistiterveysasiantuntija,
MuistiTerve Pohjois-Suomi -hanke*

MUISTISAIRAUKSISTA

Ensietietoa etänä Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueella

**HENKILÖILLE, JOILLA ON
MUISTISAIRAUS JA
HEIDÄN LÄHEISILLEEN**

Voit osallistua omalta koneelta!

Osallistumislinkin saat
Oulun Seudun Muistiyhdistyksen
nettisivuilta www.osmy.fi.

Asiantuntijoiden luento-osuus klo 16-17.

**Kysy mahdollisesta
etäkatsesta alueesi
Muistiyhdistyksestä.**

Koillismaan Seudun Muisti ry
p. 045 610 9185

Oulun Seudun Muistiyhdistys ry
p. 044 033 2992

Raahen Seudun Muistiyhdistys ry
p. 050 477 8741

Suomenselän Muisti ry
p. 044 705 9284

OHJELMA **Vuosi 2026**



Ti 20.1.2026

Muistisairaudet ja niiden hoito

Ti 17.2.2026

Tulevaisuuteen varautuminen

Ti 17.3.2026

Muistisairauksien lääkkeetön hoito

Ti 21.4.2026

Arjen tuet ja etuudet, omaishoitajuus

Ti 19.5.2026

Elintavat hyvinvointia vahvistamassa

Ti 16.6.2026

Mielen hyvinvointi

Ti 18.8.2026

Muuttuva vuorovaikutus

Ti 15.9.2026

Merkityksellinen ja turvallinen arki

Ti 13.10.2026

Muistisairaus ja ihmissuhteet

Ti 17.11.2026

Muistisairaus työikäisenä



Pohde
Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



**Oulun Seudun
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

MUISTIYHDISTYKSEN PALVELUT

Lakipalvelut

Tarjoamme tällä hetkellä vain jäsenillemme edunvalvontavaltuutuksia **155 € hintaan**.

Lisätietoa lakipalveluista

Paula Ylikuljulta p. 040 716 1401.

Muistitestausta

Uutena palveluna tänä syksynä muistiyhdistyksellä muistitestausta!

Hinta jäsenillemme 80€, muille 100€.

Ajanvaraus toimistolle p. 044 033 2992.

YHDESSÄOLOA, VERTAISTUKEA, VIRKISTYSTÄ JA VAIHTELUA ARKEEN.



Ponne-toiminta on Oulun Seudun Muistiyhdistyksen kuntouttavaa päivätoimintaa, joka sisältää monipuolista ohjelmaa, kahvittelut ja ruokailun. Ryhmät kokoontuvat klo 9–15. Päivästä maksetaan omavastuumaksu (Pohteen päätöksellä), myös itsekustannusmahdollisuus.

Mahdollisuus myös osapäiväiseen osallistumiseen.

Ponne-toiminta sijaitsee Oulun keskustassa: Koulukatu 4, Sara Wacklin -koti.

Lisätietoa:

Miia Kammonen
p. 044 033 2668
miia.kammonen@osmy.fi

Katja Komulainen
p. 040 865 5689
katja.komulainen@osmy.fi

KOULUTUS JA LUENNOT

Kaipaatteko lisäosaamista työyhteisöönne vaikkapa muistisairaahan 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.



**Kerro meille
toiveesi ja
kysy tarjous!**

**Paula Ylikulju
p. 040 716 1401**

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 0,08€/min + pvm

Maksuttomat palvelut:

HALUATKO LISÄÄ TIETOA AIVOTERVEYDESTÄ?

Aivoterveyslähettiläämme tulevat mielellään luennoimaan maksutta esim. työpaikallesi, yhdistykseen tai kerhoon.

Ota yhteyttä Riikka Heikkinen p. 044 425 2955, riikka.heikkinen@osmy.fi



OLEMME TUKENASI!

Muistiyhdistykseltä henkilökohtaista tukea ja neuvontaa.
Ota rohkeasti yhteyttä p. 044 033 2992.



**Oulun Seudun
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

MUISTI-
KAHVILA



Pohjois-Pohjanmaan Muistiluotsin järjestämät

MUISTIKAHVILAT

Kaikille avoimissa muistikahvilatapahtumissa tietoa hyvinvoinnista ja muistista ja kahvittelua.

Haukipudas

Seurakuntatalo,
Kirkkotie 10
To 19.2. ja to 9.4.
klo 13.30–15

Kempele

Pappila,
Kuokkamaantie 17
To 19.2. ja to 16.4.
klo 13–14.30

Muhos

Ankkuri,
Valtatie 17
Ma 23.2. ja ma 20.4.
klo 14–15.30

Pateniemi

Suvikulma,
Palosuontie 4
Ma 16.2. ja ma 27.4.
klo 12–13.30

Tyrnävä

Seurakuntatalo,
Mankilantie 1
To 12.2. ja to 16.4.
klo 13.30–15.00

Vaala

Kirjasto, Niskantie 8
Ma 16.2. ja ma 20.4.
klo 14–15.30

Utajärvi

Vanha terveyskeskus,
Kirkkotie 11
Keskiviikkoisin 14.1. | 28.1.
11.2. | 25.2. | 11.3. | 25.3.
8.4. | 22.4. klo 13.30–15
Yhteistyössä Utajärven kunnan
hyvinvointipalveluiden kanssa.
Muistiluotsi mukana joillakin
kerroilla.

Ommais- ja Muistikahvilat:

Muhos: Ma 26.1. klo 13–14.30, Ankkuri, Valtatie 17

Liminka: Ma 9.2. klo 13–14.30, Limingan srk-talo, Pappilantie 6

Kiiminki: Ke 18.2. klo 14–15.30, Senioritalon kahvila, Terveystie 3

Hailuoto: To 26.2. klo 14–15.30, Kunnantalon Luototupa, Luovontie 176



Memory Café

Fri 10.4. at 13-14.30

in Oulun Seudun Muistiyhdistys
office
(Mäkelininkatu 43, 1. floor)

A café event open for everyone.

In Memory Café you can meet
people and drink coffee and
talk about memory related
things.

Signing up and more
information about
event from
Riikka
p. 044 425 2955.



Ke 4.2.2026 klo 19.

Oulun Teatterilla

Oopperaliput 90€ sis.
väliaikatarjoilun.

Lippuja rajoitetusti,
saatavana yhdistyksen
toimistolta.