

MuistiAviisi

Oulun Seudun Muistiyhdistyksen jäsenlehti 2/2026

TEEMANA VERTAISUUS JA VERTAISTOIMINTA



Vertaisuudesta voimaa
muistipolun kaikissa vaiheissa

Läheinenkään ei aina tiedä
yhtä hyvin kuin vertainen



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

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: Juho ja Maaret



OsmyTV



Oulun Seudun
muistiyhdistys



@osmuisti

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.

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 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 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!

Vertaistuen tärkeys muistisairaalle ja läheiselle

Mieheni sai Alzheimer diagnoosin vuonna 2018. Geriatriin odotushuoneen pöydällä oli esite Oulun Seudun Muistiyhdistyksestä, joten menimme sinne suoraan vastaanotolta. Menimme rauhalliseen huoneeseen kahville. Tiesimme tullessamme vain, että elämämme muuttuisi. Tuo ensimmäinen keskustelu oli meille kiinnekohta tulevaisuuteen, joka muutoin tuntui kovin epävarmalta.

Saimme heti tavata muita pariskuntia, jotka olivat eläneet diagnoosin jälkeistä elämää jo pidempään. Oli todella helpottavaa nähdä ja kuulla, että entinen, hyvä elämä ei loppu heti, vaan saamme elää yhdessä vielä pitkään. Pääsimme pian omaan Voimavaraversitas-ryhmäämme Tuiran seurakunnan tiloihin. Ryhmässämme aloitti 12 pariskuntaa, joista suurin osa oli opettelemassa uutta. Keskustelimme sairaudesta, parisuhteesta, perheestä, menneestä ja tulevasta elämästä avoimesti. Oli jännä huomata, miten saman vaikeuden kohtaaminen voi yhdistää ja lähentää toisilleen muuten tuntemattomia ihmisiä. Kun isot asiat olivat käsillä, turhanpäiväisyydet jäivät pois.

Vertaisten ja asiantuntijoiden kokemus ja neuvot auttoivat meitä noviiseja suoriutumaan alkuvaiheen haasteista. Välillä muistisairaot olivat omassa ryhmässään, mikä mahdollisti läheisten väliset syvät keskustelut huolista, peloista, iloista ja tulevan odotuksesta. Kun saimme keskustella toisten ihmisten kanssa, jotka todella ymmärsivät mistä puhuimme ja mitä tarkoitimme, se auttoi meitä sopeutumaan sairauteen ja jätti vähemmälle raastavat pohdinnat siitä, miksi näin kävi juuri meille.

Ryhmä jatkui neljä lukukautta, jona aikana meistä tuli todella kiinteä yksikkö. Tärkeintä oli se, että ryhmän avulla pysyimme liikkeellä, kiinni jossain sellaisessa mitä voisi normaalisti sanoa. Oli tapahtumia, luentoja, tilaisuuksia, tanssia ja laulua - sisällä ja ulkona. Pienimuotoiset matkat piristävät aina. Paljon naurua ja iloa. Se auttoi. Kun korona-aikana emme voineet tavata, keskustelu siirtyi verkon etäryhmiin, mutta eihän se ole aivan sama. Kun yhteydet muihin ihmisiin jäivät pois, puolisoni sairaus eteni vauhdilla. Ihmisen hyvinvointi kaipaa muita ihmisiä ja päivittäistä yhteyttä.

Kaksi ja puoli vuotta sitten mieheni sai hoitopaikan ihanasta Attendon yksiköstä Oulun Metsokankaalta. Tuntui turvalliselta luovuttaa hänet hyvään hoitoon. Olen aikoinaan muuttanut suoraan lapsuuden kodista yhteen puolisoni kanssa. Nyt olen ensimmäistä kertaa elämässäni yksin.

Tässä minulle täysin uudessa tilanteessa vertaisryhmät ovat hyvin tärkeitä. Ikävää on se, että valtiontalouden leikkaukset ovat osuneet myös Muistiyhdistyksen toimintaan. Mahdollisuuksia olla ja tehdä yhdessä on nyt vähemmän kuin ennen. Monta ihaana henkilöä on muuttanut muihin tehtäviin.

Nykyään minulle on ilo nähdä aktiivisia pariskuntia liikkumassa yhdessä, laulamassa tai erilaisissa tapahtumissa. On helpompaa elää yhdessä muistisairaana kun saa vertaistensa tukea elämän eri vaiheissa. Nyt yksin arkea eläessä, minusta tuntuu mahdottomalta, että selviäisin ilman yhteyttä muihin ihmisiin. Vierailen puolisoni uudessa kodissa monta kertaa viikossa ja hän on edelleen myös minun huolenpiti alainen. Minun pärjäämiselleni tärkeänä tukena ovat vertaisryhmät, joissa voin edelleen olla mukana. Haluan olla mukana, jotta voisin olla apuna heille, jotka nyt kohtaavat elämää muuttavan diagnoosin.

Jälkikäteen ajateltuna, on helppo nähdä se merkitys, joka Muistiyhdistyksen työllä on ihmisille, jotka ovat tulevan kanssa hukassa ja vailla muiden apua. Olen valtavan kiitollinen siitä, että meillä oli mahdollisuus saada apua Oulun Muistiyhdistykseltä. Ennen kaikkea sen ihanilta ihmisiltä, jotka ovat meitä auttaneet väsymättä, hymyillen ja tarjoten oman porukan. Tällä hetkellä, meidän alkuperäisestä 12 pariskunnan ryhmästä on jäljellä enää 2 pariskuntaa, joiden puoliset ovat elossa ja hoivakodissa. Onneksi lesket voivat olla mukana ryhmässä kuten ennenkin. Meillä on myös oma tiivis ryhmä, käymme lounailla, teatterissa, konserteissa ja tapahtumissa yhdessä. Vaikka elämän loppupuoli onkin väistämättä luopumista täynnä, tuntuu hyvältä kohdata se yhdessä vertaistensa kanssa. Tässä seurassa tulevaisuus näyttää mukavalta.



Raija Rajaniemi
omaishoitaja



Osallistujien ajatuksia työikäisten klubiporinoista

Klubiporinoiden kautta olen saanut uusia ystäviä. Aluksi ajattelin, että sitä on yksin tämän asian kanssa, mutta huomasin, että on muitakin samassa veneessä. Tullessani mukaan klubitapaamisiin olen saanut pahanolon ulos. Tapaamisissa on saanut toisilta tukea ja tietoa. Kun sain diagnoosin läheiseni, oli minulla tukena ja hän kertoi, että muutuin kuin aloitin käymään Klubitoiminnassa. Taakka tippui hartioilta, ikään kuin tulppa olisi tipunut pois.

Muistisairausdiagnoosi oli kamala ja alku oli masentava. Kun sitten kerrottiin työikäisten vertaistoiminnasta, kynnys osallistua oli korkea ja ei tuntunut ollenkaan hyvältä. Nyt Klubitapaamisiin osallistuminen on koho kohta elämässäni. Klubin kautta ilo tuli elämääni, sain taas hymyn huulille.

Sitä luuli olevansa yksin suuressa maailmassa, varsinkin kun ei käy missään. Nyt tämä uusi verkosto on tasoittanut minun maailmaani niin, ettei siinä tarvitse yksin olla. Ja jos tämä ei olisi kiva ja hyvä juttu, ei sitä porinoihin tulisikaan. Itsellä jos on jotain muuta menoa, tulee katsottua kalenterista, ettei se satu vaan samalle päivälle päällekkäin Klubiporinoiden kanssa ja jos on tarvetta siirtää jokin tapaaminen, Klubi ei siirry. Kahta en vaihda ja toinen on tämä.

Juttu lentää ja se takaa, että Klubiporinoissa on kiva käydä. Päiväkahvitkin maistuu hyvälle mukavassa seurassa. Työikäisten tapaamisista on tullut yhdenlainen rutiini omaan elämään. Tämä on henkireikä, foorumi, jossa uskaltaa puhua ja kertoa asioitaan, on luotettava ja turvallinen paikka puhua. Läheisetkään eivät kaikkea asioita tiedä. Klubiporinoissa voi puhua toki muustakin, kuin sairaudesta, huumori kukkii. Toisten näkeminen on niin tärkeää, että kalenterista raivataan tilaa. Työntekijältä saa tietoa ja tukea, kuten myös toisilta saman kokeneilta. Kuulumisten vaihtaminen ja toisten tsemppaaminen on parasta yksinäisyyden ja itsesäällissä pyörimisen poistamista. Elämä kantaa.

Klubiporinoiden säännöllisyys on tärkeää, toimintaa on hyvä olla, sillä neljän seinän sisälle ei saa jumittua. Vertaistapaamiset ja vertaistuki ovat tarkoitettu meille juuri sen takia, että meillä on mahdollisuus jakaa omia ajatuksia ja tuntemuksia sekä nauttia hyvästä seurasta, kuten kuka tahansa.

Jos olet saanut muistisairausdiagnoosin ja olet työikäinen alle 68-vuotias, tule rohkeasti mukaan Klubiporinoihin.

Ajatukset kokosi Ulla Kaikkonen



Vertaisohjaajana ryhmässä

Pirjo Hätälällä on kokemusta sekä omaishoitajuudesta omalle puolisolleen, että vertaistuen ja kokemustiedon jakamisesta. Hän on toiminut mm. Muistiyhdistyksen kokemuskouluttajana oppilaitoksissa kertomassa sosiaali- ja terveystieteen opiskelijoille muistisairaudesta vaikutuksista parisuhteeseen ja puolisoon. Näin hän on välittänyt arvokasta kokemustietoa tuleville ammattilaisille.

Eniten ymmärrystä muistisairauksista sekä omaishoitajien tilanteiden moninaisuudesta Pirjo kertoo kuitenkin saaneensa vuosistaan Haukiputaalla Lomakoti Onnelassa. Siellä järjestettiin kahdenkymmenen vuoden ajan tuettuja lomiamuistisairauteen sairastuneille ja heidän läheisilleen.

Nyt Pirjosta on kiva hyödyntää elämänsä aikana kertynyttä kokemusta. Yhdessä pitkäaikaisen ystävän ja työtoverin, Ritva Tolosen kanssa hän ohjaa omaisille suunnattua vertaisryhmää, Läheisten kahvihetkeä, joka tarjoaa tilaisuuden jakaa kokemuksia ja saada tukea samassa tilanteessa olevilta.



Omaishoitajan polun läpikäyneellä on paljon annettavaa. Pirjo Hätälä hyödyntää kertynyttä kokemustaan omaisten vertaisryhmän ohjaajana. Vasemmalla ohjaajapari Ritva Tolonen.

Pirjo ja Ritva kertovat saavansa itsekin paljon nähdessään omaisten jakavan neuvoja ja kannustavan toisiaan muuttuneessa arjessa. Eri kahviloissa ympäri Oulun keskustaa kerran kuukaudessa kokoontuvassa ryhmässä läheiset saavat paikan avoimeen ja rentoon yhdessäoloon.

Nuorten aikuisten vertaistuki

Vertaistuen merkitys on ollut isossa roolissa omassa vuoristoradassa, miltä vanhemman muistisairaus on vuosien varrella todellakin tuntunut. Vaikka meitä nuoria, jopa alle 20-vuotiaita, muistisairauteen sairastuneiden lapsia taitaa olla koko ajan enemmän, on vaikeaa löytää omasta arjesta ja lähipiiristä vertaistukea. Tämä on toisaalta onni, mutta samalla tuntuu todella yksinäiseltä.

Meidän vertaistukiryhmässä itketään ja nauretaan, joskus heitetään aika mustaakin huumoria. Muistisairaus on niin paljon muutakin, kuin unohtelua ja kaikkien tarinat ovat keskenään erilaisia. Tukea ja ymmärrystä löytyy kuitenkin aina. On kyse sitten jostain tunteesta, kuten huonosta omatunnosta kun ei omasta mielestään tee vielä tarpeeksi vanhempansa eteen, tuska oman elämän etenemisestä, perheen perustamisesta tai ihan vaikka käytännön vinkeistä; miten saan vanhemman lääkäriin tai vaikka suihkuun?

Ryhmässä on monenlaisia erilaisia tilanteita, osalla matka muistisairauteen kanssa on vasta ihan aluillaan, osa on jo menettänyt läheisensä. Itselleni on ollut mieltä avartavaa käydä vuosien jälkeen läpi oman vanhemman sairastumisen alkuvaiheen tilanteita muiden tarinoiden kautta. Mielestäni on erityisen tärkeää, että meillä kaikilla on olemassa paikka, jossa voi avautua ja käsitellä vaikeita tunteita muistisairauteen liittyen sekä jakaa tietoisuutta ja neuvoja.



Opri Jokiniemi

Pohteen tukemaa toimintaa

Viime vuonna saamamme Pohteen toiminta- ja kumppanuusavustukset saavat iloksemme jatkoa tälle vuodelle. Toiminta-avustuksella tarjotaan digiopastusta muistisairaille ja omaishoitajille sekä yksilöllisesti, että ryhmissä. Ryhmä toteutuu syksyllä, mutta sen paikka on vielä auki. Oman puhelimen tai muun digilaitteen häämentäessä voi yksilölliseen opastukseen varata aikoja jo nyt. Digiopastuksesta vastaa Juho Kinnunen.

Kumppanuusavustus myönnettiin Pohjois-Pohjanmaan Muistiluotsille monipuolisen musiikkitoiminnan toteuttamiseen muistisairaille, omaishoitajille sekä muille ikäihmisille, joilla on jollain tapaa haasteellinen elämäntilanne. Musiikkitoiminta tulee sisältämään ryhmiä usealla paikkakunnalla ja yksittäisiä musiikkitapahtumia. Osa tapahtumista näkyy jo tämän lehden toimintakalenterissa. Ensimmäinen uusi musiikkiryhmä alkaa Limingassa tiistaina 18.8. ja heti syyskuun alussa starttaa muistiyhdistyksellä kaikkien aikojen ensimmäinen Rokkiklubi. Lisäksi musiikkivapaaehtois-

ten kanssa tuotetaan OsmyTV-YouTube-kanavalle eri teemaisia Laula kanssain -videota, joiden avulla laulamisen ilo saadaan koteihin, hoivakoteihin ja mihin tahansa, jossa halutaan laulaa yhdessä. Ensimmäinen video julkaistaan kesäkuussa. Musiikkitoiminnasta vastaa Maaret Meriläinen.

Pohde järjestää muistisairauden varhaiseen vaiheeseen kahdenlaista tukea, joita muistiyhdistys saa olla toteuttamassa. Lähitapaamisina toteutettavista Ensietietopäivistä saa tietoa omalta muistikoordinaattorilta. Ensietietoa etänä -luentosarja koostuu vuoden aikana kymmenestä eri aiheesta, joista ovat puhumassa yhdistyksen työntekijät. Tunnin mittaiset maksuttomat luennot toteutetaan Teams-yhdellä ja osallistumislinkki löytyy yhdistyksen nettisivuilta www.osmy.fi. Osallistumiseen tarvitsee joko puhelimen, tabletin tai tietokoneen, jossa on internet ja äänentoista. Jos etäosallistuminen askarruttaa, voi apua kysyä digitonttu-Juholta. Luennot pidetään aina tiistaisin klo 16-17.

ENSITIETOA MUISTISAIRAUKSISTA

Etäluennot Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueella

HENKILÖILLE, JOILLA ON MUISTISAIRAUS JA HEIDÄN LÄHEISILLEEN



Asiantuntijoiden luento-osuus klo 16-17. Lopussa mahdollisuus keskusteluun ja kysymyksiin.

Osallistumislinkki löytyy Oulun Seudun Muistiyhdistyksen nettisivuilta www.osmy.fi.

Voit osallistua omalta koneeltasi tai ilmoittautua muistiyhdistyksellä pidettävään lähikatsomoon p. 044 033 2992



Merkitse kalenteriin tulevat etäluennot:

Ti 21.4.2026

Tuet, etuudet ja 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 työkäisenä

PONNE-TOIMINTA

nostetta elämään



Yhdessäoloa, vertaistukea,
virkistävää tekemistä ja
vaihtelua arkeen.



- Kuntouttavaa päivätoimintaa työikäisenä muistisairauteen sairastuneille ja alle 80-vuotiaille.
- Itsemaksavana tai palvelusetelillä kaiken ikäisille muistisairaille. Palvelua voi hyödyntää esimerkiksi omaisen menojen ajaksi.

Pohteen läheteellä päivän omavastuuhintana 21,20€

Uutta Oulussa!

Toimintaa omaishoidon vapaan palvelusetelillä tai itsemaksavana 22€/tunti tai 102,50€/päivä.

Toimintaa järjestetään arkisin klo 8-17 välillä Sara Wacklin-kodissa (1. krs.).

Kokopäivätoiminta (6h) sisältää monipuolista ohjelmaa, kahvittelut ja ruokailun. Toimintaan voi osallistua myös osapäiväisesti tai tuntikohtaisesti.



KYSY LISÄÄ!

Miia Kammonen
p. 044 033 2668



Koulukatu 4 90100 Oulu
www.osmy.fi



**Oulun Seudun
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

Toimintakalenteri



Toimintakalenteriin on koottu kevään ja kesän tapahtumat. Ilmoitamme tapahtumista myös kotisivuillamme ja Facebookissa.

Huomioithan, että omaiselle tarkoitettujen ryhmien lisäksi myös omaishoitajien lisäksi myös muita muistisairaana läheisiä ihmisiä kuten ystäviä tai sisarusia.

Tilojen ja tarjoilujen vuoksi useissa tilaisuuksissa on ennakoilmoittautuminen.

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

TYÖIKÄISILLE MUISTISAIRASTUNEILLE

Työikäisten pariskuntien peli-ilta

Ke 15.4. klo 17. Muistiyhdistys/Pakohuone.

Ostavastuuhinta 15 €/ hlö. Juodaan ensin kahvit Muistiyhdistyksellä, josta siirrymme yhdessä Pakohuonepeliin. Ilmoittautuminen ja maksu 8.4. mennessä Juholle p. 050 511 3359.

Työikäisten Klubiporinat (alle 68v.)

Tiistaisin 14.4. | 28.4. | 12.5. | 26.5. ja 9.6.

klo 13–14.30 Kumppanuuskeskus, Kansankatu 53.

Vertaistreffit muistidiagnoosin saaneille työikäisille (alle 68 v.)

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

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

MUISTISAIRAUTEEN SAIRASTUNEILLE JA MUISTISTAAN HUOLESTUNEILLE

Tavataan taas!

Ti 7.4. klo 14-16 Yhteisötila Toivo, Asemakatu 26.

Tapaaminen yksin asuville, muistisairausdiagnoosin saaneille tai muististaan huolestuneille.

Tutustuminen toivon tiistaihin, aivoterveysasiaa.

Ilmoittautuminen Riikalle p. 044 425 2955.

Aivovire

Keskiviikkoisin 3.6. asti klo 12-13, Muistiyhdistyksellä. Eri aivotointoja aktivoivia tehtäviä muistin kuntoutukseen.

Kesäkukkatyöpaja

To 11.6. klo 13-15 Muistiyhdistyksellä.

Työstetään kesäisistä luonnonmateriaaleista jotain kaunista ja kivaa. Ei tarvitse osaamista, ohjaamassa Teija, jonka kanssa jokainen onnistuu! Ilmoittautuminen Riikalle p. 044 425 2955.



Laula kanssain -musiikkiryhmä

Maanantaisin klo 13-14 Muistiyhdistyksellä.

Ryhmä kokoontuu 25.5. asti lukuun ottamatta pääsiäismaanantaita. Syyskaudella ryhmä jatkuu 24.8. Lisätietoa Maaret p. 040 520 9172.

Liikkuvat leidit – tanssillinen ryhmä naisille

Huhti-toukokuussa 9.4. alkaen Kulttuuritalo Valveella.

Ryhmä on tällä hetkellä täynnä, mutta varasijalle voi ilmoittautua. Ryhmä toteutetaan yhteistyössä Tanssinkeskus JoJon kanssa ja ryhmää ohjaa tanssinopettaja Heidi Ranta.

Tiedustelut Maaret p. 040 520 9172.

Elämää muistisairauden kanssa

Ti-iltapäivisin 14.4.-12.5. Muistiyhdistyksellä.

Osallistujat saavat tarkemmat aikataulut. Kurssi kokoontuu yhteensä viisi kertaa. Aiheita mm. muistisairaudet, lääkkeetön hoito, arjen tuet ja etuudet sekä vuorovaikutus ja ihmissuhteet. Maksuttomalle kurssille mahtuu rajallinen määrä osallistujia, joten varaattehan paikkanne ilmoittautumalla Maaretille p. 040 520 9172 tai maaret.merilainen@osmy.fi.

Silloin kun en ole enää täällä

Ti 21.4. klo 13-14.30 Hautauspalvelu Tyyni, Koskitie 25, Oulu.

Hautajaisjärjestelyt ovat tärkeä osa omaisten ja läheisten surutyötä. On merkityksellistä, jos heidän on mahdollista tehdä päätöksiä ja järjestelyjä vainajan toiveiden mukaisesti. Hautauspalvelu Tyyni kertoo, mitä on hyvä ottaa huomioon hautajaisia suunnitellessa, mitä hautaustahto voi sisältää. Kaikki osallistujat saavat hautajais-toivekirjansen, johon voi kirjata omia toiveitaan ja tietoa järjestelyistä läheisiä varten.

Kahvitarjoilu. Ilmoittautuminen toimistolle p. 044 033 2992 tai yhdistys@osmy.fi 15.4. mennessä, osallistujamäärä rajallinen.

Muistiporinat Pudasjärvellä

Ke 22.4. klo 11-12.30 Hyvän olon keskus Pirtin nuorisotilassa os. Varsitie 1, Pudasjärvi.

Kahvittelua, juttelua ja pientä puuhaa. Ei ennakkoilmoittautumista.

Luontokohteet tutuksi

Tiistaisin 19.5. – 16.6. klo 13-15.

Viisi viikkoa, viisi eri kohdetta. Ensimmäinen kerta Ainolan puistossa, muita vierailukohteita Koiteli, Liimanninkoski, Runtelin laavu ja Letonniemi. Muistiyhdistys tarjoaa tulistelumakkarat. Tarkempi ohjelma jaetaan ilmoittautuneille. Huom. kaikki paikat eivät ole esteettömiä. Ilmoittautuminen toimistolle p. 044 033 2992.

Rokkiklubi

Perjantaisin 4.9. | 11.9. | 18.9. klo 13-14

Muistiyhdistyksellä. Laula kanssain -ryhmän kapinallisempi pikkuveli, jossa lauletaan, soitetaan ja kuunnellaan musiikkia. Omia soittimia saa ottaa mukaan myös tai tulla liepeille hengailemaan, vaikka ei itse soittaisi tai laulaisi. Ilmoittautumiset Juholle p. 050 511 3359.

Laula kanssain Limingassa

Tiistaisin 18.8.- 22.9. klo 13-14 Limingan seurakuntatalo (Avara) os. Pappilantie 6.

Musiikkiryhmä muistisairaille ja läheisille sekä muille senioreille, jotka haluavat vahvistaa hyvinvointiaan musiikin avulla. Ryhmässä lauletaan tuttuja lauluja sekä aktivoidaan aivoja ja rentoudutaan musiikkia hyödyntäen. Ryhmä toteutetaan Pohteen tuella yhteistyössä Limingan seurakunnan kanssa. Lisätietoa ryhmänohjaaja Maaret Meriläinen p. 040 520 9172.

Digineuvonta

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



OMAISILLE

Läheisten kahvihetki

Tiistaisin 24.3. | 28.4. ja 26.5. klo 14-15.30

Vertaistapaaminen muistisairauteen sairastuneiden läheisille. Kokoontuminen Oulun keskustan kahviloissa, tarkempi paikka selviää ilmoittautuessa. Ohjaajina Pirjo ja Ritva. Tarjoilut omakustanteiset. Uudet ilmoittautumiset Riikalle p. 044 425 2955.

Pitkäaikaishoitoon siirtyneiden omaiset

To 7.5. klo 14-15.30 Muistiyhdistyksellä.

Vertaistukea muuttuneeseen elämäntilanteeseen. Tapaamiseen ei tarvitse ilmoittautua erikseen, lisätietoja Riikalta p. 044 425 2955.

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

Katso tiedot tämän sivun Etätoiminta-osiosta.

Työkäisenä muistisairauteen sairastuneiden puoliset

Ma 13.4. ja 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 tämän sivun Etätoiminta-osiosta.

Omaisten illat

Joka kuukauden viimeinen maanantai 27.4. ja 25.5. klo 16-17.30 Muistiyhdistyksellä (voit osallistua myös etänä, pyydä linkki).

Vertaistuellista keskustelua esille nousevista aiheista. Omaisten ei tarvitse ilmoittautua. Samanaikaisesti järjestetään toiminnallinen vertaisryhmä muistisairauteen sairastuneille, johon ilmoittautuminen toimistolle p. 044 033 2992.

Vertaistapaamiset aikuisille, joiden vanhemmalla on muistisairaus

To 16.4. ja ti 12.5. klo 17-19 Muistiyhdistyksellä.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen

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

Vertaistapaaminen heille, joiden muistisairas läheinen on menehtynyt

Pe 8.5. klo 11-12.30 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. 040 520 9172.

ETÄTOIMINTA

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

Ti 14.4. etänä ja ma 11.5. Oulu + etänä klo 17-19.

Ilmoittautuminen etätapaamisiin vain ensimmäisellä kerralla. Saat jatkossa aina Teams-linkin sähköpostiisi ja voit tulla mukaan aina, kun sinulle sopii. Lähtötapaamisiin tulee ilmoittautua aina erikseen.

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

Aikuiset joiden vanhemmalla on muistisairaus (Etätapaaminen)

Tiistaisin 7.4. ja 5.5. klo 17-19.

Vertaisapaamiset Teams-yhteydellä.

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

Pariskuntien teemallinen etäryhmä Maanantaisin 20.4. ja 18.5. klo 12-13.30.

Etäryhmässä pääset vaihtamaan ajatuksia muiden pariskuntien kanssa. Jokaisella kerralla eri teema. Mukaan mahtuu uusia osallistujia. Etäryhmä toteutetaan Teamsilla. Ilmoittautuminen ja lisätiedot Juholta p. 050 511 3359.

VAPAAEHTOISILLE

Uusien vapaaehtoisten ja vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneiden tapaaminen

Ti 28.4. klo 17–18.30 Muistiyhdistyksellä.

Illan aikana kerromme, millaista toimintaa Muistiyhdistyksessä on ja miten juuri sinä voisit olla mukana vapaaehtoisena. Vapaaehtoistoiminta voi olla pieniä arjen tekoja, osallistumista ryhmätoimintaan, seuran tarjoamista tai tapahtumissa auttamista – jokaiselle löytyy oma tapa olla mukana. Ilmoittaudu mukaan yhdistyksen toimistolle 23.4. mennessä p. 044 033 2992.

Vapaaehtoisten virkistysretki

Pe 12.6.2026. Tarkempi aikataulu ja paikka ilmoitetaan myöhemmin.

Lisätietoja Minnalta p. 044 724 5857.

Muistikaveritoiminnan tapaaminen

Muistikaveritoiminnassa oleville tai siitä kiinnostuneille tarkoitettu tapaaminen. Kuulumisia, kokemuksia ja ajankohtaista tietoa.

Ilmoittaudu Riikalle p. 044 425 2955 tai riikka.heikkinen@osmy.fi

Muistikaverikoulutus 1. osa

Ke 6.5. klo 15-18 Muistiyhdistyksellä.

Olisitko kiinnostunut alkamaan esim. kävely- tai juttelukaveriksi? Tai toimitko jo vapaaehtoisena muistisairauteen sairastuneelle ja kaipaisit lisää tietoa sairaudesta ja sen vaikutuksesta vuorovaikutukseen? Ilmoittaudu kaksiosaiseen koulutukseen, jonka toisen osan ajankohta sovitaan yhdessä ensimmäisellä kerralla.

Ilmoittautuminen Riikalle p. 044 425 2955 tai riikka.heikkinen@osmy.fi

PARISKUNNILLE

Pariskuntien porinat

Torstaisin 9.4. | 28.5. ja 4.6. klo 14-16

Vertaistapaaminen pariskunnille, joista toisella puolisoista on muistisairaus. Keskustelua mielen päällä olevista aiheista.

Ilmoittautumiset toimistolle p. 044 033 2992.

Kimpassa kuntoon! -liikuntaryhmä

Keskiviikkoisin 29.4. | 6.5. | 13.5. ja 20.5.

klo 11-12.30 Oulunsuun pirtillä os. Pirtintie 8.

Suosittu ryhmä jatkaa uudessa paikassa!

Mukavia, rentoja liikunnallisia harjoitteita musiikilla ja ilman, iloissessa seurassa. Voit osallistua oman toimintakyvyn mukaan. Osallistumismaksu ryhmäkokonaisuudesta 10€/henkilö, joka käytetään tilakulujen kattamiseen.

Ilmoittautumiset Juholle p. 050 511 3359.

Pariskuntien nuotiotreffit Koitelissa

Pe 26.6. klo 12-14 Koitelinkosket, Kiiminki.

Tavataan parkkipaikalla, matkat omilla kyydeillä.

Me tarjoamme makkarat ja mehut, muuta evästä voi ottaa itse mukaan tai ostaa Tunnelmatuvalta. Lauletaan nuotiolauluja, kokeillaan piha-pelejä ja vietetään mukana yhteinen kesähetki toistemme seurassa. Ilmoittautumiset tarjoilun vuoksi Juholle p. 050 511 3359.



KAIKILLE AVOIN TOIMINTA

HUPISAARTEN YHTEISLAULUT

Ti 16.6. klo 12-13

Hupisaarten kesäteatteri
Ainolan puisto



Jo perinteeksi muodostunut ja paljon laulajia yhteenkokoava kesäinen tapahtuma. Laulattajina Maaret ja Juho. Ei ennakkoilmoittautumista, tervetuloa mukaan sankoin joukoin.

VAPPUHIPPA

To 30.4. klo 13-14.30

Koskelankylän Walolla
os. Ketjutie 3, Oulu



Musiikkia, liikettä, mukavaa yhdessä oloa, munkkikahvit. Halutessaan voi pukea päälle jotain vappuista tai naamiaisasun.

Ilmoittautumiset toimistolle p. 044 033 2992.

POHJOINEN POHJANMAAMME -KONSERTTI

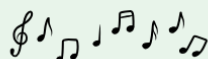
La 9.5. klo 19

Pyhän Tuomaan kirkko
os. Mielikintie 3, Oulu

Oululainen Mieskuoro Sola sekä Vaskiyhtye Laine esittävät uusia upeita sovituksia Pohjois-Pohjanmaan alue- ja kuntalauluista. Tule nauttimaan musiikista, joka kertoo alueemme ihmisistä ja luonnosta.



Ei pääsymaksua, käsiohjelma 10€



KUNNON MUMMOLA JA MUISTA HYVINVOINTISI -KIERTUE

18.-22.5.2026

Tarkat ajankohdat www.osmy.fi

Innostavaa tietoa ja keinoja arjen hyvinvoinnista huolehtimiseen kaikenikäisille. Mahdollisuus tehdä maksutta erilaisia hyvinvointiin liittyviä mittauksia ja saada ohjausta asiantuntijoilta.

Yhteistyössä Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilury:n, Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueen ja alueen järjestöjen ja kuntien kanssa.

Lisätietoa Minna Kaltio p. 044 724 5857.



To 23.4. klo 10-14.30
Ouluhalli
os. Ouluhallintie 20

MUISTIYHDISTYS MUKANA AINOT JA REINOT -TAPAHTUMASSA OULUHALLILLA

Senioreiden maksuton liikuntatapahtuma, jossa on mahdollisuus kokeilla erilaisia liikuntalajeja sekä tutustua urheiluseurojen ja järjestöjen toimintaan. Päävieraana tohtori Tapani Kiminkinen. Lopuksi päivätanssit livemusiikin tahtiin.

WALK AND TALK- YHTEISKÄVELY KASTEELISSA

Ma 1.6. klo 12
Kastellin kirkko
Töllintie 38



Tule mukaan kävelemään ja keskustelemaan Kastellin kirkon ympäristöön.

Tapahtuma järjestetään yhdessä Oulun Sydänyhdistyksen, Oulun Seudun Muistiyhdistyksen ja Karjasillan seurakunnan kanssa. Kävelyä johtaa kirkkoherra Jaakko Tuisku. Kävelyretken jälkeen Kastellin kirkolla kahvitarjoilu, arvontaa ja yhteislaulua.

Ke 10.6.
Lähtö ja paluu
Ouluhallin isolta
parkkipaikalta

KESÄRETKI SUOMUSSALMELLE



Päivämatka Suomussalmen suuntaan. Tarkempi ohjelma ja hinta tiedotetaan huhtikuun aikana.

Voit jo varata paikkasi yhdistyksen toimistolta p. 044 033 2992, koska perinteisesti kesäretki on tullut nopeasti täyteen.

SYYSKAUDEN AVAJAISET VAASKELASSA

Ma 17.8. klo 13-15
Vaaskela
os. Vaaskiventie 25
Hietasaari, Oulu

Kahvittelua, makkaranpaistoa, pihapelejä, musiikkia ja yhteistä ohjelmaa.

Osallistumismaksu 10€/henkilö

Ilmoittautumiset ja mahdolliset erityisruokavaliot
10.8. mennessä toimistolle p. 044 033 2992



Katariina ja Munkkiniemen kreivi

Kesäteatterimatka Siilinjärvelle 1.-2.7.2026

Lähtö Ouluhallin parkkipaikalta keskiviikkona klo 10.

Paluu torstaina noin klo 21.

Siilinjärven kesäteatterilla musikaali Katariina ja Munkkiniemen kreivi.

Tarina rakkaudesta, luokkaeroista ja kohtalon oikuista.

Matkan hinta sisältää kaksi lounasta, yhden päivällisen, teatterilipun väliaikakahveilla, matkat linja-autolla ja majoittumisen Kunnanpaikka kylpylähotellissa (aamupala ja kylpylän käyttö). Matkalla mukana yhdistyksestä Maaret ja Juho. Huom! Matka ei ole täysin esteetön!

Matkan hinta 260€/henkilö, jos majoittuu kahden hengen huoneessa.

Yksin majoittuvan hinta 290€.

Ilmoittautumiset Juholle p. 050 511 3359.



Tutustutaan taiteeseen

To 21.5.klo 13 Muistiyhdistyksellä

Minna Korolainen kertoo taiteilija Eero Nelimarkan historiasta ja tuotannosta.

Ke 27.5. klo 13 Galleria Korkiamäki, Torikatu 7. Kuvia Suomesta-Kultakauden mestarit näyttelyyn.

Eero Nelimarkan lisäksi teoksia Eero Järnefeltiltä, Akseli Gallen-Kallelalta ja Antti Favénilta.

Gallerian lipun hinta 10€/ hlö maksetaan etukäteen yhdistyksen toimistolla tai tilille.

Lopuksi kahvit omakustanteisesti lähikahvilassa.

Ke 12.8. klo 13 Muistiyhdistyksellä

Minna Korolainen tutustuttaa osallistujat

Reidar Särestöniemen taiteeseen kuvien avulla.

Ti 18.8. klo 13 Galleria Korkiamäki, Torikatu 7.

Särestöniemen kesänäyttely. Teoksia joita ei ole aiemmin

Oulussa esitelty. Gallerian lipun hinta 10€/ hlö maksetaan

etukäteen yhdistyksen toimistolla tai tilille.

Lopuksi kahvit omakustanteisesti lähikahvilassa.

Kaikkiin tapahtumiin ilmoittautumiset toimistoon

p. 044 033 2992

Huom! Galleriatilat eivät ole täysin esteettömät.



Eero Nelimarkka, Valkea Liina 1920

Kuva: Galleria Korkiamäki

Haluaisitko kotiisi kesätyö-nuoren maksutta?

Nuori voi toimia muistisairaana juttukaverina, ulkoiluseurana tai apuna pienissä kodin asioissa kesäkuun aikana. Nuoret ovat saaneet Vanhustyön keskusliiton koulutuksen kohtaamistaidoista.

Etsimme koteja, joihin nuori olisi tervetullut apu! Jos kiinnostuit, ole yhteydessä Paula Ylikuljuun p. 040 716 1401.

Maksulliset palvelut:

MUISTIYHDISTYKSEN PALVELUT

Lakipalvelut

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

Lisätietoa lakipalveluista

Paula Ylikuljulta p. 040 716 1401.

Muistitestausta

Uutena palveluna Oulussa

Muistiyhdistyksellä muistitestausta!

Hinta jäsenillemme 80€, muille 100€.

Ajanvaraus toimistolle p. 044 033 2992.

YHDESSÄOLOA, VERTAISTUKEA, VIRKISTYSTÄ JA VAIHTELUA ARKEEN.



nostetta elämään

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), voit osallistua myös itsemaksavana.

Mahdollisuus myös osapäiväiseen osallistumiseen. Katso lisää s. 7.

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

Lisätietoa:

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

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

KOULUTUS JA LUENNOT

Kaipaatteko lisäosaamista työyhteisöönne vaikkapa muistisairaana 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!**

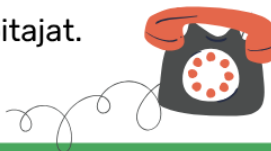
**Paula Ylikulju
p. 040 716 1401**

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:

OLEMME TUKENASI

Muistiyhdistykseltä saat henkilökohtaista tukea ja neuvontaa monenlaisiin mieltä askarruttaviin asioihin. Soita ja varaa aika p. 044 033 2992.

HALUATKO LISÄÄ TIETOA AIVOTERVEYDESTÄ?

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

Ota yhteyttä Minna Kaltio p. 044 724 5857, minna.kaltio@osmy.fi



MUISTIKAHVILAT

Tervetuloa kaikille avoimiin Muistikahviloihin kuulemaan tietoa aivoterveydestä, muistista sekä hyvinvoinnista kahvittelun lomassa.



Pateniemi, Oulu

Suvikulma, Palosuontie 4

Ma 27.4. klo 12-13.30

Haukipudas

Seurakuntakeskus Kirkkotie 10

To 9.4. klo 13.30-15.00

Kempele

Pappila, Kuokkamaantie 17

To 16.4. klo 13.00-14.30

Tyrnävä

Seurakuntatalo, Mankilantie 1

To 7.5. klo 13.30 - 15.00

Utajärvi

Vanha terveyskeskus, Kirkkotie 11

Ke 8.4. ja 22.4. klo 13.30-15.00

Yhteistyössä Utajärven kunnan hyvinvointipalveluiden kanssa. Muistiluotsi mukana joillain kerroilla

Vaala

Kirjasto, Niskantie 8

Ma 20.4. klo 14-15.30

Muhos

Ankkuri, Valtatie 17

Ma 20.4. klo 14.00-15.30



Jotta saamme aikaan näyttävän tapahtuman, toivomme osallistujia mukaan runsaasti! Tulethan sinäkin!

ROLLAATTORIMARSSI

Yhdessä lukuisten muiden tahojen kanssa toteutettava iloinen ja yhteisöllinen mielenilmaus, jonka tavoitteena on nostaa esiin jokaisen oikeutta hyvään ja arvokkaaseen vanhuuteen. Positiivisen kautta osoitamme huolemme iäkkäiden ihmisten palveluiden tilanteesta ja samalla muistutamme ikääntymisen moninaisuudesta. Ilo kuuluu myös vanhuuteen. Rollaattorimarssi on samaan aikaan kannanotto ja ikäkarnevaali.

Pe 8.5. klo 13.45

Kokoontuminen Mannerheimin puistoon. Marssitaan yhdessä Rotuaarille, jossa ohjelma jatkuu.

