

MuistiAviisi

Oulun Seudun Muistiyhdistyksen jäsenlehti 3/2026

TEEMANA MUISTIVIIKKO



**Yhteinen äänemme on nyt
tärkeämpi kuin koskaan.**

**Muistiviikolla lisätään tietoa ja
ymmärrystä muistisairauksista.**



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
Minna Kaltio 044 724 5857
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

Kansi: Hepoköngäs, kesäretki 2026, Ulla Kaikkonen



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 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 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. 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!

Lintu ei kaipaa kuulijaa, mutta ihminen kaipaa

Mediassa on viime vuosina kiihtyvällä intensiteetillä kerrottu ikäihmisten hoivan puutteista sensaatiota etsivillä otsikoilla. Hyvä, että näin on tehty. Usein esiin nostetun, yksittäisen tilanteen puutteet on julkisuudessa nostetun metakan jälkeen korjattu. Valitettavasti vastaavanlaisia epäkohtia on samaan aikaan jäänyt paljon tietoisuuden katveeseen.

Piilossa on toki monesti myös vanhusten hoivan parempi puoli. Se arkitodellisuus, jossa ammattilaiset tekevät kaikkensa, jotta matkansa loppusuoralle ehtineet voivat elää hyvää arkea. Sellaista, jossa perustarpeet tyydytetään, jossa on sopivasti virikkeitä ja lajitovereiden seuraa. Ei se ihmeitä vaadi! Näitäkin esimerkkejä olisi hyvä nostaa esiin. Muistuttaa, että asiat voi niukoista resursseista huolimatta tehdä hyvin.

Yhtä kaikki on tärkeää pitää meteliä asioista, jotka ovat pielessä tai menossa vinksalleen. Meidän jokaisen tehtävä on nousta barrikadeille ja huutaa niiden puolesta, jotka eivät itse kykene ääntään korottamaan. Vaikeneminen tai silmien sulkeminen tekevät meistä osallisia hyvinvointivaltion ytimen murentamiseen. Ne, joita hoivan todellisuus ei kosketa, eivät tiedä, mitä tällä hetkellä tapahtuu. Kehityksen kehnon suunnan läheltä nähneiden on nostettava esiin tarinoita todellisesta elämästä. Yksikin rohkea ulostulo on hatunnoston paikka.

Muistiyhdistyksessä tehdään alkavalla toimintakaudella jälleen merkityksellistä työtä muistisairautteen sairastuneiden ja heidän läheistensä hyvän elämän edistämiseksi. Yhtenä keskeisenä asiana on vaikuttamistyö. Se tuntuu toisinaan turhautavalta, mutta maailmanhistoriassa on lukuisia esimerkkejä siitä, miten yhteisellä työllä on saatu asioita paremmiksi.

Vaalit ovat taas nurkan takana. Äänestäjien on tehtävä selväksi, että eivät halua olla osa yhteiskuntaa, jossa ikäihmiset viruvat yksinäisyydessä hoivapaikkajonossa, jossa vanhukset elävät epäinhimillisissä oloissa heitä huolehtivien ammattilaisten uupuessa, ja jossa omaishoitajat tuupertuvat taakkansa alle ilman riittäviä palveluita. Tutkimusten mukaan suurin osa suomalaisista ei nimittäin tuollaista halua. Vaalikojuilla voisi kysyä vaikka sitä, onko oikein, että sairaita ikäihmisiä saa roudata ambulanssilla pitkin läänini niin että matkamittarissa sataset vilisevät samalla, kun laki kieltää huonokuntoisten eläinten kuljettamisen.

Kai ikäihmisille pitäisi konkreettisella lainsäädännöllä taata vähintään samat oikeudet kuin lehmille ja lampaille.

Samalla on syytä puhua siitä, että järjestöissä paikkaan jatkuvasti aukkoja, joita julkinen sektori jättää jälkeensä. Yhdistyksissä ei puuhastella, vaan tehdään oikeita asioita ihmisten ja koko yhteiskunnan hyväksi. Kun palveluverkko hapertuu, järjestöjen rooli nousee entistä suurempaan merkitykseen.

Tätä kirjoittaessani mielessäni on kaikunut runo, jonka Eeva Heilala kirjoitti joskus 1970-luvulla. Sen sanoma on tänään ajankohtaisempi kuin Heilala osasi säkeitään kirjoittaessaan kuvitellakaan:

*”Vanhukset me olemme valmiit
siivoamaan syrjään
ja vammaiset, epäsosiaaliset ja sairaat.
Muistamatta ollenkaan,
että metsä on myös vaivaiskoivun koti
ja kaatuneiden kelojen.
Että lintu ei kaipaa kuulijaa,
mutta ihminen kaipaa.”*

Muistiyhdistyksessä tehtävämme on olla paitsi kuulevana korvana myös huutavan äänenä siinä metsässä, jossa jokaisella; terveellä ja sairaalla, nuorella ja vanhuksella täytyy olla samanlainen oikeus hyvään elämään.



Meri Alaranta-Saukko

Yhteinen äänemme on nyt tärkeämpi kuin koskaan

Elämme yhteiskunnassamme haastavia aikoja. Vuonna 2027 STEA-avustuksia myönnetään sosiaali- ja terveysalan yhdistysten ja säätiöiden yleishyödylliseen, sosiaalista hyvinvointia ja terveyttä edistävään toimintaan noin kolmanneksen vähemmän kuin tänä vuonna. Näin suuri leikkaus tulee tavalla tai toisella koskettamaan meitä kaikkia. Juuri nyt on tärkeää tuoda kansalaisten ääni kuuluviin.

Joulukuussa saamme STEAlta tiedon ensi vuoden rahoitusehdotuksesta. Kukaan ei vielä tiedä, millaisia päätöksiä silloin tehdään. Toivomme, ettei kaikkein suurin leikkaus kohdistuisi meidän toimintaamme. Kokonaisuudessaan vähennys on kuitenkin niin merkittävä, ettei kannata jäädä vain odottamaan tulevaa. Kesän ja tulevan syksyn aikana vaikuttamistyö on erityisen tärkeää.

Rahoitusrintamalta kuuluu onneksi myös hyviä uutisia! Saimme myönteisen avustuspäätöksen pienimuotoiseen Euroopan Unionin Erasmus-hankkeeseen, joka tullaan toteuttamaan yhdessä Ruotsin ja Viron kanssa. Hankkeessa toteutetaan omaishoitajien ryhmiä, joissa keskitytään tunteiden käsittelyyn musiikin avulla. Lisäksi pääsemme tutustumaan naapurimaiden muistisairaiden ja omaishoitajien palvelujärjestelmään ja saamme mahdollisuuden kehittää toimintaamme oppimamme pohjalta. Varmasti viemme myös omaa osaamistamme maailmalle. Hanke toteutuu vuosina 2026-2027, on osa-aikainen ja siitä tulee vastaamaan Maaret Meriläinen.

Muistiviikko tapahtumineen järjestetään syyskuussa, ja olemme iloisia saadessamme iki-ihanan Pentti Hietasen konsertoimaan rakkauden hengessä. Konsertti pidetään muistiviikon torstaina 24.9. klo 18 Pohjankartanossa. Jo perinteeksi muodostunut konsertti on vuoden päätapahtumamme, jossa laadukkaan musiikin

lisäksi tuodaan esiin myös elämää muistisairauden kanssa. Tule nauttimaan kanssamme musiikin voimasta ja lämpimästä yhdessäolosta. Olemme iloisia, jos välität tietoa konsertista eteenpäin omille tuttavillesi.

Kannustan kaikkia, jotka ovat saaneet muistiyhdistykseltä apua, tukea tai iloa, kertomaan kansanedustajille, miksi tämä toiminta on niin arvokasta ja tarpeellista. Mitä useampi meistä tuo kokemuksensa esiin, sitä paremmin saamme yhteisen äänemme kuuluviin ja voimme välittää huolemme toiminnan tulevaisuudesta.

Yhdistyksessä toimii Muistiaktiiviryhmä. He ovat vapaaehtoisia, jotka haluavat olla vaikuttamassa muistisairauteen sairastuneille ja heidän omaiselleen tuotettavien palvelujen osalta. Jos sinua yhtään kiinnostaa vaikuttamistoiminta, niin tule mukaan. Lisätietoja voi kysyä Muistiaktiivien puheenjohtajalta Satu Vaskurilta p. 040 507 7496 tai Paulalta p. 040 716 1401.

Otamme myös mielellämme mukaan uusia vapaaehtoisia ideoimaan toimintaamme ja varainhankintaa. Nyt jos koskaan uusille ajatuksille ja osaamiselle on tarvetta. Yhdessä voimme tehdä paljon. Jo nyt on mahdollista tukea yhdistyksen toimintaa esimerkiksi kertalahjoituksin, kuukausilahjoituksin tai testamentein.

Pidetään yhteyttä!



Paula Ylikulju

Vapaaehtoistoimintaa



Onnea kevään Muistikaverikoulutuksesta valmistuneille! Muistiliiton Muistikaverikoulutuksessa vahvistetaan tietoa muistisairauksista, vapaaehtoisuudesta ja muistisairaahan kohtaamisesta. Koulutus on tarkoitettu vapaaehtoisille, muistisairauteen sairastuneen tukihenkilötoiminnasta kiinnostuneille ja sellaisena toimiville. Seuraava koulutus lokakuussa.



Viime aikona musiikkivapaaehtoistoiminta on painotunut YouTube-videoiden tuottamiseen. Vapaaehtoiset suunnittelevat ja toteuttavat monipuolisia musiikillisia videoita, joita voi katsoa (ja laulaa mukana) kodeissa, hoivakodeissa, ryhmissä ja päivätoiminnoissa. Kesäkuussa kuvattiin video lasten lauluista. Se on katsottavissa www.youtube.com/OsmyTV. Laulamisiin!

OMATAHTO-TYÖPAJA

To 27.8. ja 10.9.2026

klo 15-16.30

Muistiyhdistyksellä

Kuullaan asiantuntijoita ja pohditaan miten tulevaisuuteen tulisi varautua sekä mitä hoitotahtoon kannattaisi kirjoittaa. Työpaja on tarkoitettu muistisairaille ja läheisille.

Osallistumismaksu 10€
(sis. materiaalit ja pullakahvit)
mobilepaylla, tilille tai käteisellä.

Ilmoittautumiset
24.8. mennessä
toimistoon p. 044 0332 992.



MUISTIYHDISTYKSEN LAKIPALVELUT

Muistiyhdistyksen lakipalvelut laajenevat elokuun puolivälin jälkeen. Lakipalveluihimme kuuluvat mm. edunvalvontavaltuutukset, testamentit, perunkirjoitukset ja oikaisuvaatimukset.

Hinnat riippuvat palvelun sisällöstä. Oulun Seudun Muistiyhdistyksen jäsenet saavat palveluista 10% alennuksen.

Lisätietoa ja ajanvaraukset
lakipalveluihin p. 040 7161401
tai paula.ylikulju@osmy.fi



Toivo ja muisti -hanke päättyy

Parisuhde on usein yksi elämän pisimmistä ja merkittävimmistä ihmissuhteista. Sen hyvinvointi heijastuu tutkitusti myös ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Kun vuorovaikutus toimii, läheisyyttä on molemmille sopivasti ja kumpikin saa vuorollaan olla toisen tukena, parisuhteessa on yleensä hyvä olla. Muistisairaus voi vaikuttaa myös parisuhteeseen monin tavoin ja esimerkiksi toisen puolison tuen tarpeen kasvaessa kumpikin saattaa pohtia, miten sairaus muuttaa puolisoitten rooleja ja onko parisuhde vähitellen muuttumassa myös hoitosuhteeksi. Usein vuorovaikutuksen muuttuminen saa suhteen tuntuun erilaiselta. Parisuhde voi muuttua myös läheisemmäksi sairauden myötä. Moni kertoo alkaneensa puhua aiempaa syvällisemmistä asioista ja näkevänsä kumppanin sekä yhteisen elämän merkityksen entistä kirkkaammin.



Yhdistyksessämme pariskuntatoiminta on ollut jo kymmenen vuotta poikkeuksellisen vahvaa. Toivo ja muisti -hanke on ollut yhdistyksen kolmas, ja näillä näkymin viimeinen, pariskunnille tarkoitettu STEA-hanke. Tavoitteena on ollut, että yhteisen ja molemmille mielekkään toiminnan kautta puoliset voivat pitää huolta parisuhteestaan muistipolulla kulkiessa. Hanke on järjestänyt kymmeniä erilaisia ryhmiä. Osa niistä on tarjonnut mahdollisuuden syvällisiin keskusteluihin, toisissa taas on nautittu yhdessä tekemisestä ja iloisesta yhdessäolosta. Viime

aikojen suosituimpiin ryhmiin on kuulunut Kimpassa kuntoon -liikuntaryhmä, jossa tehtiin monipuolisia pariharjoitteita – Maaretin johdolla luovasti liikkuen ja Juhon vetämänä välillä kunnolla hikoillen. Neljän kerran ryhmäkokonaisuus järjestetään vielä kertaalleen syksyn aikana ja mukaan voi ilmoittautua myös uusia pariskuntia.

Tykättyjä ovat olleet myös parin vuorokauden reiset, joita on tehty esimerkiksi Turkuun ja Kuopioon sekä vertaistuelliset minilomat. Hankkeen päättyessä pariskuntatoiminta tulee jossain määrin jatkumaan Muistiluotsin alla. Maaretin opiskeltua työn ohella parisuhde- ja seksuaalineuvojaksi on näihin teemoihin saanut maksutta myös henkilökohtaista tukea. Myös tämä on mahdollista vielä syksyllä.

Pariskuntatoiminnan lisäksi Toivo ja muisti -hankkeen on kuulunut muistityön ammattilaisten koulutukset. Yhdessä Mielenterveyden keskusliiton kanssa kehittämämme Toivoa vahvistava kohtaaminen muistityössä -koulutukset ovat houkutelleet kuulolle satoja ammattilaisia ja opiskelijoita. Aihe on johdattelut sekä työntekijän oman toivon äärelle, että niihin keinoihin, joilla voidaan olla tukena toiselle aidosti ja läsnä olevasti. Toivo on mahdollisuuksien ja hyvän huomaamista tässä hetkessä ja tulevaisuudessa.

Haluamme lämpimästi kiittää kaikkia hankkeen toimintaan osallistuneita pariskuntia ja yhteistyökumppaneita. Vaikka hanke päättyy, työ jatkuu. Olemme vuoden loppuun saakka mukana yhdistyksen toiminnassa erilaisissa tehtävissä, joten tavataan jatkossakin vaikkapa musiikin, digiasioiden tai muiden yhteisten tekemisten merkeissä.

Maaret ja Juhon



Rollaattorimarssi marssittiin Oulussa

Valtakunnallinen Rollaattorimarssi arvokkaan vanhuuden puolesta järjestettiin 8.5., ja tänä vuonna myös Oulu oli mukana usean tahon yhteisenä operaationa. Aurinkoinen sää ja sadat osallistujat tekivät tapahtumasta näkyvän ja kuuluvan. Marssilta välittyivät sekä osallistujien ilo ja yhteisöllisyys että aito huoli ikäihmisten asemasta ja tarve saada heidän äänensä kuuluviin.

Huolen taustalla ovat ikäihmisten palveluiden ongelmat, taloudelliset leikkaukset sekä kokemukset avun ja tuen puutteesta. Myös marssin järjestäjät kohtaa-
vat työssään jatkuvasti ikäihmisiä ja omaisia, joiden huoliin ei vastata riittävästi. Vaikka monet ikäihmiset ovat aktiivisia oman elämänsä toimijoita, yhä useampi kertoo jaksamisen haasteista, masennuksesta ja koke-
muksesta, ettei heitä arvosteta yksilöinä.

Keskustelu palveluiden riittävydestä koskettaa ikäih-
misten lisäksi omaisia, omaishoitajia ja hoitohenki-
löstöä. Kyse ei ole yksittäisistä tapauksista, vaan yh-
teiskunnallisista arvovalinnoista. Jokaisella on oikeus
ihmisarvoiseen kohteluun ja turvalliseen vanhuuteen.
Huoli ikäihmisten tulevaisuudesta vaatii konkreettisia
tekoja, sillä arvokas vanhuus on meidän kaikkien yh-
teinen asia.



PONNE-TOIMINTA

nostetta elämään

- Kuntouttavaa päivätoimintaa työikäisenä muistisairauteen sairastuneille ja alle 80-vuotiaille. Itsemaksavana (102,50€/pv) tai Pohteen maksusitoumuksella.
- Itsemaksavana tai omaishoidon vapaan palvelusetelillä nyt myös yli 80-vuotiaille.
- Mahdollisuus myös osapäivätoimintaan. Tuntikohtainen hinta 22€/h.

Ohjattuun päivään sisältyy toiminnan lisäksi aamu- ja iltapäiväkahvit sekä lounas



Koulukatu 4
90100 Oulu
www.osmy.fi

KYSY LISÄÄ!

Miia Kammonen
p. 044 0332 668



Oulun Seudun
Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen



Toimintakalenteri

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

Huomioithan, että omaiselle tarkoitetut ryhmät koskevat omaishoitajien lisäksi myös muita muistisairaalan 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

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 18.8. | ti 1.9. | ti 15.9. | ti 29.9. | ti 13.10. |
ma 26.10. | ti 10.11. | ma 23.11. | ti 8.12.
klo 13-14.30 Kumppanuuskeskus, Kansankatu 53.

Työikäisten pariskuntien peli-ilta

Ke 23.9. klo 17. Muistiyhdistyksellä.
Rentoa pelailua ja porinaa kahvikupposen äärelä. Ilmoittautumiset 21.9. mennessä
Juholle p. 050 511 3359.

MUISTISAIRAUTEEN SAIRASTUNEILLE JA MUISTISTAAN HUOLESTUNEILLE

Aivovire

Keskiviikkoisin 12.8.-16.12. klo 12-13
Muistiyhdistyksellä.
Aivotreeniä joka keskiviikko.
Ei tarvitse ilmoittautua erikseen.



Tavataan taas!

Tiistaisin 18.8. | 1.9. | 15.9. | 29.9. | 13.10. |
27.10. | 10.11. | 24.11. ja 8.12. klo 14-16
Muistiyhdistyksellä.

Monipuolista toimintaa ja vertaistukea yksin asuville joka toinen tiistai. Muistisairauteen sairastuneille ja heille, joilla muisti on heikentynyt muusta syystä.

Ilmoittautuminen Riikalle p. 044 425 2955.

MUISTISAIRAILLE JA LÄHEISILLE YKSIN TAI YHDESSÄ

Laula kanssain -musiikkiryhmä

Maanantaisin klo 13-14 Muistiyhdistyksellä.
Syyskauden ensimmäinen kokoontuminen 24.8.
Lisätiedot Maaret p. 040 520 9172.
Toteutus Pohteen tuella.

Nuotioopiiri

Maanantaisin 24.8. | 31.8. | 7.9. ja 14.9. klo 14.
Tutustutaan Oulun lähialueen nuotiopaikkoihin ja niiden ympäristöön. Joka kerralla eri paikka; Hollihaka, Hietasaari, Pikisaari ja Toppilansaari. Omat juomat mukaan, muistiyhdistys tarjoaa makkarat.
Ilmoittautuminen yhdistykselle 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. Mukaan voi tulla myös kuuntelemaan ja nauttimaan tunnelmasta, vaikka itse ei soittaisi tai laulaisi. Ilmoittautumiset Juholle p. 050 511 3359. Toteutus Pohteen tuella.

Musiikkia muistille ja mielelle -musiikkiryhmät

Ryhmä on tarkoitettu muistisairaille ja läheisille, mutta muutkin seniorit ovat tervetulleita. Sitä komeammin kajahtaa, mitä enemmän laulajia! Ryhmää ohjaa Maaret Meriläinen. Ei ennakkoilmoittautumista. Toteutuksessa mukana Pohde ja alueen seurakunta.

- Limingassa

Tiistaisin 18.8.-22.9. klo 13-14. Limingan seurakunnan toimitila Avara os. Pappilantie 6.

- Haukiputaalla

Keskiviikkoisin 2.9.-23.9. klo 11-12. Haukiputaan seurakuntakeskus os. Kirkkotie 10.

Muistiporinat Pudasjärvellä

Maanantaisin 14.9. | 12.10. | 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.

Digipaja-ryhmät

Digipaja on neljän ryhmäkerran kokonaisuus, jossa käsitellään erilaisia digiin liittyviä haasteita ja ongelmia. Tehdään harjoituksia omalla laitteella (älypuhelin/tabletti/tietokone). Teemoina voivat olla esimerkiksi mobiililaitteen käyttö, digisanasto, turvallisuus ja huijaukset, suomi.fi ja Pohteen digitaaliset sote-palvelut. Mahdollisuus myös henkilökohtaiseen neuvontaan. Ilmoittautumiset ennakoon Juholle p. 050 511 3359.

- Haukiputaalla

Keskiviikkoisin 2.9. | 9.9. | 16.9. ja 23.9. klo 10-11.30. Haukiputaan yhteisötila, Jokelantie 1.

- Vaalassa

Torstaisin 10.9. | 17.9. | 1.10. ja 8.10. klo 10-11.30. Vaalan kirjasto, Niskantie 8.

Digineuvonta

Tökkiikö puhelin tai askarruttaako digipalvelut? Tarjoamme henkilökohtaista digineuvontaa ajanvarauksella. Neuvonta toteutetaan Muistiyhdistyksen tiloissa.
Varaa aika Juholta 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, toimet, hoitomuotodot, tuet ja etuudet, ihmissuhteet ja vuorovaikutus sekä oman näköisen arjen tukeminen.

Ilmoittautuminen yhdistykselle p. 044 033 2992.



MUISTISAIRAILLE JA LÄHEISILLE YKSIN TAI YHDESSÄ

Kuntosalivuoro

Tiistaisin 18.8. alkaen klo 11.30-12.30
Lassintalolla Tuirassa, Myllytie 4, 4. krs.
Lisätietoja Riikalta p. 044 425 2955.

Keilaus

Torstaisin 1.10. – 26.11. klo 14-15
Heinäpään Keilahallilla, Isokatu 97.
Rentoa keilaamista mukavalla porukalla 9 kertaa.
Et tarvitse aiempaa kokemusta. Hinta 70€ / syksy /
henkilö. Ilmoittautuminen toimistolle 18.9.
mennessä p. 044 033 2992.

OMAISILLE

Omaisten illat

Joka kuukauden viimeinen maanantai 31.8. |
28.9. | 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 samanaikai-
sesti, ilmoita toimistolle p. 044 033 2992.
Järjestämme toiminnallisen ryhmän omaisten
illan ajaksi.

Läheisten kahvihetki

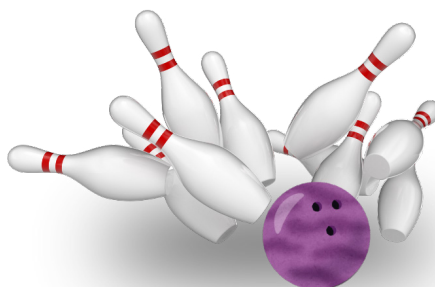
Tiistaisin 29.9. | 27.10. | 24.11. | 29.12. klo
14–15.30. Vertaistapaaminen muistisairauteen
sairastuneiden läheisille. Kokoontuminen pää-
sääntöisesti eri puolilla Oulun keskustaa, tarkem-
man paikan voi kysyä Pirjolta ilmoittautumisen
yhteydessä p. 040 718 0477.

Pitkäaikaishoitoon siirtyneiden omaiset

Torstaisin 3.9. | 8.10 ja 5.11. klo 14
Vertaistuellinen keskustelutapaaminen omaisille,
joiden muistisairauteen sairastunut läheinen on
siirtynyt pitkäaikaishoitoon. Ei ilmoittautumista.

Teijan syyskranssityöpaja

Pe 2.10. 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.



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 2.9. | ti 6.10. | 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 16.9. | 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.

Vertaistapaaminen heille, joiden muis- tisairas läheinen on menehtynyt

Tiistaisin 22.9. Ja 1.12 klo 14 Muistiyhdistyksellä.
Ilmoittautuminen Riikalle p. 044 425 2955.

ETÄTOIMINTA

Pariskuntien porinat etänä

Maanantaisin 24.8. ja 21.9. 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. Ilmoittautuminen ja lisätiedot Juholta p. 050 511 3359.

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

Ma 31.8. Kajaani + etä | ma 28.9. Rovaniemi + etä
ti 20.10. Oulu + etä | ti 24.11. Kajaani + etä
ke 16.12. Etä. Tapaamiset klo 17-19.

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

Etätapaamiset aikuisille, joiden vanhemmalla on muistisairaus

Ti 29.9. | ma 26.10. | ke 18.11. | klo 17-19
Vertaistapaamiset Teams-yhteydellä.

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

Digipaja etänä

Perjantaisin 18.9. | 25.9. | 2.10. ja 9.10.

klo 10.30–11.30. Teams.

Neljän kerran digipajatuokio, johon voit osallistua kotoa käsin. Digipaja toteutetaan Teamsilla, jokaisella kerralla keskustellaan eri teemasta. Voit kysyä apua Teamsin käyttöön Juholta. Ilmoittautumiset Juholle p. 050 511 3359.

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 linkoille suoraan yhdistyksen nettisivuilta löytyvästä linkistä osmy.fi. Teknisistä syistä sinun lauluäänesi ei kuulu toisille. Saat siis huoleti laulaa sydämesi kyllyydestä!

HUOMIO! Jäsenlehti nyt sähköisenä!

MuistiAviisi on luettavissa myös nettisivuillamme www.osmy.fi.

Mikäli olet valmis luopumaan paperilehdestä, ilmoitathan siitä toimistoon.

Näin voimme säästää merkittävän summan muuhun toimintaan käytettäväksi.

PARISKUNNILLE

Pariskuntien porinat

Torstaisin 20.8. | 17.9. | 22.10. ja 3.12. klo 14-16
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. ja 20.10. klo 11-12.30, Koskelankylän Walo, Ketjutie 3, Oulu.

Neljän kerran liikuntaryhmä pariskunnille, joista toisella puolisoista on muistisairaus. Mukavia, rentoja liikunnallisia harjoitteita musiikilla ja ilman, iloisessa seurassa. Voit osallistua oman toimintakyvyn mukaan. Kurssimaksu 10 €/hlö tilakulujen kattamiseen.

Ilmoittautumiset Juholle p. 050 511 3359.

VAPAAEHTOISILLE

Vapaaehtoisten syysstartti

To 13.8. klo 15–17 Muistiyhdistyksellä.
Käydään yhdessä läpi kuulumiset sekä syksyn tapahtumia ja tilaisuuksia. Ilmoittaudu mukaan syysstarttiin 10.8. mennessä Minnalle minna.kaltio@osmy.fi tai p. 044 724 5857.

Musiikkivapaaehtoisten tapaaminen

Pe 4.9. klo 10–11.30 Muistiyhdistyksellä.
Musiikkivapaaehtoisten yhteinen kokoontuminen, sisältö tarkentuu lähempänä. Ilmoittautumiset Juholle p. 050 511 3359 tai juho.kinnunen@osmy.fi

Muistikaverikoulutus

Ke 28.10. klo 15–18 Muistiyhdistyksellä
Vapaaehtoisille, jotka olisivat kiinnostuneita toimimaan muistisairaana tukihenkilönä, esim. lenkikaverina 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

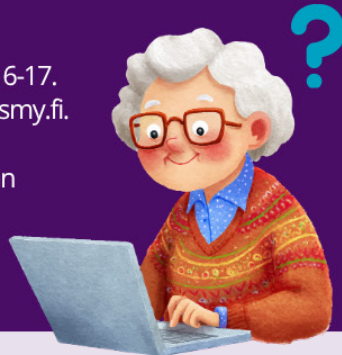
KAIKILLE AVOIN TOIMINTA

ENSITIETOA ETÄNÄ

Ensitetia etänä -luennot tarjoaa Pohde. Luennot on tarkoitettu muistisairaille ja läheisille Pohjois-Pohjanmaan alueella.

Luennot pidetään tiistaisin klo 16–17.
Osallistumislinkki löytyy www.osmy.fi.

Mikäli haluat tulla kuuntelemaan luennon muistiyhdistykselle, ilmoittauduthan ennakoon toimistolle p. 044 0332 992



SEURAAVAT MAKSUTTOMAT ETÄLUENNOT

- **18.8.** Muistisairaus ja muuttuva vuorovaikutus
- **15.9.** Merkityksellinen ja turvallinen arki muistisairauden kanssa.
- **13.10.** Muistisairaus ja ihmissuhteet
- **17.11.** Muistisairaus työkäisenä



MUISTIMESSUT

Oulun Tuomiokirkko

Su 20.9. klo 10

Limingan kirkko

Ke 16.9. klo 13

Muistimessuissa huomioidaan erityisesti muistisairaant ihmiset ja omaishoitajat. Messun jälkeen tarjolla kirkkokahvit.



KIRJAN JULKAISUTILaisuUS

Ke 9.9. klo 18

Keskustakirjasto Saari, Laituri-tila
Kaarlenväylä 3, Oulu

Ritu-Tuuli Alatalo (2026)

Merimatka päivätoimintaan

Tilaisuudessa mahdollisuus ostaa kirjaa 20€/kpl

Koskettava ja lämminhenkinen kirja muistisairaiden vanhempien matkasta, tyttären kirjoittamana.



RUNOHETKI

To 10.9. klo 13-14.30
Muistiyhdistyksellä

Runous yhdistää, lohduttaa ja yllättää. Tervetuloa kuuntelemaan, lukemaan tai jakamaan omia runojasi tai vain nauttimaan tunnelmasta. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Kahvitarjoilu. Lisätietoa: Ulla p. 044 754 4588



HENGELLISTEN LAULUJEN YHTEISLAULUT

Ma 5.10. klo 13-14.30
Tuiran kirkolla os. Myllytie 5

Lauletaan yhdessä tuttuja hengellisiä lauluja ja juodaan lopuksi pullakahvit. Yhteistyössä Tuiran seurakunnan kanssa. Ei ennakkoilmoittautumista.



AVOIN MIKROFONI

To 29.10. klo 17-18.30
Muistiyhdistyksellä

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 23.10. mennessä Juholle p. 050 511 3359.



KIRJAPORINAT ETÄNÄ

Kerran kuukaudessa
Teams-yhteydellä

Tule mukaan keskustelemaan kirjoista innostuneen porukan kanssa. Valitsemme yhdessä aina kullekin kerralla käsiteltävän kirjan.

Mukaan mahtuu vielä pari kiinnostunutta! Ilmoittautumiset toimistolle yhdistys@osmy.fi

SYYSKAUDEN AVAJAISET

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 14.8. mennessä p. 044 0332 992



PORINAA JA PÄRINÄÄ

Ke 19.8. klo 14-16
Norlandia, Toppilansalmi
Siilotie 2, P-alue, Oulu

Ikäihmisten omat maksuttomat festarit!

Ohjelmassa musiikkia, yhteislaulua, tanssia, eläimiä ja tarjolla kahvia, pullaa, mehua ja makkaraa. Ei ennakkoilmoittautumista.

Tilaisuus järjestetään yhteistyössä Oulun Seudun Muistiyhdistys, Norlandia Toppilansalmi ja Suomen Rytmimusiikin ystävät.

Tilaisuuteen on saatu avustus Oulun kaupungilta.



KUNNON MUMMOLA JA MUISTA HYVINVOINTISI -KIERTUE

31.8-4.9.2026

Ylikiiminki, Yli-Ii, Taivalkoski, Kuusamo,
Kiiminki, Lumijoki, Raahen ja Pudasjärvi

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

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

Tarkat ajat

www.osmy.fi/tapahtumat

Lisätietoa Minna Kaltio
p. 044 724 5857.

TAIDETUOKIOT

Reidar Särestöniemi

- **Ke 12.8.** klo 13 muistiyhdistyksellä
- **Ti 18.8.** klo 13 Galleria Korkeamäki, Torikatu 7.
Samalla reissulla käymme myös Uoma-
näyttelyssä (Galleria Mabd, Torikatu 4), joka on
suomalaisten ja espanjalaisten taiteilijoiden
nykytaidenäyttely. Maksu 10€. Käynnin jälkeen
omakustanteiset kahvit lähikahvilassa.

Akseli Gallen-Kallela (kuvassa Poika ja varis, 1884)

- **Ke 23.9.** klo 13 muistiyhdistyksellä



Veistoskävely ja Oulun Tuomiokirkossa Kirkolliset aarteet sekä The Logos, kosminen äänimaailma.

- **Ti 25.8.** klo 11.30 kokoontuminen
Tuomiokirkon edessä

Tutustaan taiteeseen tarkemmin
Minna Korolaisen johdolla.
Ilmoittautumiset p. 044 0332 992.

MUISTIKAHVILAT

PATENIEMI

Suvikulma, Palosuontie 4
Ma 28.9. ja 9.11.
klo 12.00–13.30

MUHOS

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

HAUKIPUDAS

Seurakuntakeskus,
Kirkkotie 10
To 3.12. klo 13.30–15.00

VAALA

Apaja, Teollisuustie 2.
Yhteistyössä Vaalan
kunnan Olohuone-
toiminnan kanssa.
Pe 18.9. ja 13.11. klo 10–12

KEMPELE

Vanha pappila,
Kuokkamaantie 17.
Yhteistyössä seurakunnan
kanssa.
Ti 8.9. klo 13–14.30

UTAJÄRVI

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

Keskiviikkoisin klo 13.30–15
9.9., 23.9., 7.10., 21.10., 4.11.,
18.11., 2.12.2026

TYRNÄVÄ

Seurakuntatalo,
Mankilantie 1
To 17.9. ja 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

LAKIPALVELUT

Katso lakipalveluiden mainos tämän lehden sivulta 5.

Lisätietoa lakipalveluista

Paula Ylikuljulta p. 040 716 1401.

MUISTITESTAUS

Uutena palveluna Oulussa

Muistiyhdistyksellä muistitestausta!

Hinta jäsenillemme 80€, muille 100€.

Ajanvaraus p. 044 425 2955.

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), voit osallistua myös itsemaksavana.

Katso mainos sivulta 7.

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



nostetta elämään

Lisätietoa:

Miia Kammonen

p. 044 033 2668

miia.kammonen@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.

Maksullisten koulutusten lisäksi vapaaehtoiset Aivoterveyslähettiläämme luennoivat maksutta aivoterveysten tukemisesta.

Lisätietoa minna.kaltio@osmy.fi

Kysy luentotarjous!

Paula Ylikulju

p. 040 716 1401

Muistilliton 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

MUISTIVIIKKO

19.-27.9.2026

- La ja su 19.-20.9. muistiyhdistys mukana Seniorimessuilla Ouluhallissa
- Su 20.9. klo 10 Muistimessu Oulun Tuomiokirkossa
- Ma 21.9. klo 17-18.30 Muistiliiton järjestämä Maailman Alzheimer-päivän etäluento. Aihe ja ilmoittautuminen tarkentuu lähempänä. Voit tulla kuuntelemaan luennon myös Muistiyhdistykselle kahvikupposen äärelle.
- To 24.9. klo 18 Muistiviikon konsertti (ks. ilmoitus sivun alareunasta)
- Pe 25.9. klo 13-14 Avoimet ovet Muistiyhdistyksellä
- Lisäksi viikon aikana runsaasti muuta toimintaa kuten ryhmiä eri puolilla toiminta-alueitamme. Katso lisätietoja www.osmy.fi tai tämän lehden toimintakalenterista.



Rakkauden hengessä

MUISTIVIIKON KONSERTTI

Valovoimainen artisti ja loistava tunteiden tulkitsija, tenori Pentti Hietanen sekä hänen vaimonsa, taiteilija Heini Hietanen esittävät rakkausaiheisia tuttuja, koskettavia kappaleita sekä kauniita uudempia teoksia.

To 24.9.2026 klo 18

Pohjankartanon sali
Leevi Madetojan katu 1
90140 Oulu

Lippu 30 €

Oulun Seudun Muistiyhdistykseltä
Mäkelininkatu 43
sekä **Lippu.fi 33,60 €**
(sis. palvelumaksu)

Naulakkomaksu 3 €



Pentti Hietanen
Heini Hietanen



Oulun Seudun
Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen