



## studiotolvanen **Helmikuun kuukausitiedote**

Muistiyhdistyksen toimitilat ovat osoitteessa Pakkahuoneenkatu 15 A 5, 3.krs. (ellei toisin mainita), 90100 Oulu. Osaan tilaisuuksista ja ryhmistä on ilmoittautuminen. Lisätietoja saa jäsenlehestämme Kevätkellosta tai toimistolta puh. 044 033 2992 tai yhdistys@osmy.fi.

### **VIKKO 5**

Pe 2.2 **Kuntosaliryhmä muistisairauteen sairastuneille**  
Lassintalon palvelukoti, Myllytie 4 klo 14.00 – 15.00

### **VIKKO 6**

Ma 5.2 **Musiikin tahtiin -liikuntaryhmä pariskunnille**  
Kasarmin liikuntasali, Upseerinkatu 4, Oulu klo 10.00 – 11.30

**Aivotreenit työkäisille vastasairastuneille**  
Muistiyhdistyksellä 2.krs klo 11.00 – 12.30

**Aivotreenit työkäisille vastasairastuneille**  
Muistiyhdistyksellä 2.krs klo 13.00 – 14.30

**Musiikkiryhmä muistisairauteen sairastuneelle**  
Muistiyhdistyksellä klo 13.00 – 14.30

**Muistikahvila, Muhos**  
Päiväkeskus, Töllintie 8 klo 14.00 – 15.30

**Vertaistapaaminen nuorille (17-30v.), jonka työkäisellä vanhemmalla on muistisairaus**  
Muistiyhdistyksellä 2.krs, klo 17.30-19  
”Pitsaa ja pelejä” -keskustelua lautapeliä äärellä

Ti 6.2 **Miestenklubi työkäisille vastasairastuneille**  
Muistiyhdistyksellä 2.krs klo 13.00 – 15.00

Ke 7.2 **Naistenklubi työkäisille vastasairastuneille**  
Muistiyhdistyksellä 2.krs klo 13.00 – 15.00

**Keskusteluryhmä läheisille, joiden muistisairas läheinen on siirtynyt pitkäaikaishoitoon**  
Muistiyhdistyksellä klo 13.00 – 14.30

### **Muistijumppa**

Kumppanuuskeskus, Kansankatu 53 klo 13.00 – 14.00

#### To 8.2 **Toiminnallinen ryhmä muistisairauteen sairastuneille**

Muistiyhdistyksellä klo 10.00 – 12.00

#### **Luovaa ilmaisua, työkäisille vastasairastuneille**

Kulttuuritalo Valve klo 12.00 – 14.00

#### **Musiikkiryhmä muistisairaille ja läheisille**

Muistiyhdistyksellä klo 13.00 – 14.30

#### Pe 9.2 **Kuntosaliryhmä muistisairauteen sairastuneille**

Lassintalon palvelukoti, Myllytie 4 klo 14.00 – 15.00

### **VIIKKO 7**

#### Ma 12.2 **Musiikin tahtiin -liikuntaryhmä pariskunnille**

Kasarmin liikuntasali, Upseerinkatu 4, Oulu klo 10.00 – 11.30

#### **Aivotreenit työkäisille vastasairastuneille**

Muistiyhdistyksellä 2.krs klo 11.00 – 13.30

#### **Aivotreenit työkäisille vastasairastuneille**

Muistiyhdistyksellä 2.krs klo 13.00 – 14.30

#### **Musiikkiryhmä muistisairauteen sairastuneelle**

Muistiyhdistyksellä klo 13.00 – 14.30

#### **Aivoterveyslähetteläiden vertaistapaaminen**

Konnari-tila, Kumppanuuskeskus, Kansankatu 53

**Ilmoittaudu** viimeistään perjantaihin 9.2. mennessä tekstiviestillä p. 044 7848 434

#### Ti 13.2 **Naisten ja Miesten klubi työkäisille vastasairastuneille**

Muistiyhdistyksellä 2.krs klo 13.00 – 15.00

#### Ke 14.2 **Ystävänäpäivän avoimet ovet. Tervetuloa tutustumaan yhdistyksen henkilökuntaan ja toimintaan. Esillä Raimo Sirolinnan akvarellitaidetta.**

Oulun Seudun Muistiyhdistys Pakkahuoneen katu 15 A 5 3.krs klo 12.00 – 14.00

#### To 15.2 **Toiminnallinen ryhmä muistisairauteen sairastuneille**

Muistiyhdistyksellä klo 10.00 – 12.00

#### **kevätstartti. Ohjelmassa ruokailu, toisiin pariskuntiin tutustumista, musiikkia sekä loppuksi taikuri Roope Ylitalo. Hinta 20€/pariskunta.**

Hotelli Pohjankievari, Eerontie 9, Kempele klo 12.00 – 14.30. Ilmoittautuminen ja erityisruokavaliot 9.2. mennessä.

#### **Muistikahvila Tyrnävä**

Tyrnävän seurakunta, Mankilantie 1, Tyrnävä klo 13.00 – 15.00

#### Pe 16.2 **Kuntosaliryhmä tarkoitettu muistisairauteen sairastuneille**

Lassintalon palvelukoti, Myllytie 4 klo 14.00 – 15.00

## **VIKKO 8**

Ma 19.2 **Musiikin tahtiin- liikuntaryhmä pariskunnille**  
Kasarmin liikuntasali, Upseerinkatu 4 klo 10.00 – 11.30

**Aivotreeneit työikäiselle vastasairastuneelle**  
Muistiyhdistyksellä 2.krs klo 11.00 – 13.30

**Aivotreeneit työikäiselle vastasairastuneelle**  
Muistiyhdistyksellä 2.krs klo 13.00 – 14.30

**Musiikkiryhmä muistisairauteen sairastuneille**  
Muistiyhdistyksellä klo 13.00 – 14.30

Ti 20.2 **Miesten klubi työikäisille vastasairastuneille**  
Muistiyhdistys 2.krs klo 13.00 – 15.00

**Muistikahvila, Haukipudas**  
Seurakuntakeskus Kirkkotie 10, Haukipudas klo 13.30 – 15.00

Ke 21.2 **Naisten klubi työikäisille vastasairastuneille**  
Muistiyhdistys 2.krs klo 13.00 – 15.00

**Muistijumppa**  
Kumppanuuskeskus, Kansankatu 52 klo 13.00 – 14.00

To 22.2 **Toiminnallinen ryhmä muistisairauteen sairastuneille**  
Muistiyhdistys klo 10.00 – 12.00

**Luovaa ilmaisua, työikäisille vastasairastuneille**  
Kulttuuritalo Valve klo 12.00 – 14.00

**Muistikahvila, Liminka**  
Kirjasto, Liminganraitti 5, Liminka klo 13.00 – 14.30

**Musiikkiryhmä muistisairaille ja läheisille**  
Muistiyhdistyksellä klo 13.00 – 14.30

Pe 23.2 **Kuntosaliryhmä tarkoitettu muistisairauteen sairastuneille**  
Lassintalon palvelukoti, Myllytie 4 klo 14.00 – 15.00

## **VIKKO 9**

Ma 26.2 **Musiikin tahtiin -liikuntaryhmä pariskunnille**  
Kasarmin liikuntasali, Upseerinkatu 4 klo 10.00 – 11.30

**Aivotreeneit työikäiselle vastasairastuneelle**  
Muistiyhdistyksellä 2.krs klo 11.00 – 13.30

**Aivotreeneit työikäiselle vastasairastuneelle**  
Muistiyhdistyksellä 2.krs klo 13.00 – 14.30

### **Musiikkiryhmä muistisairauteen sairastuneille**

muistiyhdistyksellä klo 13.00 – 14.30

### **Hyvän tuulen virtaryhmä Liminka ryhmä tarkoitettu muistisairauteen sairastuneille ja toteutuu yhtä aikaa omaisten ryhmän kanssa.**

Pappilantie 6, Liminka klo 13.30 – 15.00

### **Muistikahvila, Kaukovainio**

Merikotkantie 1 klo 14.30 – 16.00

### **Omaisten ilta**

Teemana jaksaminen, keskustelua herättelemässä psykoanalyttikko Raija Pohjamo

Muistiyhdistyksellä 3.krs klo 17.00 – 18.30

Ti 27.2

### **Hyvätuulen virtaryhmä li muistisairauteen sairastuneille**

lin Seurakunta, Puistokatu 3, li klo 12.00 – 13.30

### **Miesten Klubi työikäisille vastasairastuneille**

Muistiyhdistyksellä 2.krs klo 13.00 – 15.00

### **Vertaistapaaminen työikäisenä muistisairauteen sairastuneen läheiselle**

Muistiyhdistyksellä 2.krs, klo 17.00 – 19.00

Ke 28.2

### **Naisten klubi työikäisille vastasairastuneille**

Muistiyhdistys 2.krs klo 13.00 – 15.00

### **Muistikahvila, Kempele**

Keskustan seurakuntatalo, Tiilitie 3, Kempele klo 13.00 – 14.30

### **Muistijumppa**

Kumppanuuskeskus, Kansankatu 53 klo 13.00 – 14.00

### **Muistivapaaehtoisten iltapäiväkahvit, aiheena luonto voimavarana**

Muistiyhdistyksen olohuone, 3.krs klo 14.00 – 16.00

### **Vertaistapaaminen työikäisille, joiden vanhemmalla on muistisairaus**

Muistiyhdistyksellä 2.krs, klo 17.00 – 19.00

---

**HUOM!** Lähelläsi-seminaarin ilmoittautuminen on käynnissä parhaillaan. Seminaari pidetään Oulussa 12.4.2018 ja se on tarkoitettu muistityön ammattilaisille sekä pariskunnille, joista toisella puolisoista on muistisairaus. Lisätietoa [www.osmy.fi/ajankohtaista](http://www.osmy.fi/ajankohtaista)

Torstaina 1.3. klo 12-15 pidetään Lämsänjärven leirikeskuksessa os. Hiihtomajantie 2 keskustelutilaisuus aiheesta **Luopuminen**. Täytyykö muistisairauden takia luopua mm. harrastuksista, ystävistä, työstä, ajokortista tai rooleista perheessä? Miltä luopuminen tuntuu? Onko luopumisessa jotain hyvää? Miten muistisairaus vaikuttaa puolisoiden yhteisiin haaveisiin ja tulevaisuuden suunnitelmiin? Tilaisuus on tarkoitettu pariskunnille, joista toisella puolisoista on muistisairaus. Mukana Karjasillan seurakunnan diakoniatyöntekijä Asta Leinonen sekä Lähelläsi-hankkeen Aleksinkulma, Oulu työntekijät.

**Ilmoittautuminen tarjoilun vuoksi 23.2. mennessä p. 040 5209 173/Minna.**

---

**Muistivapaaehtoistoiminnan verkostotapaaminen**

ohjelmassa mm. Tunteva-menetelmä, haastavat tilanteet muistivapaaehtoistoiminnassa, tietoa ja virkistystä sopivassa suhteessa.

**Aika:** perjantaina 16.3.2018 klo 15.00 – 18.00. Verkostotapaamisen jälkeen on mahdollisuus lähteä katsomaan Rakkautta-ennakkoesitystä Oulun teatterille, joka alkaa klo 19.00. Ensi-ilta on lauantaina 17.3.

**Paikka:** Aleksinkulma, Oulu. Aleksanterinkatu 9. Kokoustila Aino.

**Sitovat ilmoittautumiset** teatterilippujen varauksen vuoksi 15.2.2018 mennessä. Ilmoitathan samalla erityisruokavaliosi Minnalle p. 044 7848 434

---

**Tiistaina 24.4. Myrskyluodon Maija -musikaalimatka Rovaniemelle**

Ilmoittautuminen alkaa! Matkan hinta jäsenille 60€ ja ei-jäsenille 70€. Hinta sisältää teatteriliput, matkat, lounaan ja väliaikakahvit. Lähtö teatteriin klo 7.30 ja paluu noin klo 17.30. **Sitovat ilmoittautumiset 9.4. mennessä** toimistolle p. 044 033 2992.

---

**Mukavaa talven jatkoa ja kevään odotusta!**