



Maaliskuun kuukausitiedote

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

VIIKKO 9

To 1.3 Toiminnallinen ryhmä muistisairauteen sairastuneille
Oulun seudun Muistiyhdistys, Pakkahuoneenkatu 15, klo 10.00-12.00

Luopuminen. Keskustelutilaisuus pariskunnille
Lämsänjärven leirikeskus, Hiihtomajantie 2, klo 12.00 – 15.00

Runohetki
Oulun Seudun Muistiyhdistys, Pakkahuoneenkatu 15 A 5, klo 13.00 – 14.30

Pe 2.3 Kuntosaliryhmä muistisairauteen sairastuneille
Lassintalon palvelukoti, Myllytie 4 klo 14.00 – 15.00. Kokoontuminen ala-aulaan klo 13.45



VIIKKO 10

Ma 5.3 Aivotreenit työikäisille vastasairastuneille
Muistiyhdistyksellä 2.krs, Pakkahuoneenkatu 15 A 2, klo 11.00 – 13.30

Aivotreenit työikäisille vastasairastuneille
Muistiyhdistyksellä 2.krs, Pakkahuoneenkatu 15 A 2, klo 13.00 – 14.30

Ti 6.3 Miestenklubi työikäisille vastasairastuneille
Muistiyhdistyksellä 2.krs klo 13.00 – 15.00

Ke 7.3 Naisten klubi työikäisille vastasairastuneille
Muistiyhdistyksellä 2.krs klo 13.00 – 15.00

To 8.3 Toiminnallinen ryhmä muistisairauteen sairastuneille
Muistiyhdistyksellä klo 10.00 – 12.00

Luovaa ilmaisua, työikäisille vastasairastuneille
Kulttuuritalo Valve klo 12.00 – 14.00

Pe 9.3 Kuntosaliryhmä muistisairauteen sairastuneille
Lassintalon palvelukoti, Myllytie 4 klo 14.00 – 15.00. Kokooneminen ala-aulaan klo 13.45

VIKKO 11 Viikolla 11 vietämme aivoviikkoa teemalla ”Vaali aivojasi”. Tervetuloa Aivoviikon tapahtumiin!

Ma 12.3 Aivohoitolat Hyvinvointikeskuksissa (Tuira, Kaakkuri, Haukipudas)
klo 8.00 – 11.00

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

Muhoksen muistikahvila
Aiheena parisuhde. Muhoksen päiväkeskus, Töllintie 3 klo 14.00 – 15.30

Ti 13.3 Talvitapahtuma
Vihiluodon Torppa, Torpankuja 16, Kempele, klo 13.00-15.00. Yhdessäoloa ulkoilun merkeissä, monotanssit, karaokea, pullakahvit ja makkaranpaistoa kodassa. Ilmottautumiset 9.3. mennessä p. 044-0332 992



Ke 14.3 Keskusteluryhmä läheisille, joiden muistisairas läheinen on siirtynyt pitkäaikaishoitoon
Muistiyhdistyksellä klo 13.00 – 14.30

Muistijumppa
Kumpanuuskeskus, Kansankatu 53 klo 13.00 – 14.00

Aivohoitolat kauppakeskuksissa
Citymarket Kaakkuri ja Rusko, Ideapark, Prisma Limingantulli ja Zeppelin klo 16.00 – 18.00

To 15.3 Toiminnallinen ryhmä muistisairauteen sairastuneille
Muistiyhdistyksellä klo 10.00 – 12.00

Musiikkiryhmä muistisairaille ja läheisille
Muistiyhdistyksellä klo 13.00 – 14.30

Muistikahvila Tyrnävä
Tyrnävän seurakunta, Mankilantie 1, Tyrnävä klo 13.30 – 15.00

Yleisöluento: Suojaa aivojasi ylikuumenemiselta!
Keskustan seurakuntatalo, Isokatu 17, klo 18 - 19.30. Luennoitsijana neuropsykologi Pekka Kuikka



Pe 16.3 Kuntosaliryhmä muistisairauteen sairastuneille
Lassintalon palvelukoti, Myllytie 4 klo 14.00 – 15.00. Kokooneminen ala-aulaan klo 13.45

VIKKO 12

Ma 19.3 Musiikin tahtiin -liikuntaryhmä pariskunnille
Kasarmin liikuntasali, Upseerinkatu 4, Oulu klo 10.00 – 11.30

Aivotreenit työikäisille vastasairastuneille
Muistiyhdistyksellä 2.krs klo 11.00 – 13.30

Aivotreenit työikäisille vastasairastuneille
Muistiyhdistyksellä 2.krs klo 13.00 – 14.30

Musiikkiryhmä muistisairauteen sairastuneelle
Muistiyhdistyksellä klo 13.00 – 14.30

Vertaistapaaminen työikäisenä muistisairauteen sairastuneen läheiselle
Muistiyhdistyksellä 2.krs, klo 17.00 – 19.00

Ti 20.3 Muistikahvila, Haukipudas
Seurakuntakeskus Kirkkotie 10, Haukipudas klo 13.30 – 15.00

Ke 21.3 Naisten ja Miesten klubi työikäisille vastasairastuneille
Muistiyhdistyksellä 2.krs klo 13.00 – 15.00

Muistijumppa
Kumppanuuskeskus, Kansankatu 53 klo 13.00 – 14.00

Paperit kuntoon
Muistiyhdistyksellä, klo 14.00 – 16.00 **Huom! ryhmä täynnä**

To 22.3 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 23.3 Kuntosaliryhmä muistisairauteen sairastuneille
Lassintalon palvelukoti, Myllytie 4 klo 14.00 – 15.00. Kokooneminen ala-aulaan klo 13.45

VIKKO 13

Ma 26.3 Musiikin tahtiin -liikuntaryhmä pariskunnille
Kasarmin liikuntasali, Upseerinkatu 4, Oulu klo 10.00 – 11.30

Aivotreenit työikäisille vastasairastuneille
Muistiyhdistyksellä 2.krs klo 11.00 – 13.30



Aivotreenit työikäisille vastasairastuneille

Muistiyhdistyksellä 2.krs klo 13.00 – 14.30

Pariskuntien rennot reffit Muhoksella

Muhoksella ja Utajärvellä asuville pariskunnille, Töllintie 3, 91500 Muhos, klo 13.00 – 15.00

Musiikkiryhmä muistisairauteen sairastuneelle

Muistiyhdistyksellä klo 13.00 – 14.30

Hyvän tuulen virtaryhmä, Liminka

Seurakuntatalo, Pappilantie 6, 91900 Liminka, klo 13.30 – 15.00

Muistikahvila, Kaukovainio

Merikotkantie 1 klo 14.30 – 16.00

Omaisten ilta

Muistiyhdistyksellä, klo 17.00 - 19.00

Ti 27.3

Hyvätuulen virtaryhmä li muistisairauteen sairastuneille

lin Seurakunta, Puistokatu 3, li klo 12.00 – 13.30

Miesten klubi työikäisille vastasairastuneille

Muistiyhdistys 2.krs klo 13.00 – 15.00

Muistikahvila, Utajärvi

Hyvinvointitalo, Kirkkotie 32, klo 14.00 – 15.30

Ke 28.3

Iloista aivojumppaa pariskunnille

Aivojen aktivointi on hauskaa! Miten musiikki, liike ja aivopähkinät yms. vaikuttavat ja mitä kannattaa tehdä, jos haluaa huolehtia aivojen hyvinvoinnista?

Aleksinkulma, Hansa-sali, Aleksanterinkatu 9, klo 12.00 – 15.00 Ilmoittautumiset tarjoilun vuoksi 27.3. mennessä Minnalle p. 040 520 9173

Naistenklubi työikäisille vastasairastuneille

Muistiyhdistyksellä 2.krs klo 13.00 – 15.00

Muistikahvila, Kempele

Keskustan seurakuntatalo, Tiilitie 3, Kempele klo 13.00 – 14.30

To 29.3

Toiminnallinen ryhmä muistisairauteen sairastuneille

Muistiyhdistyksellä klo 10.00 – 12.00

TULEVIA TAPAHTUMIA:

Vielä ehtii hakea Työikäisten (alle 68v.) muistisairaiden ja läheisten tuetulle lomalle Rokualle 11.-16.6.2018!

HAKU PÄÄTTYY 11.3.2018. Loman omavastuu 20€/hlö/vrk. Haku sähköisesti tai netistä tulostettavilla lomakkeilla www.mtlh.fi. Lomalla mukana muistiyhdistyksen työikäistoiminnan työntekijöitä. Lisätietoja Marjut Kiviahde p. 044 7391817.

HUOM! Muistityön ammattilaisille ja pariskunnille tarkoitetun Lähelläsi -seminaarin **viimeinen ilmoittautumispäivä on 23.3.** Lisätietoja ja ilmoittautumisohjeet soittamalla puh. 040 520 9172/Maaret tai linkistä: <http://osmy.fi/ajankohtaista/l%C3%A4hell%C3%A4si-seminaari-muistity%C3%B6n-ammattilaisille-ja-pariskunnille>

Keskiviikko 4.4. Muhoksen muistijumppa -ryhmä alkaa

Päiväkeskus, Töllintie 3. Ilmoittautuminen 29.3. mennessä Juulialle p. 044 4252 955

Tiistaina 10.4. Kevätkokous ja Iloinen ohjelmallinen jäsenilta

Ilmoittautuminen 3.4. mennessä, p. 044 0332 992. Ohjelmallisen jäsenillan omavastuuhintaa 10€ / hlö.

Torstai – perjantai 19.-20.4.2018 Voimaantumiskurssi

Voimaantumiskurssi työikäisille, vasta muistisairauteen sairastuneille. Luvassa liikuntaa, teatteria ja hyvää ruokaa. Hinta sis. majoituksen hotellissa, ruoat ja teatterilipun. Sitovat ilmoittautumiset 29.3. mennessä, Marjut p. 044 739 1817 tai Ulla p. 044 754 4588

Torstai 19.4 alkaen Luonto lähellä -kurssi

Ilmoittautumiset ja lisätiedot, Juulia p. 044 4252 955

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.

Perjantai 27.4. Vapputanssit

Livemusiikkia, tanssia ja munkkikahvit. Oviarpo 5€. Ilmoittautumiset 20.4. mennessä toimistolle, p. 044 033 2992

Aurinkoisia talvipäiviä toivottaen!