

URHON UUTISET

3/2024

Vuoden 2024 satoa

URHO-hankkeessa syksy on sadonkorjuun aikaa. Tammikuusta elokuuhun URHO-hanke on järjestänyt eri puolilla maakuntaa uniaiheisia luentoja, tanssinut URHO-tanssit, järjestänyt infotilaisuuksia ja toteuttanut eriteemaista ryhmätoimintaa kehittäen samalla matalankynnyksen ryhmätoimintaan soveltuvaa materiaalia.

URHO-hankkeen ryhmätoiminta on suunnattu hiljattain muistisairausdiagnoosin saaneille henkilöille, omaishoitajille sekä ikääntyneille, jotka ovat yleisesti kiinnostuneita URHO-hankkeen teemoista. Ryhmät kokoontuvat yhteensä viisi kertaa, kaksi tuntia kerrallaan. Tapaamisissa keskitytään päivän teeman äärelle yhdessä keskustellen, toimien ja oivaltaen. Ryhmään osallistuu enintään kahdeksan osallistujaa eikä ryhmään toiminnan aikana osallistu muita. Tavoitteena kaikissa ryhmissä on vahvistaa osallistujien arjessa jaksamista ja hyvinvointia.

Eväitä hyvään uneen -ryhmäläisten kokemuksia

Ryhmäläiset kertovat univaikeuksiensa vähentyneen ja nukkumisensa parantuneen ryhmätoiminnan aikana. Nukkumisongelmat eivät ole enää paljoakaan häirinneet päivittäisiä toimintoja. Ryhmiin osallistujat kokevat saaneensa uutta tietoa niin unesta, unen eri vaiheista kuin unettomuuden lieventämisen keinoista. Ryhmäläiset kokevat merkitykselliseksi myös yhteisöllisyyden kokemuksen ja vertaistuen saamisen.

Hyvän mielen ryhmäläisten kokemuksia

Ryhmiin osallistuneet kokevat tarmokkuutensa, toiveikkuutensa sekä myönteisen asenteen vahvistuneen ryhmätoiminnan aikana. Elämänlaatu on hieman parantunut ja osallistujat kertovat kykynsä tunnistaa omia voimavarojaan ja kykynsä selviytyä vastoinkäymisistä kohentuneen. Yhteisöllisyyden ja vertaisuuden kokemus on koettu tärkeäksi. Ryhmäläiset kertovat saaneensa uutta tietoa sekä uusia näkökulmia ja oivalluksia.

Voi hyvin -ryhmäläisten kokemuksia

Osallistujat kokevat ryhmätoiminnan vaikuttaneen positiivisesti elämänlaatuun, terveyteen, palautumiseen sekä osallisuuden kokemukseen. Ryhmässä on tutustuttu uusiin ihmisiin ja erilaisten mielipiteiden kuuleminen on rikastuttanut elämää.

Voi hyvin -ryhmässä on käytetty Muistiyhdistyksen aikaisemmassa hankkeessa tuotettua Muistin ja hyvinvoinnin työkirjaa ja erityisesti se on koettu hyväksi ja tärkeäksi materiaaliksi. Osallistujat ovat hyödyntäneet kirjaa myös ryhmätoiminnan päätyttyä.

**Muistin ja hyvinvoinnin työkirjan
ja siihen liittyvän opasvideon
löydät kotisivuiltamme
Muisti mukana menossa -hankkeen
tiedoista osoitteesta
www.muistiyhdistys.fi**

URHO-hankkeen toimintaa tammikuusta elokuuhun 2024 lukuina

EVÄITÄ HYVÄÄN UNEEN ryhmät

- 4 paikkakuntaa
- 4 ryhmää
- 28 osallistujaa



HYVÄN MIELEN ryhmät

- 8 paikkakuntaa
- 10 ryhmää
- 79 osallistujaa



VOI HYVIN ryhmät

- 3 paikkakuntaa
- 3 ryhmää
- 21 osallistujaa



YLEISÖTAPAHTUMAT, INFOT, LUENNOT

- 12 paikkakuntaa
- 26 tapahtumaa
- 786 osallistujaa



Loppuvuosi 2024

Syksyllä URHO-hankkeessa on käynnissä kolme ryhmää, joiden ohella kehitetään vapaaehtoistoimintaa.

Infokiertue uusien ryhmien alkamisesta toteutetaan marraskuun lopulla. Niissä kuullaan ryhmätoiminnoista hankkeen teemoihin (Uni, Resilienssi, Hyvinvointi) liittyen.

URHO-infotilaisuudet

ISOKYRÖ ma 25.11.2024 klo 13.30–14.30,
Pohjankyrön talo, Pohjankyröntie 142

LAPUA ti 26.11.2024 klo 13–14,
Kulttuurikeskus Vanha Paukku,
Makasiinin kokoustila (2. krs),
Vanhan Paukun tie 1


VIMPELI ke 27.11.2024 klo 13–14,
Nuorisotalo, Patruunantie 12


LAPPAJÄRVI to 28.11.2024 klo 13–14,
Virastotalo, valtuustosalin, Kärnäntie 11

Tilaisuus on kaikille avoin ja maksuton.


Ryhmätoiminta URHO-hankkeen teemoista käynnistyy infotilaisuuksien paikkakunnilla tammikuussa 2025.

Urhon uutisten tilaaminen, lisätiedot ryhmä- ja vapaaehtoistoiminnasta sekä muuta tietoa hankkeen toimintaan liittyen hankekoordinaattoreilta:

 Katja Kujala, 050 323 3757

 katja.kujala@muistiyhdistys.fi

 Päivi Niinistö-Mäkinen, 050 438 8213

 paivi.niinisto-makinen@muistiyhdistys.fi

