

URHON UUTISET

3/2025

URHO toivottaa kaunista syksyn alkua

URHO (Uni, Resilienssi, Hyvinvointi, Osallisuus) -hankkeen viimeinen toimintavuosi käynnistyi elokuussa.

Tulevana syksynä URHO:n työntekijät ohjaavat hankkeen eriteemaisia ryhmiä ja pitävät yleisöluentoja teemoihin liittyen. Luentojen aiheita ovat:

- **Asiaa unesta**
- **Mielen hyvinvointi ja muutosjoustavuus**
- **Pidä muististasi huolta**

Maksuttomia yleisöluentoja esimerkiksi oman toiminnan ohjelmaan voi tilata hankekoordinaattoreilta Katjalta tai Päiviltä, yhteystiedot löytyvät sivulta kaksi.

Lisäksi URHO:n puitteissa kokoontuvat Muistikahvilat jatkavat toimintaansa.

URHO mukana Alzheimer Europe 2025 konferenssissa Italiassa

Italian Bolognassa 8.-10.10.25 pidettävässä konferenssissa URHO:sta on mukana kaksi poster-esitystä. URHO-posterissa esitellään hankkeessa kehitetyt ryhmätoimintamallit ja niistä saatuja tuloksia. Toinen poster-esitys, Äänikuvia, esittelee hankkeessa pilotoidun, iäkkäille omaishoitajille suunnatun taideintervention ja siitä saadut kokemukset.

Äänikuvia-ryhmässä valmistettiin äänitaide-teos, joka löytyy YouTubesta hakusanalla

[**ÄÄNIKUVIA**](#)

URHO-hankkeessa mallinnettujen ryhmien materiaalit ovat nyt maksutta tarjolla

URHO-hankkeessa on kehitetty kaksi uutta eriteemaista ryhmämateriaalipakettia, ja ne ovat nyt saatavilla maksutta.

- **Eväitä hyvää uneen -ryhmätoiminta**
sisältää vinkkejä unihaasteisiin
- **Lempeä mieli -ryhmätoiminta**
antaa eväitä arjessa jaksamiseen

Materiaaleja voivat omassa toiminnassaan hyödyntää esimerkiksi eläkeikäisten osallistujien parissa toimivat yhdistykset tai muut säännöllistä kerhotoimintaa tarjoavat tahot.

Saatavilla olevissa materiaaleissa on lyhyesti teoriapohjaa sekä itsenäisesti täytettäviä, kevyitä tehtäviä ja toiminnallisia osuuksia. Materiaalien hyödyntämiseen ryhmässä ei tarvita erityistaitoa tai -osaamista, kiinnostus hyvinvoinnin ja aivoterveysten edistämiseen riittää. URHO-hankkeen työntekijät myös perehdyttävät materiaalin käyttöön.

Molemmat ryhmätoiminnot sisältävät viisi tapaamista, joissa ryhmän teemoja tarkastellaan yhdessä keskustellen ja ihmetellen. Ryhmässä osallistujat ovat samoja alusta loppuun ja ryhmäkoon on hyvä olla pieni, noin 5–8 osallistujaa.

URHO-hanke toimittaa ryhmään tarvittavat materiaalit ja hankkeen työntekijät toimivat ryhmän taustatukena sen toiminnan ajan. Lisätietoa toiminnasta saa Katjalta tai Päiviltä.



URHO-hankkeen

MUISTIKAHVILAT

Kaikille avoimessa Muistikahvilassa on tarjolla mukavaa muistia ja toimintakykyä ylläpitävää toimintaa. Kahviraha.

MUISTIKAHVILA VIMPELISSÄ

Paikka: Nuorisotalo, Patruunantie 12

Ti 16.9.25 klo 13–14.30

Ti 21.10.25 klo 13–14.30

Ti 18.11.25 klo 13–14.30

Ti 16.12.25 klo 13–14.30

Lisätiedot: Katja p. 050 323 3757

MUISTIKAHVILA LAPUALLA

Paikka: HyväSAUMA, Poutuntie 1

Tiistaina 16.9. klo 13–14.30

Tiistaina 21.10. klo 13–14.30

Tiistaina 25.11. klo 13–14.30

Lisätiedot: Päivi p. 050 438 8213

URHO-HANKE LÖYTYY NYT INNOKYLÄSTÄ!

URHO-hankkeen kokonaisuus ja hankkeessa kehitetyt toimintamallit löytyvät nyt Innokylästä.

Innokylä on kaikille avoin yhteisen kehittämisen ja tiedon jakamisen ympäristö, ja sitä ylläpitää Terveiden ja hyvinvoinnin laitos yhteistyössä Suomen sosiaali ja terveys ry:n eli SOSTEn kanssa.

URHO-hankkeen materiaalit Innokylässä löytyvät hakusanalla

[URHO-kokonaisuus](#)

Linkit toimintamalleihin löytyvät URHO-kokonaisuus sivun yhteydestä.

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