



URHON UUTISET

4/2025



URHO-hanke herätti kiinnostusta Euroopan Alzheimer -konferenssissa

URHO-hanke sai lämpimän vastaanoton lokakuussa 2025 Alzheimer Euroopan -konferenssissa Bolognassa, Italiassa. URHO-hankkeella oli konferenssissa mukana kaksi posteriesitystä.

URHO-hankkeen ryhmäinterventioista ja niiden tuloksista tehty *Hyvinvointia ja osallisuutta vertaistuen avulla* -posterit herätti paljon positiivista uteliaisuutta. Eurooppalaiset kollegat pysähtyivät keskustelemaan hankkeen tuloksista ja vertailemaan kokemuksia omiin maihinsa.

Tulokset URHO:n ryhmäinterventioista ovat olleetkin rohkaisevia: osallistujat ovat kertoneet univaikeuksiensa vähentyneen, energiansa lisääntyneen ja elämänlaatunsa parantuneen. Myös toiveikkuus, itsensä hyväksyminen ja fyysinen hyvinvointi ovat vahvistuneet. Ryhmäinterventioiden myötä monet ovat saaneet paitsi uutta tietoa ja käytännön keinoja hyvinvointinsa tukemiseen, myös yhteisöllisyyden kokemuksia.

URHO-hankkeessa on toteutettu tähän mennessä kaikkiaan 32 ryhmäinterventiota ja niihin on osallistunut 229 henkilöä. URHO-hankkeen kokonaisuus ja ryhmätoimintamallit löytyvät Innokylästä hakusanalla *URHO-hanke - eväitä arjessa jaksamiseen ja mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen*.

Myös URHO:n toinen, *Äänimuotokuvista hyvinvointia* -posterit herätti mielenkiintoa Italiassa. Posterissa esiteltiin osana URHO-

hanketta toteutettu, eläkeikäisille omaishoitajille suunnattu Äänikuvia-interventio. Taideintervention tavoitteena oli tarjota vertaistukea sekä lempeä, voimauttava näkökulma omaishoitajan elämään. Toiminnasta on tehty opinnäytetyö, joka löytyy Theseus-alustalta hakusanoilla *Äänimuotokuvista hyvinvointia*.

URHO-hankkeen saama kiinnostus Alzheimer Europe -konferenssissa oli hieno osoitus siitä, että Etelä-Pohjanmaalla tehtävä kehittämistyö kantaa hedelmää myös kansainvälisesti.

URHO-hankkeen materiaalit käyttöön!

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

- **Eväitä hyvää uneen** -ryhmässä saadaan vinkkejä unihaasteisiin.
- **Lempeä mieli** -ryhmässä saadaan vahvistusta mielen hyvinvointiin.
- **Voi hyvin** -ryhmässä tarkastellaan aivoterveellisiä elintapoja.

Materiaaleja voivat omassa toiminnassaan hyödyntää esimerkiksi yhdistykset tai muut ikääntyneille kerhotoimintaa tarjoavat tahot. Lisätietoa materiaaleista saa Katjalta tai Päiviltä.

Tammikuussa 2026 kaikki hankkeessa kehitetyt materiaalit siirtyvät digitaaliseen URHO-salkkuun Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistyksen verkkosivuille.

Merkkaa
kalenteriin!

URHO KEVÄTSEMINAARI

Härmän Kylpylä

Vaasantie 22, Ylihärä

Torstaina 19.3.2026 klo 12–15.15

OHJELMA TARKENTUU MYÖHEMMIN

Lisätiedot: Päivi p. 050 438 8213

URHO- digisalkku

tulossa tammikuussa 2026

**URHO-digisalkusta löydät kaikki
hankkeen aikana tuotetut
materiaalit ja paljon muuta:**

- Eväitä hyvään uneen -ryhmämateriaalit
- Lempeä mieli -ryhmämateriaalit
- Voi hyvin -ryhmämateriaalit
- Vinkkejä, millä tavoin materiaalia voi hyödyntää
- Tietoiskuja URHO:n aiheista:
uni, resilienssi, hyvinvointi, osallisuus

URHO-HANKE KIITTÄÄ KULUNEESTA VUODESTA!

URHO-hankkeen työntekijät Katja ja
Päivi joululomailevat viikot 51 & 52



ja toivottavat kaikille lukijoille

*Rauhallista Joulua
ja Lempeää vuotta 2026!*

**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