

URHON UUTiset

1/2026

Ota URHO-hankkeen materiaalit käyttöösi!

URHO-hankkeessa käynnistyy viimeinen toimintakevät, ja on aika koota tuotetut materiaalit URHO-digisalkun alle.

URHO-digisalkku on sähköinen materiaali-pankki, johon linkki löytyy Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistyksen kotisivuilta osoitteesta www.muistiyhdistys.fi. Digisalkku julkaistaan maaliskuun 2026 alkupuolella.

URHO-digisalkkuun on koottu hankkeessa kehitetyt ja tuotetut monipuoliset materiaalit helposti löydettävään muotoon. Aiheet on jaoteltu hankkeen teemojen mukaisesti uni-resilienssi, hyvinvointi ja osallisuus otsikoiden alle.

Materiaalien käyttöä voi soveltaa vapaasti, ja kuka tahansa voi hyödyntää niitä oman mielenkiintonsa mukaan – joko itsenäisesti oman hyvinvoinnin edistämiseen tai esimerkiksi ryhmätoiminnassa.

URHO-digisalkkuun perehdytys Teamsissa ti 10.3.2026 klo 14–15

Saat osallistumislinkin tilaisuuteen laittamalla viestin edellispäivään mennessä Katjalle,
[katja.kujala\(at\)muistiyhdistys.fi](mailto:katja.kujala(at)muistiyhdistys.fi)

URHO-digisalkusta löytyy muun muassa

UNI-teema

- Eväitä hyvään uneen – Opas ikääntyneille.
- Eväitä hyvään uneen -ryhmätoiminnan materiaalit.
- Unen reunalla -audioteos. Vertaistukea tarjoavassa teoksessa kuullaan tarinoita valvomisesta ja unettomuuden kokemuksesta. Tarinat on kerätty yhteistyössä Uniliitto ry:n kanssa.

RESILIENSSI-teema

- Lempeä mieli -ryhmätoiminnan materiaalit.
- Lempeä mieli -ryhmätoimintaan osallistuneen videotervehdys.
- Äänikuvia-äänitaideteos. Teosta voi kuunnella pienenä hengähdystaukona arjessa. Teoksessa kuullaan kahden omaishoitajan äänimuotokuvat.

HYVINVOINTI-teema

- Muistin ja hyvinvoinnin työkirja.
- Voi hyvin -ryhmätoiminnan materiaalit.
- Voi hyvin -ryhmätoimintaan osallistuneen videotervehdys.

OSALLISUUS-teema

- Tietoa osallisuuden vahvistamisesta.
- Video Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistyksen vapaaehtoistoiminnasta.



URHO-hankkeen toiminta 2025

URHO-hankkeen toimintavuosi 2025 oli aktiivinen. Hankkeessa tarjottiin asiantuntijaluentoja hankkeen teemoihin liittyen ja jatkettiin ryhmätoimintojen kehittämistä yhdessä osallistujien sekä hankkeen ohjausryhmän "urholaisten" kanssa.

URHO-digisalkusta löytyvät eri ryhmätoimintojen materiaalit on hiottu saatujen palautteiden pohjalta.

Toimintavuosi lukuina

Ryhmätoiminta:

- Eväitä hyvään uneen
- Lempeä mieli
- Voi hyvin

Yhteensä 12 ryhmää, joissa 79 osallistujaa ja 326 kohtaamiskertaa.

Asiantuntijaluennot

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

Yhteensä 27 luentotilaisuutta, joissa 1310 kuulijaa.

Muut tapahtumat

- Messut ja seminaarit
- Infotilaisuudet
- Tempaukset

Yhteensä 26 tapahtumaa, joissa 874 osallistujaa.



KEVÄTSEMINAARI

Torstaina 19.3.2026 klo 12–15.15

Härmän Kylpylässä

osoite Vaasantie 22, Ylihärä

Ohjelmassa on asiantuntijaluentoja kehon ja mielen hyvinvoinnista sekä näyttelijä Matti Ristisen ja muusikko Antti Purolan esitys "Runolle ruvetaan ja haitari soi".

Maksuttomaan ja kaikille avoimeen **seminaariin on tarjoilujen vuoksi ilmoittautuminen 5.3.2026 mennessä** Päiville, p. 050 438 8213.

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



Katja Kujala, 050 323 3757



[katja.kujala\(at\)muistiyhdistys.fi](mailto:katja.kujala(at)muistiyhdistys.fi)



Päivi Niinistö-Mäkinen, 050 438 8213



[paivi.niinisto-makinen\(at\)muistiyhdistys.fi](mailto:paivi.niinisto-makinen(at)muistiyhdistys.fi)