

Muistike

Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n jäsenlehti 1/2016 (talvi-kevät)



Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry

Vapaudenkatu 8 A 6a (4. krs)
15110 Lahti
Puh (03) 735 1681
toimisto@ph-muistiyhdistys.fi
www.ph-muistiyhdistys.fi
Olemme myös Facebookissa!

Päivystysajat

maanantai ja perjantai klo 9-12
Ei päivystystä
22.12.2015 – 3.1.2016 ja vko 9

Puheenjohtaja

Jussi Waajakoski
Puh. 040 7440 510

Hallituksen sihteeri

Seija Mäkelä
Puh. 0440 867 710

Rahastonhoitaja

Marja-Leena Alho
marja-leena.alho@phnet.fi

Tilitoimisto

Tilitoimisto Talouspro Oy
Sirkka Paakkanen
sirkka.paakkanen@talouspro.fi
Puh. (03) 878 9020

Muistiluotsi – asiantuntija- ja tukikeskus

Vastaava Muistiluotsiohjaaja

Nina Reimari, p. 044 504 3030
nina.reimari@ph-muistiyhdistys.fi

Muistiluotsiohjaaja

Petra Behm, p. 044 727 3010
petra.behm@ph-muistiyhdistys.fi

Muistiluotsiohjaaja

Sari Sutela, p. 044 304 3001
sari.sutela@ph-muistiyhdistys.fi

PääOma-projekti

Projektivastaava

Elisa Ahonen, p. 050 569 6311
elisa.ahonen@ph-muistiyhdistys.fi

Projektityöntekijä

Hanna Metsänheimo/
Elina Taipale
p. 050 407 2254
hanna.metsanheimo@ph-muistiyhdistys.fi
elina.taipale@ph-muistiyhdistys.fi

Tässä numerossa:

Puheenjohtajan tervehdys	4
Muistiluotsin tervehdys	6
PääOman tervehdys	8
Muistiyhdistyksen ilontuojat	12
Muistikummi	14
Vapaaehtoistoiminnalla iloa arkeen.....	18
Runonurkka	20
Kauden toimintaa.....	22
Aivoterveystä arkipäivää.....	32
Lääkäri vastaa	36
Aivojumppaa	37
Iriksen keittiössä	38
Kädentaitoja.....	40
Ajankohtaista asiaa	42
In Memoriam Raijo Lamminpää	44
Tapahtumat	46

Muistike – Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n jäsenlehti. Ilmestyy kaksi kertaa vuodessa. **Jäsenmaksu 20 € / vuosi.** Liity jäseneksi s. 54.

Kansikuva ja ulkoasu: Tuomo Veijanen
Painatus: M&P Paino, Lahti 2015

Katse eteen ja katse taakse

Olen aina tuntenut lukkarinrakkautta tulevaisuutta kohtaan. Sen luomat uudet mahdollisuudet ja suunnittelun antamat haasteet kiehtovat alati mieltäni. Nyt en voi kuitenkaan olla ihastelematta mennyttä vuotta. Muistiyhdistys ylitti kaikki ne tavoitteet ja suunnitelmat, joita edellisvuonna piirusteltiin paperille. Harva yhdistys pystyy yhtä laadukkaaseen toiminnan toteuttamiseen. Perustoiminnan lisäksi on ollut niin suuri määrä laadukkaita tilaisuuksia, ettei niiden luettelomisessa ole tällä palstalla mielekkyyttä. Oma kohokohtani oli ehdottomasti ”Muistilangat laulaa” -konsertti. Sen muistelu saa edelleen hyvälle mielelle, vaikka konsertista on jo vierähtänyt tovi. Iso kiitos tästä kaikesta kuuluu toimistomme ammattilaisten lisäksi suurelle joukolle vapaaehtoisia.

RAY:n rahoitus mahdollistaa sen, että meidän toiminnan perustyö tehdään ammattilaisten voimin. Vapaaehtoistyön kautta mahdollistuu kuitenkin vielä laajempi ja vaikuttavampi toiminta sekä toiminnan perusrakenteiden ylläpito. Toimintaa suunnittelee ja ohjaa yhdistykselle vuosittain valittava hallitus. Hallitukseen kuuluu yhdeksän vapaaehtoista, jotka työskentelevät muistiasioiden eteen täysin korvauksetta. Syyskokous valitsi jälleen uuden hallituksen, ja ilokseni voin taas todeta, että toiminnan eteenpäin vieminen on hyvissä käsissä. Mielestäni on tärkeää, että hallituksessa ovat edustettuina omaiset, vapaaehtoiset, talousihmiset sekä muistityön ammattilaiset. Tämä toteutuu ensi vuonnakin hienosti.

Hallitus sai kaksi uutta aktiivia joukkoonsa, kun mukaan tulivat Maija-Liisa Jarla-Hokkanen ja Kari Kempas. Maija-Liisa on ammatiltaan muistihoitaja. Maija-Liisan innostus muistiasioihin vahvistui yli kymmenen vuotta sitten oman isän sairastuttua muistisairauteen. Maija-Liisalle toimintamme on

tuttua, sillä hän on aiemmin opintojensa puitteissa osallistunut muistiyhdistyksen toimintaan. Kari taas on siirtynyt yliopiston palkkalistoilta eläkeläiseksi ja näin riittää aikaa tällekin harrastukselle, vaikka kysyntää Karin laajalle verkostolle olisi muuallakin. Kari kokee muistiasiat hyvin tärkeiksi ja hänet tunnetaan työelämästään mm. ”muistitikku”-projektin toisena isänä. Näillä vahvistuksilla käänämme katseen uuteen toimintavuoteen innokkain ja toivorikkain mielin.

Muistorikasta alkavaa vuotta 2016 kaikille!

Jussi Waajakoski



**Sairaanhoitoa, henkilökohtaista hoivaa
ja arkisen elämän apua.
EA- koulutuspalvelut.**

**www.tippaiita.fi
tippaiita@tippaiita.fi**

p. 044 275 4745



Muistiluotsiohjaajat Sari Sutela, Petra Behm ja Nina Reimari (ylh.)

Muistiluotsin terveiset

Muistiluotsi on purjehtinut myötä-tuulella monessakin mielessä. Koko vuosi on ollut eloisaa ja vilkasta aikaa ja syksy 2015 toi tullessaan paljon uutta ja ennen kokematon. Uusien yhteistyökuvioiden myötä saatiin mm. avuttua ikäihmisten kohtaamispaikka Ainon Tupa K-Supermarket Okeroisten tiloihin, kierrettiin maakuntaa luennoimassa muistiasioista yhteistyössä Wellamo-opiston kanssa, perustettiin lauluryhmä

Muistilangat taitavan ja ihanan Minna Lampun johdolla ja saavutettiin jotakin ainutlaatuista järjestämällä konsertti yhteistyössä musiikin eturivin ammattilaisten kanssa. Ja mikä parasta, kaikille näistä toimista on myös tiedossa jatkoa.

Monet tapahtumat ja toiminnot jäisivät toteutumatta ilman vapaaehtoistoimijoita. Heistä saamme olla äärimmäisen kiitollisia. Vuosi on tuonut tullessaan suuren joukon uu-

sia toimeen tarttujia ja koko vapaaehtoisjoukko on suurempi ja vahvempi kuin koskaan aiemmin. Ilman heitä jäisi moni vertaisryhmä vetämättä ja infopiste pitämättä. Ainon Tupa sulkisi ovensa ja moni yksinäinen jäisi ilman kaipaamaansa seuraa, tapahtumien järjestäminen olisi huomattavasti työläämpää, ja monet aivoterveystään huolta pitävät jäisivät vaille mahdollisuutta osallistua Aivotreeneihin. Tässä vain muutama esimerkki siitä, kuinka arvokasta ja vaikuttavaa vapaaehtoistyö on. Muistiluotsi esittää lämpimät kiitokset jokaiselle oman kortensa kekoon kantajalle!

Kevätkausi koittaa pian ja suunnitelmat on tätä kirjoitettaessa jo pitkällä. Vertais- ja harrasteryhmät

jatkuvat totuttuun tapaan ja retkiä sekä muita tapahtumia on suunnitteilla entiseen malliin. Tulevana vuonna yksi painopiste Muistiluotsissa valtakunnallisen linjauksen mukaisesti asetetaan työikäisenä sairastuneiden perheille. Päijät-Häme lähtee tähän haasteeseen mm. järjestämällä messutapahtuman Aivoviikolla Wanhalla Walimolla. Tarkoituksena on tavoittaa etupäässä työikäisiä henkilöitä tarjoamalla tietoa ja mahdollisuuksia aivoterveystään huolehtimiseen erilaisten toiminnallisten pisteiden avulla. Olkaa siis kuulolla!

*Aurinkoisia päiviä
jokaiselle toivottaen,
Nina*

APILA
Tervetuloa!
APTEEKKI

Terveyden puolesta asiakkaan parhaaksi.

Apila Apteekki • Prismakeskus Laune
Palvelemme ma-pe 8.30–19.00, la 8.30–15.00
Puh. 03 876 220 • www.apilaapteekki.com

PääOman leidit kiittävät!

Nöyrinä, kiitollisina ja hieman ihmetellen miten nopeasti neljä vuotta on hujahtanut valmistaudumme vähitellen päättämään PääOma-hankkeen. Paljon on koettu ja saatu aikaiseksi.

Syksyllä 2015 vietimme IE-ohjaajien ensimmäistä verkostopäivää Jyväskylässä ja tapaamisessa syvennettiin ohjaamista sekä saatiin lisävinkkejä harjoitteluun. Lisäksi koulutimme syksyllä 27 uutta ammattilaista IE:n saloihin ja tällä hetkellä ympäri Suomen maata on reilut kuusikymmentä (!) IE-menetelmään ja sen soveltamiseen perehtynyttä ammattilaista. Kiinnostusta koulutukseen on ollut paljon ja näin ollen pystymme järjestämään vielä alkuvuodesta 2016 vielä yhden ammattilaisille suunnatun koulutuksen.

PääOman toimintasuunnitelman mukaisesti viimeinen hankevuosi on ollut ryhmätoiminnan lisäksi menetelmän levittämistä ja juurruttamista. Syksyllä 2015 esillä oltiin näytteilleasettajina mm. toimintaterapia-päivillä (Arkikuntoutus 2015 -koulutuspäivät) ja Kansallisessa Muistifoorumissa Helsingissä. Puheenvuoron muodossa pääsimme esittelemään toimintaamme AVH-päivillä Helsin-

gissä, Juvan maakunnallisessa muistihoidajafoorumissa sekä Muistisairaalan hyvähoito seminaarissa Helsingissä. Lisäksi pidimme joitain yleisöluentoja/tietoisukuja Päijät-Hämeen alueella mm. Heinolassa ja Orimattilassa. Tieto kognitiivisesta harjoittelusta levisi taas mukavasti eteenpäin.

Lehden mennessä painoon hankkeen loppuseminaari on vielä edessä. Loppuseminaari pidetään 3.12.2015 Wanhalla Walimolla. Kognitiivisesta harjoittelusta ja hankkeemme aikaansaannoksista tulee kuulemaan niin ryhmäläisiä, omaisia, yhteistyökumppaneita, vapaaehtoistyöntekijöitä kuin IE-ohjaajiaakin ja muita asiasta kiinnostuneita. PääOma-hankkeen yhteenvedon lisäksi kuullaan kouluttajamme Päivi Nilivaaran puheenvuoro kognitiivisesta harjoittelusta ja aivojen muovautuvuudesta sekä Neurologian erikoislääkärin Tarja Suomalaisen puheenvuoro aivotapahtuman vaikutuksesta kognitiivisiin taitoihin. Seminaari huipentuu ryhmäläisten ja PääOman väen yhteiseen esitykseen. Uskomme, että seminaarista tulee hieno ja lehden ilmestyessä tapahtumasta on mahtavat muistot.



Kiitolliset PääOman leidit

Kaikki hyvä päättyy aikanaan...

Ylivoimaisesti suurin kiitos kuuluu ihanille ryhmäläisillemme! Ilman teitä ei mitään näin hienoa olisi päässyt syntymään. Parasta olette te ihanat asiakkaat, jotka olette jaksaneet treenata ja kuntouttaa aivojanne IE-tehtävien, uusien kokeilujen ja välillä hieman vauhdista pöllähtäneiden naisten kanssa.

Lisäksi haluamme osoittaa kiitoksemme "IE-gurullemme" Päivi Nilivaaralle ja muulle ohjausryhmällemme sekä yhteistyökumppaneille. Ja tietysti koulutetuille vapaaehtoisille aivotreeniohjaajille ja

IE-menetelmään PääOman koulutuksissa perehtyneille ja sen toimintaansa mukaan ottaneille tahoille, joiden ansiosta kognitiivinen harjoittelu IE-menetelmää hyödyntäen on levinnyt upeasti ympäri Suomen.

Ja suuret kiitokset menevät tässä vaiheessa myös meidän ihanalle omalle porukalle. Elisa, Hanna ja Elina sekä Muistiluotsin väki Petra, Sari ja Nina. Ja Virpille kotiin isoin kiitos, että on tämän huippuohjelman alkuun pistänyt! Kiitos, että ollaan saatu tehdä huikean mielenkiintoista ja antoisaa työtä yhdessä ja nauttia niin tunteikkaista, iloisista kuin välil-



PääOman Johtoryhmäkin peukuttaa onnistuneelle hankkeelle

lä vaikeistakin asioista yhdessä!

Nyt vain peukut ja varpaat pysyyn, että saadaan Päijät-Hämeen Muistiyhdistykseen uusi hanke; ”Aivotreenit – aivojen huoltamista kognitiivisen harjoittelun avulla”, jonka parissa voidaan jatkaa aivojen harjoittamista ja tämän tärkeän sanoman jakamista. Lehden mennessä painoon emme vielä tiedä avustusehdotusten lopputulosta, mutta tätä lukiessanne olemme jo viisaampia (katso kuinka meidän kävi facebook-sivuiltamme tai www.sivuilltamme).

PääOman toiminta jatkuu vielä ainakin alkuvuoden, ryhmätoiminnan ja viimeisen kognitiivisen harjoittelun koulutuksen muodossa, hankkeen ”paketoinnin” ohella. Sitten olemme viisaampia sen suhteen kuinka kognitiivinen harjoittelu jatkuu toiminnassamme. Jotenkin se mukana pysyy aina, ainakin aivotreeniryhmien muodossa, eihän näin hyvää toimintaa voi eikä kannata lopettaa!

Elisa, Hanna ja Elina

TEATTERIIN LA 6.2.2016 KLO 13



Evakkotytön tarina

Evakkotytön tarina on elämänmakuinen esitys menetyksistä ja niistä selviämisestä, sekä uskosta tulevaisuuteen.

Evakkotytön tarina pohjautuu Eeva Kilven (s.1928) sota-aikaan sijoittuviin muistelmateoksiin.

Hinta 29 euroa (sis. väliaikatarjoilun)

Ilmoittautumiset viimeistään 8.1.2016 Ninalle p. 044 504 3030

Lasku lähetetään kotiin ilmoittautumisen jälkeen. Liput annetaan teatterilla.

Muistiyhdistyksen ilontuojat

Tällä palstalla esittelemme Muistiyhdistyksen vapaaehtoistoimintaa. Tällä kertaa haastateltavina ovat Osmo Laurila sekä Ilona Lehtinen.

Tällä palstalla esittelemme Muistiyhdistyksen vapaaehtoistoimintaa. Ilona Lehtinen on ollut Muistiyhdistyksen jäsen jo vuosia. Ilona aloitti vapaaehtoistoimijan uransa käsityöryhmä Muistikertuisa ja nyt syksyllä aloitti yhtenä päivystäjänä Ainin Tuvalla. Paitsi, että Ilona hoitaa tunnollisesti omat päivystysvuoronsa, hän on aina tavoitettavissa, mikäli tarvitaan tuurajaa. Osmo Laurila on jo toista vuotta ollut suuri apu, kun on tarvittu kul-

jettajaa, huonekalujen kasaajaa ja remonttitaistoista puuhamiestä.

Mikä sai sinut ryhtymään vapaaehtoistoimijaksi juuri Muistiyhdistyksessä?

Ilona: Oma vakava sairastuminen ja siitä toipuminen ohjasi päätökseen, että haluan tehdä jotain hyödyllistä lasten tai vanhusten parissa. Muistiyhdistykseen tulin ystäväni houkuttelemana ja ensimmäinen tutustuminen yhdistyksen toimintaan taisi tapahtua Avoimilla Ovilla.

Osmo: Vapaaehtoiseksi on helppo päätyä, kun on vaikea kieltäytyä asioista (naurua). Vakavasti ottaen, olen lapsesta saakka oppinut siihen, että muista tulee pitää huolta. Syy, miksi teen vapaaehtoistyötä juuri Muistiyhdistyksessä liittyy oleellisesti vaimooni.

Mitä vapaaehtoistyö sinulle antaa?

Ilona: Ennen kaikkea se luo sisältöä elämään. Ilman merkityksetöntä te-

Vapaaehtoisia toimijoita kaivataan toimintaan yhä enemmän ja haastatteluiden tarkoitus on rohkaista ihmisiä miettimään, olisiko vapaaehtoisuus kenties itsellekin sopiva toimintamuoto.

kemistä ei tulisi lähdettyä ulos eikä tavattua ihmisiä. Vapaaehtoistyö antaa paljon hyvää mieltä ja saa olon tuntumaan hyödylliseltä.

Osmo: Uusia ystäviä – paljon. Uusia tuttavuuksia tulee jopa solkenaan.

Mitä haluaisit sanoa niille, jotka harkitsevat ryhtyvän vapaaehtoiseksi, mutta eivät sitä vielä ole?

Ilona: Ei muuta kuin alkaa vaan. Ei tarvitse miettiä enää.

Osmo: Jos aika antaa myöten, niin mukaan vaan. Vapaaehtoistyöllä ei ainakaan menetä mitään.



Osmo Laurila sekä Ilona Lehtinen.

Muisti- ja hoivapalvelu

Aleksandra

Muistipalvelut

Päihdepalvelut

Hoivapalvelut



Muistikoordinaattori

Pia Tuomaila

044 9892 999

Laaksokatu 15, Lahti

pia.tuomaila@hoiva-aleksandra.fi

Muistikummi

Vuoden 2016 Muistikummiksi on lupautunut Heidi Pakarinen.



Mikä sai Sinut lähtemään Muistikummiksi?

Arvostan valtavasti hyvää ja minusta Muistikummina oleminen on sitä. En epäröinyt hetkeäkään lupautua. Ja toki oli suuri ilo olla mukana "Muistilangat laulaa"-konsertissa, mikä avasi ja muistutti taas Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen merkityksellisestä toiminnasta.

Miten pidät huolta omasta aivoterveystesi?

Liikun paljon, jolloin aivot saa happea. Uusien laulujen sanat pitää opetella ulkoa, tosin niiden oppimiseen tarvitsee joskus useamman esitys-toistokerran keikoilla. Se, että opettelee laulun sanat ulkoa kotona, ei ole ollenkaan tae siitä, että osaa ne ulkoa myös keikalla. Siellä keskittyy myös ympärillä olevaan: ihmisiin, kohtaamisiin, musiikkiin.

Lepään, kun on mahdollista. Kuuntelen musiikkia, se on parasta terapiaa omille ajatuksille. Musiikin voima on valtava, se tarjoaa meille mielikuvia, tarinoita, muistoja.

Mikä on muistikummi?

Muistikummina voi toimia julkisuudesta tuttu henkilö, joka on kiinnostunut muistiin ja aivoterveysten liittyvistä asioista. Muistikummi antaa kasvonsa ja nimensä Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen käyttöön tärkeän asian puolesta puhumiselle.

Muistikummi voi olla esimerkiksi mukana yhdistyksen markkinoinnissa tai hän voi halutessaan tulla mukaan Muistiyhdistyksen tapahtumiin.

Onko Sinulla antaa lukijoille vinkkejä tai muita terveisiä, miten omista aivoistaan kannattaisi huolehtia arjen kiireiden keskellä?

Liikkukaa itsellenne hyvä olo. Stressi poistuu liikunnan vaikutuksesta. Endorfiini, hyvänolon hormoni virtaa läpi koko kehon ja tuo hyvänolon. Mielestäni paras ajattelutapa on positiivinen ajattelutapa, se luo avoimen mielen eikä silloin tarvitse, eikä halua takertua negatiiviseen. Hyvästä olostä tulee hyvä energia,

joka on parasta polttoainetta aivoille ja koko keholle! Toki myös pitää muistaa levätä, ei kukaan kestä liian suurta kuormaa. Ja muistakaa musiikin vaikutus ihan kokonaisvaltaisesti, kuunnelkaa musiikkia, laulakaa, soittakaa, tanssikaa!

Liiku, tunne, ajattele positiivisesti, hymyile, nuku, ole avoin, hengitä, elä, näe elämän kauneus, ole ystävällinen, ole ystävä, nauti pienistäkin iloista, rakasta.

Kiittäen Heidi

Kiitos Teppo "Sipi-Pelle" Kerkkä, vuoden 2015 Muistikummi!

Me toivotamme sinulle kaikkea hyvää aktiivisen arjen parissa. Suuret kiitokset yhteistyöstä!

Minkälaisia terveisiä haluaisit lähettää vuoden 2016 Muistikummillemme Heidi Pakariselle, sekä Muistikkeen lukijoille?

Muistiyhdistyksen toiminta on minulle jo usean vuoden ajan tullut tutuksi ja toiminta muistisairaiden ja omaisten hyväksi on erittäin tärkeää. On ollut suuri kunnia toimia muistikummina ja olla mukana erilaisissa tapahtumissa jo vuosien ajan sekä perehtyä tarkemmin muistisairauksiin ja sen tuomiin haasteisiin. Pää on pelillekin tärkeä työväline, sen pitää toimia tilanteessa kuin tilanteessa.

Päästä on pidettävä hyvää huolta ja uudelle muistikummille tahdon



antaa muutaman vinkin, miten hän muistaa jatkossakin laulujen sanat. Syö säännöllisesti D-vitamiinia, tummaa suklaata ja pikku kuppi kahvia pitää mielen virkeänä. Naura paljon ja elä huoletonta, stressipaata elämää!

Kiitokset kaikille ihanille muistiyhdistyksen työntekijöille, jotka tekevät työtään suurella sydämellä!

PÄIVÄRETKE HELSINKIIN TIISTAINA 5.4.2016



Lähtö tapahtuu Lahden kauppatorin laidalta, Marolankadun turistipysäkiltä klo 8.30 ja palaamme samaan paikkaan noin klo 16.00. Retken hinta on 30 euroa / hlö. Maksu sisältää kuljetukset, lounaan, pääsymaksut ja opastukset Kaisaniemen kasvitieteellisessä puutarhassa sekä Uspenskin katedraalissa. **Ilmoittautumiset 18.3.2016 klo 12 mennessä, jonka jälkeen lähetämme teille laskun.**

Lisätietoja: Petra Behm, p. 044 727 3010, petra.behm@ph-muistiyhdistys.fi

Omaisten ilta ti 3.5.2016 klo 17-18.30 (Muistiyhdistyksen toimisto, Vapaudenkatu 8a 6A, Lahti)

Illan teemana on Muistisairaana kohtaaminen. Käymme läpi mm. muistisairauden mukanaan tuomia haasteita ja pohdimme erilaisia keinoja kohdata niitä. Tervetuloa!

Ilmoittautumiset 28.4.2016 mennessä (Nina p. 044-504 3030)

ASIAA MUISTISTA -LUENTOSARJA KUNNISSA

- ke 2.3.2016 klo 17.00 - 18.30 Erkko-lukio, Koulutie 17, Orimattila
 - to 3.3.2016 klo 17.00 - 18.30 Myrskylän kirkonkylän koulu, Mestarintie 3
 - ma 7.3.2016 klo 17.00 - 18.30 Padasjoen kirjasto, Vaahteratie 4
 - ma 14.3.2016 klo 17.00 - 19.00 Lahden Aikuiskoulutuskeskuksen pieni luentosali, Kirkkokatu 16
- Luennot ovat maksuttomia ja kaikille avoimia. Tervetuloa!

Lisätietoja: Päijät-Hämeen Muistiyhdistys, p. (03) 735 1681 tai Wellamo-opisto, p. (03) 814 4734

Vapaaehtoistoiminnalla iloa arkeen

Vapaaehtoistoiminta on tavallisten ihmisten tiedoilla ja taidoilla tehtävää toimintaa, joka hyödyttää koko yhteiskuntaa.

Vapaaehtoistoiminnan avulla voi pienin teoin muuttaa maailmaa paremmaksi ja inhimillisemmäksi. Vapaaehtoinen voi muuttaa myös omaa elämäänsä ja elää elämäntarinansa uudella tavalla. Kiireenkin keskellä tärkeäksi katsotulle toiminnalle löytyy aina aikaa.

Nyky-yhteiskunnassa motiivit vapaaehtoistoimintaan sitoutumisessa ovat moninaisempia kuin pelkästään halu auttaa. Tärkeänä nähdään myös toiminnan sosiaalisuus, itsensä kehittäminen, merkityksellisten kokemusten saaminen, työllistymismahdollisuudet, vastuulliset tehtävät, yhteiskunnallinen merkitys ja mahdollisuus vaikuttaa.

Toiminnan tuttuus helpottaa mukaan lähtemistä. Kokemus vapaaehtoisuudesta alentaa kynnystä lähteä mukaan. Henkilökohtainen pyyntö on hyvä keino saada vapaaehtoisia

mukaan. Päijät-Hämeen Kumppanuuskeskus -hankkeessa on koordinoitu eri tahojen vapaaehtoistoimintaa ja etsitty yhdessä uusia tapoja lisätä vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia Lahden seudulla. Yhdessä toteutetut vapaaehtoisten rekrytoinnit ja virkistykset ovat lisänneet yksittäisten toimijan resursseja yhteistoiminnan avulla. Alueellisen vapaaehtoistoiminnan yhteistoimintaan on laadittu koordinoitumallia sekä vuosikello helpottamaan kunkin tahon mukana oloa.

Maailma muuttuu ja vapaaehtoistoiminta sen mukana. Järjestöjen on kehitettävä omaa toimintaa, jotta mukaan löytyy vapaaehtoisia. On kyettävä tarjoamaan vapaaehtoistoimintaa, jossa sitoutuminen on kevyempää ja lyhyempää. Elämänpolkunsä varrella on voitava valita erilaisia vapaaehtoistoiminnan tehtäviä. Vapaaehtoistoiminnan toivotaan olevan joustavaa ja tekijälleen räätälöityä. Päijät-Hämeen Kumppanuuskeskus -hankkeessa suoritettiin nuoret ja vapaaehtoistoiminta kysely keväällä 2015. Kyselyn perusteella voi todeta, että nuoret ovat kiinnostuneita lähtemään mukaan vapaaehtois-



Vapaaehtoistoiminnan messut Lahdessa syyskuussa 2015

toimintaan lapsiperheiden auttamiseksi, eläinten pariin tai ikäihmisten tueksi. Mieluisimpana vapaaehtoistoiminnan tehtävänä koettiin kuuntelu, keskustelu, ulkoilutus, kahvittaminen ja ryhmätoiminnan ohjaaminen. Vapaaehtoistoiminnalle katsottiin löytyvän aikaa keran kuukaudessa. Nuoret kokivat vapaaehtoistoiminnan kiinnostavaksi kun toiminta on heidän tarpeitaan vastaavaa ja tuottaa hyötyä opiskeluissa tai työn saannissa.

Tutkimustulokset vapaaehtoisista paljastaa, että vapaaehtoiset ovat tyytyväisempiä elämäänsä kun ei-vapaaehtoiset. Vapaaehtoiset kokevat saavansa itselleen tarpeellisuuden tunnetta, mielekkyyttä arkeen, kiitollisuutta ja verkoston toisista vapaaehtoisista. Vapaaehtoisuus antaa tarpeellisuuden tunteen ja mahdolli-

suuden toteuttaa yhteiskuntavastuuta jakamalla hyvää. Jokaiselle löytyy oma tapansa tehdä vapaaehtoistoimintaa. Vapaaehtoisella on mahdollisuus valita itselleen sopivin vapaaehtoistoiminnan muoto ja sen sitovuus. Lahden alueen vapaaehtoistoimintaan pääsee tutustumaan vapaaehtoistyö.fi sivuston kautta.

Tule mukaan vapaaehtoistoimintaan, juuri Sinua tarvitaan!

Vapaaehtoistoiminta on yhteistä hyvää ja yhteispeliä!

*Päijät-Hämeen
Sosiaaliturva yhdistys ry,
Päijät-Hämeen
kumppanuuskeskus -hanke*

*vapaaehtoistoiminnan
koordinaattori Riina Mäki ja
projektipäällikkö Helena Haaaja*

Sekä sairastuneiden, että läheisten vertaisryhmissä järjestettiin aiemmin kauden aikana runopajoja runoilija Johanna Santalan ohjajana. Sopeutumisvalmennuskursseilla osallistujilla oli mahdollisuus lähettää kirjallisesti terveisiä Alz-

heimerin taudille. Nämä runot, ajatukset ja kokemukset jatkavat olemassaoloaan uudelleensanoitettuna Myrskyluodon Maijana (säv. Lasse Mårtensson). Sanoituksen toteutti muistiluotsiohjaaja Nina Reimari.

*Minne matkamme kulkee
Viekö huomiseen vai aikaan
menneeseen
Ken selittää, vois kaiken tarkoituksen,
ymmärtää pelon, haurauden ja
epäilyksen
Kuka kertoa vois...*

*Tänne matkamme kulkee
Se vie huomiseen, myös aikaan
menneeseen
Ei selittää voi tietä ihmismielen
sen arvoitus on elämäme tarkoitus
Sitä poistaa ei voi...*

*Rinnassa outo tunne mulla on
Kun vieras saapui kutsumaton
Astui sisään vaikka pyytänyt
mä sitä en
etsin mä armoa, köyttä, lohduttajaa,
otti vain kaiken ilman lupaa
Vaihtoehtoja antanut ei
jätti vain kylmän aavistuksen*

*Vaati mun maailmaani päästämään
en kyennyt sitä millään estämään
Nyt vieras valloillaan elämässäni on
Aikako tullut on täyteen, tiedä mä en
Päästäisit irti – haluan en!
Elämä antoi, otti ja vei
Eihän nyt vielä, mä sanon Ei!*

*Mitä edessäin onkaan
siellä hetket on – vieressä kohtalon
Voin uskaltaa, toiveisiini luottaa
Tunteitain kukaan ei voi viedä
tiedän sen
Sitä elämä on...
Mitä elämä on?
Sitä elämä on...*

”*Täs se suksi luistaa ja
tasapaino senku paranoo!*”



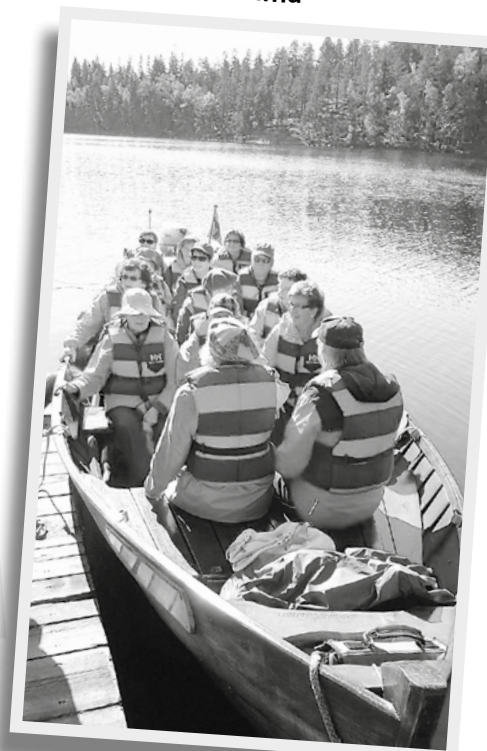
Mitä tapahtuikaan syyskaudella 2015?

Urajärven kartano ja sen vihreä pihapiiri



Kauden avajaisissa raikui yhteislaulu

Repoveden retkiveneessä oli tiivis tunnelma



Pääsimme tutustumaan oman maakuntamme mielenkiintoisiin kohteisiin yhdistyksen kesäretkellä. Vierailimme muun muassa Hollolan keskiaikaisessa kirkossa, Urajärven kartanossa ja Kinnarin tilalla. Ainon Tupa aloitti toimintansa elokuussa

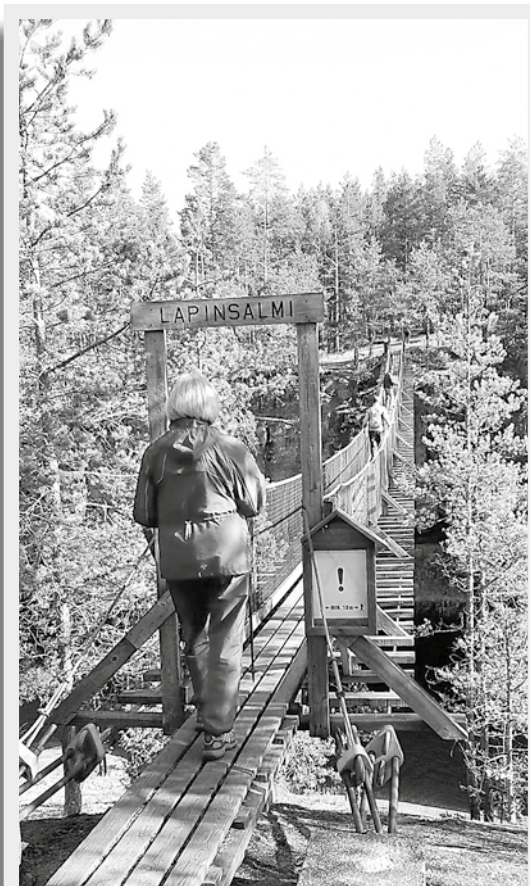
K-supermarket Okeroissa. Tupa on ikäihmisten kohtaamispaikka. Voit lukea Ainon Tuvan toiminnasta lisää sivulta 31. Syyskauden avajaiset pidettiin Siikaniemen kurssikeskuksen rantasaunalla elokuun loppupuolella. Keli oli kaunis ja terassi täyttyi hy-

väntuulisista asiakkaista. Ohjelmassa oli mm. saunomista, uimista Vesijärvessä, makkarapaistoa ja yhteislaulua Siikaniemen isännän Jari Rissan johdolla.

Repoveden kansallispuistossa Valkealassa patikoitiin ja veneil-

tiin syyskuussa. Komeita maisemia tiirailtiin sekä maastosta että vesistöä käsin. Makkarasoppaa ja nopkipannukahvia nautittiin nuotiolla, yhteislauluja laulettiin haitarin säestyksellä ja mölkkyäkin pelattiin. Loppukesän aurinkoinen päivä ja

Kauden toimintaa



Ryhmissä käytiin mm. keilaamassa

Lapinsalmen riippusillan ylitys oli monelle huikea kokemus



Muistiviikon lääkärin luento oli viimeistä penkkiriviä myöten täynnä



Suomen kaunis luonto näytti retkeiläisille parhaat puolensa.

Ryhmätoimintaa oli runsaasti tarjolla koko syyskauden ajan. Pää-Oman ryhmät pyörivät vinhasti, aivotreeniryhmä sai rinnalleen kaksoisryhmän, korttikerholaiset jatkoivat pelejään totutusti joka toinen maanantai ja vertaisryhmät saivat

uusia jäseniä toimintaansa. PääOma-hankkeen väki koulutti myös ammattilaisia IE:n saloihin.

Muistiviikkoa vietettiin viikolla 39 teemalla ”Oikeus hyvään elämään kotiympäristössä”. Yhdistyksen toimistolla järjestettiin Muistiviikon kunniaksi avoimet ovet, muistiasioden infopisteitä pidim-

me maakunnassa yhdessä vapaaehtoistemme kanssa, neurologian erikoislääkäri Tarja Suomalaisen yleisöluento veti salin täyteen Lahden Aikuiskoulutuskeskuksen auditoriossa ja elokuva ”Still Alice” houkutti asiakkaitamme tositarinan äärelle Kino Iirikseen. Muistiviikon päätapahtumasta Muistilangat laulaa

-konsertista löytyy oma osionsa kuvien kera sivulta 28 alkaen.

Kumppaanuusverkoston toimijoiden kanssa järjestimme monenlaisia yhteisiä tapahtumia pitkin syksyä. Elokuussa olimme yhteisosastolla Ilo-Onni-Fiilis – Innostu Elämästä -messuilla Lahden Mes-



Vapaaehtoistoiminnan messuilla oli säpinää

rossa Vapaaehtoistoiminnan messut Fellmanniassa ja marraskuussa esiteltiin isolla joukolla Raha-auto-maattiyhdistyksen rahoituksella tuettavaa toimintaa Sykettä elämään -tapahtumassa Kauppakeskus Sykkeessä. Olimme myös Lahden kaupungin järjestämässä Senioriliikuntapäivässä Lahden Messukeskuksessa lokakuussa.

Markkinakahveja nautittiin taas toimistolla Lahden markkinapäivinä. Tapaamisten aluksi juodaan aina pullakahvit ja niin tehtiin myös

nyt. Syksyn tapaamisissa oli ohjelmassa mm. rentoutus- ja tasapainoharjoitteita, pohdittiin suunhoidon tärkeyttä, keskusteltiin turvallisuuden liittyvistä asioista ja vietettiin joulujuhlaa. Loppusyksystä järjestettiin avomuotoinen sopeutumisvalmennuskurssi yli 65-vuotiaana muistisairausdiagnoosin saaneille ja heidän läheisilleen. Kurssi järjestettiin Hyvinvointikeskus Wanhassa Herrassa yh-

teistyössä PHSOTEY:n kanssa. Uusia vapaaehtoisia koulutettiin jälleen loka-marraskuussa Lahden Lähimäispalvelu ry:n kanssa järjestetyllä kurssilla. Tiedoksi, että yhdistyksemme liittyi syksyllä myös vapaaehtoisto.fi -palveluun, josta voi etsiä alueen vapaaehtoistoimijoiden tarjoamaa vapaaehtoistyötä.

Kiersimme maakuntaa ”Asiaa muistista” -yleisöluentosarjan kans-

sa syksyn aikana. Paikkakuntina olivat Asikkala, Hollola, Hämeenkoski, Kärkölä ja Nastola. Luentosarja toteutettiin yhteistyössä Wellamo-opiston kanssa ja se saa jatkoa myös keväällä 2016. Paikkakunnat löytyvät Tapahtumat -osiosta sivulta 46 alkaen. Lehden mennessä painoon, oli meillä edessä vielä retki Saaren Joulumaahan.

Tupa täynnä markkinapäivinä



MUISTILANGAT LAULAA -KONSERTTI MUISTIVIIKOLLA

Muistiviikkoa vietettiin 21.-27.9.2015. Muistiliiton teemana viikolle oli ”Oikeus hyvään elämään kotiympäristössä”. Meidän mielestämme hyvä elämä on muun muassa sitä, että saa osallistua ja kokea hienoja asioita yhdessä läheisten ja ystävien kanssa juuri sellaisena kuin on. Se on sitä, että voi silloin tällöin ylittää ja yllättää itsensä. Se on sitä, että elämässä on mukavaa odotettavaa, ja että välillä voi vähän haastaa-kin itseään.

Muistilangat Laulaa -konsertti täytti Kalevi Aho -salin kaikki 250 paikkaa Lahdessa 24.9.2015 Muistiviikolla. Yleisö sai kokea ainutkertaisen ja ainutlaatuisen konserttielämyksen. Muistilangat Laulaa -konsertin pääesiintyjänä oli lauluryhmä, joka koostui muistisairauteen sairastuneista ja heidän läheisistään. Konsertti järjestettiin yhteistyössä Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen, Lahti Sinfonian, Lahden konservatorion, Lahden musiikkiopiston sekä säveltäjien Adam Vilagin ja Tapio Tuomelan sekä musiikkipedagogi Minna Lampun kanssa. Avauspuheen piti Muistiliiton puheenjohtaja, kansanedustaja Merja Mäkisalo-Ropponen.

Konsertti oli näyte eri alojen hedelmällisestä yhteistyöstä ja voimasta. Musiikkipedagogi Minna Lampu ja säveltäjä Tapio Tuomela toivat Muistiyhdistykseen ajatuksen tuottaa taidetoimintaa muistisairaiden yhteisössä. Mukaan lähti Muistiyhdistyksen väen lisäksi muita Lahden alueen musiikkialan toimijoita ja konsertti-idea alkoi muotoutua.

Sävellystyöpajoissa musiikkia opiskelevat nuoret työstivät omaisten kokoamia henkilökuvia, runoja ja valokuvia. Muistilangat-lauluryhmässä muistisairaajat ja heidän omaisensa tuottivat taidetta osana isompaa kokonaisuutta ammattilaisten, opiskelijoiden ja lasten rinnalla.

Muistilangat-lauluryhmän lisäksi lavalla nähtiin lapsikuorot Laulun Avain I ja II johtajanaan Maija Hyttiäinen, Rytmikerho Kumu Antti Ahosen johdolla, Heidi Pakarinen, Harri Lidsle, Laura Kokko, Mervi Koskinen, Viola Uotila, Viola Tenhu sekä Josefiina Hätinen. Marja-Lee Alho toimi lukijana henkilökuva- ja vaimprovisaatioissa. Illan juontajana toimi taikuri Jouko Alho avustajanaan Veikko Lind.

MUISTILANGAT
-lauluryhmä
joht. Minna Lampu
&
MERVI KOSKINEN
piano

Muistilankojen ensiesiintyminen
täydelle salille!



Muista - siellä rakentaa,
missä koti maahan sortuu.
Koita - niitä rohkaista,
jotka päätöksissään
horjuu.

Loppulauluna oli Pave Maijasen
kappale Pidä huolta.



Muistilangat-lauluryhmässä oli vain muutama aikaisemmin laula-

Konsertista jäi tekijöille kiitollinen olo. Jäi myös nälkä jatkaa musiikin parissa...

Sari Sutela



Lukuisten palaverien, tiedotteiden ja vilkkaan viestinnän seurauksena saimme koottua riittävästi vapaaehtoistoimijoita. Vapaaehtoisista muodostettiin päivystysrinki siten, että Ainon Tuvalla riittää seuranpi-

Ainon Tupa on avoinna joka perjantai klo 10-12. Tavataan Ainon Tuvalla!

Aivoterveystä arkipäivää

osa 12:

KOGNITIIVINEN HARJOITTELU

Kognitiivinen harjoittelu – aivojen vaivaus, mihin sitä tarvitaan ja kuinka lisätä sitä arkeen?

Aivojen harjoittaminen on osa aivoterveystä, tärkeä osa aivojen huoltamisessa monipuolisen ravinnon, liikunnan, perussairauksien hoitamisen ja sosiaalisen kanssakäynnin rinnalla. Aivojen harjoittaminen kasvattaa reserviä iän mukanaan tuomia muutoksia vastaan. Tiedetään, että erilaiset aivojump-patehtävät, ristikot, sudokut, piilosanat yms. aktivoivat aivoja ja nämä harjoitukset kuuluvatkin monen

ihmisen arkeen, kiitos mm. lehtien ”pulmanurkille”. Aivoille aktivoinnin voidaan ajatella olevan yhtä tärkeää kuin liikunnan lihaksistolle. Lihakset surkastuvat käytön puutteessa ja niin käy myös aivotoinnalle; tehokkuus heikkenee.

Aivojen aktivoinnissa on hyvä muistaa monipuolisuus. Jos taas verataan asiaa liikuntaan, niin voidaan ajatella mitä tapahtuisi, jos kuntosalilla treenaisimme pelkästään vaikkapa käsien lihaksia. Tuloksena olisi varmasti vaikuttava hauislihas, mutta toimintakyky ei silti paranisi ko-

konaisvaltaisesti, koska liikkumisessa ja arjessa tarvitaan luonnollisesti muitakin lihaksia. Samoin aivojen toiminnassa, jos harjoitamme aina vain yhtä osa-aluetta, kehitymme varmasti todella taitavaksi tiettyssä toiminnossa, mutta samalla muut tietojen käsittelyn osa-alueet jäävät vähemmälle huomiolle. Eli kuten kehokin, aivot kaipaavat monipuolista, kokonaisvaltaista harjoittelua. Esimerkiksi muistin, päätelykyvyn-, hahmottamisen-, kielen- ja keskittymisen harjoituksia. **Aivot kehittyvät siihen, mihin niitä käytetään!**

Uuden asian opettelu on aivoille hyväksi. Siksi on hyvä vaihtaa välillä ristikot vaikkapa sudokuiksi tai kryptoiksi, joissa joutuu miettimään uudenlaisia ratkaisustrategioita ja aloittamaan harjoittelun ikään kuin alusta. Pysyttelemme helposti niiden tehtävien parissa jotka sujuvat mukavasti eteen-

päin, ja se on toki motivaation säilymisen takia tärkeää. Välillä kannattaa kuitenkin siirtyä tietoisesti niihin tehtäviin, jotka tuntuvat vieraille tai hankalille ja koittaa löytää niiden tehtävien ”juju”. Motivaation säilymisen kannalta on olennaista löytää sopivat harjoitukset, joissa joutuu työskentelemään ns. ”mukavuusalueen” ulkopuolella, mutta ei kuitenkaan äärirajoilla. Tuttuun harjoitukseen kannattaa palata aina välillä, jotta mielenkiinto harjoitteluun säilyy.

Ajatellaanpa monipuolisuutta vielä vähän monipuolisemmin... Täytyy muistaa, että ei pelkästään erilaiset kynä-paperitehtävät, vaan myös muunlainen aivojen aktivointi on tärkeää; luovuus ja kulttuuriharastukset, motoriset harjoitukset sekä liikunta yleensäkin ja sosiaalinen

**Stressinhallinta-
ja rentoutumis-
keinoja voi löytää
vaikka Hoitavat
korteista ([http://
autuuttaaivoille.fi/
hoitavat-kortit/](http://autuuttaaivoille.fi/hoitavat-kortit/))**



kanssakäyminen aktivoivat aivoja. Ja jotta aivojen aktivoinnin hyödyt säilyvät, täytyy aivojen antaa myös levätä. Silloin on hyvä sulkea tv, tietokoneet, älypuhelimet ja muut ylimääräiset ärsykkeet ja rauhoittua kuuntelemaan esimerkiksi klassista musiikkia tai katselemaan takkatulen lepatusta tai nautiskella luonnon helmassa lintujen laulusta.

PääOma-hankkeessa ja Muistiluotsissa käytetään aivojen harjoittamiseen ja kuntouttamiseen **Instrumental Enrichment-menetelmää**, joka on ajattelu- ja oppimistaitojen muokkaamiseen kehitetty ohjelma. Harjoittelu perustuu ohjattuihin kynä-paperi-harjoituksiin. Tehtäviä pääsee kokeilemaan esimerkiksi Muistiluotsin aivotreenit 1 ja 2-ryhmässä. Instrumental Enrichment harjoitusten ohjaaminen edellyttää koulutuksen käymisen. PääOma järjestää tammi-helmikuussa viimeisen kognitiivisen harjoittelun koulutuksen ammattilaisille.

Jos kotona tehtävä harjoittelu kiinnostaa ja haluaa vaihtelua esimerkiksi ristikoiden tekoon, kannattaa tutustua Miina Sillanpää Säätiön Muistiluuri-hankkeen **foramen-harjoituksiin**, jotka ovat tietokoneella tai tabletilla tehtäviä monipuolisia aivoja kehittäviä harjoitteita. Harjoitukset ovat hauskoja sekä koukutta-

via ja ne löytyvät osoitteesta <https://www.miinasillanpaa.fi/foramen/> Käykää tutustumassa! Voit myös varata toimistolta ajan, niin työntekijät opastavat harjoitusten löytämisessä ja käyttämisessä. Jos et omista tietokonetta, niin toimistolta voit varata tietokoneaikaa omatoimiseen foramen-harjoitteluun tai Memoera-laitteella tapahtuvaan harjoitteluun.

Tässä muutama vinkki, kuinka lisätä aivojen aktivointia arkeen

1. Tee asioita toisin, poikkea rutiinista ja tutusta toimintatavasta

Kierrä kauppakierros toisin päin, vaihda tuttua lenkkireittiä, harjaa hampaat ja hiukset vaihteeksi vasemmalla kädellä, opettele kirjoittamaan oma nimi peilikuvana. Muista kuitenkin, että muuta rutiineja vain sen verran, että arjen hallinta säilyy.

2. Opettele ja kiinnostu uusista asioista. Haasta itseäsi tietoisesti uusien asioiden pariin.

Mitäpä jos tänään tutun sarjan sijaan katsoisitkin dokumentin luolasienistä tai keskittyisit urheilutulosten sijaan kulttuuriuutisiin (tai toisin päin)? Jos ottaisikin tavoitteeksi opetella uudesta kielestä yhden sanan päivässä tai kokeilla kerran viikossa uutta reseptiä ruoanlaitossa.

3. Lisää luovaa toimintaa päivisiin

Taidenäyttelyt, konsertit, elokuvat yms. kulttuuriharrastukset hellivät

aivoja. Luovuutta voi lisätä arkeen ja aivojen harjoittamiseen esimerkiksi kirjoittamalla omaksi ilokseen runoja, maalaamalla, laulunsanoja muistelemalla, muistojenlaatikon rakentamalla, värittelemällä mandalakuvioita tai tutustumalla Ateneumin Muistipolkuun (http://www.ateneum.fi/sites/ateneum.fi/files/pictures/sekalaiset/Muistipolku_2012.pdf). Päästä luovuus valloilleen ja ajattele

aivojen aktivointia luovasta näkökulmasta.

4. Tee aivojen aktivointia pieninä pätkinä pitkin päivää

Aamulla venytellessä muutama motorinen harjoitus, hampaiden harjaus yhdellä jalalla seisten, päivällä ruokatauolla ristikon tekoa tai kirjoita päivän runo/mietelause, iltapäivällä kävelylenkki ystävän kanssa, illalla valokuvien katselua ja muistelua sekä vielä rentoutusharjoitus nukkumaan mennessä. Päivän lopuksi kiitä itseäsi hyvin eletystä päivästä.

5. Muista rentoutuminen ja rauhoittuminen

Yhtä tärkeää kuin aivojen aktivointi on myös aivojen rentouttaminen. Tähän apuna voi toimia esimerkiksi aikuisten värityskirjat, erilaiset mielikuvaharjoitukset tai mindfulness. Koko kehon rentouttamista voi harjoitella myös vaikkapa nukkumaan käydessä käymälä mielessään kehon läpi, keskittyen jokaiseen kehon osaan erikseen – pikkumarpaan kärjestä päälakeen.

Erilaisia jumppaharjoituksia, motorisia aivojumppaharjoituksia, rentoutus- ja mielikuvaharjoituksia löytyy internetistä tai niitä voi kysellä myös Muistiyhdistykseltä.

Elisa Ahonen,
Projektivastaava PääOma

Motorinen aivojumppahetki

1. Avaa ja sulje sormia nyrkkiin muutamia kertoja
2. Pyöritä hartioita ja tee käsillä muutaman kerran isoa ympyrää
3. Kosketa oikealla kädellä vasenta polvea ja perään vasemmalla kädellä oikeaa polvea. Toista liikettä useampaan kertaan.
4. Taputa oikealla kädellä oikeaa reittä ja samanaikaisesti liu-uta vasenta kättäsi edestakaisin vasenta reittä. Vaihda toisinpäin ja toista liike. Keskity tekemään liike rauhassa ja oikein.
5. Piirrä vasemmalla kädellä isoa ympyrää vatsaan ja taputa oikealla kädellä kevyesti päätäsi. Vaihda toisinpäin ja toista. Keskity käsien liikkeeseen, jos tuntuu vaikealta, tee ensin vain toista liikettä ja ota sitten mukaan toinen käsi.
6. Ota vasemmalla kädellä nenästä kiinni ja oikealla kädellä vasemmasta korvasta kiinni. Vaihda toisinpäin ja toista. Tee liike rauhassa ja yksi käsi kerrallaan kunnes liike sujuu.
7. Ravista käsiä ja hartioita ja hengitä muutaman kerran sisään ja ulos ja anna itsellesi aplodit!

Lääkäri vastaa

Neurologian erikoislääkäri Tarja Suomalainen vastaa lukijoiden kysymyksiin.

Vaikuttavatko katkonaiset yöunet muistin toimintaan?

Aivot tarvitsevat lepoa ja työtä. Unen tarve on yksilöllistä. Jokainen tarvitsee yöllä riittävän pitkän yhteisen unijakson, jotta päivällä opitut tiedot ja taidot vahvistuvat ja talentuvat pitkäkestoiseen muistiin. Univaje heikentää muistia, keskittymiskykyä ja oppimista. Myös luovuus ja mieliala heikenevät ja onnettomuusalttius kasvaa. Sillä ei ole juurikaan merkitystä kertykö univaje liian lyhyen vai katkonaisen yön unen seurauksena. Katkonainen yö uni vastaa noin neljän tunnin yhtäjaksoista unta, mikä on liian vähän aivojemme hyvinvoinnille.

Vaikuttavatko unilääkkeet muistiin?

Tilapäisesti käytettynä unilääkkeistä ei ole haittaa. Säännöllinen unilääkkeiden tai rauhoittavien lääkkeiden käyttö vaikeuttaa muistin toimintaa. Tämä ilmiö on havaittu sekä nor-

maalimuistisilla että muistisairaila. Ikääntyneillä unilääkkeen poistuminen kehosta kestää pidempään kuin nuoremmilla. Iltayöstä otettu unilääke vaikuttaa kehossa vielä aamupäivälläkin aiheuttaen tokkuraa, tarkkaavaisuusvaikeutta ja kömpelyyttä.

Unilääkkeiden pitkäaikaiskäytöllä on myös enemmän masennusoireita, ruumiillisia oireita ja päivittäisen toimintakyvyn heikentymistä. Unilääkkeiden vieroituksesta huolimatta muistitestien tulokset eivät välttämättä korjaannu vielä puolen vuoden kuluessakaan ja haitat voivat jäädä pysyviksi.

Kuinka usein muistisairauslääkitys pitää tarkistuttaa?

Muistisairauspotilaan lääkityksen seurantatahti riippuu hyvin paljon hoitavan tahon resursseista. Käypä hoito suosituksen mukaisesti lääkityksen siedettävyyden ja annoksen sopivuus tarkistetaan 2–3 kuukauden kuluttua lääkehoidon aloituksesta. Myöhemmin vastetta arvioidaan

6–12 kuukauden välein. Seuranta tiennetään, jos hoidossa ilmaantuu ongelmia, esim. lääkkeestä aiheutuu haittavaikutuksia, oireet tai omaisuus heikenevät nopeasti tai käytösoireet pahenevat.

Lääkkeen käytön lopetusta harkitaan, jos lääkehoidon valvonta ei onnistu, lääkkeen käyttöön liittyy vaikeita haittavaikutuksia tai vaikeas-

sa muistisairaudessa lääkityksellä enää ole saavutettavissa hyötyä toimintakykyyn tai käytösoireisiin.

Seurantakäynti lääkärin tai muistikoordinaattorin vastaanotolla ei ole pelkästään lääketarkistusta, vaan käynneillä arvioidaan aina kokonaistilannetta, esim. tukitoimien, etuukien ja kuntoutuksen tarvetta sekä omaisen jaksamista.

Mitä muistat Suomen presidenteistä?

Tekijä: Seppo Heikkinen

1. Kuka oli syntynyt vuonna 1900?
2. Kenen presidentin alkuperäinen sukunimi oli Hellsten?
3. Kuka oli kansanedustajana vielä presidenttikautensa jälkeen?
4. Kuka valittiin ensi kerran suoralla kansanvaalilla ilman valitsijamiehiä?
5. Kuka oli Suomessa vankilassa 3 vuotta?
6. Kuka oli jatkosodassa kaukopartiomiehenä?
7. Kuka opiskeli opettajaksi Oulussa?
8. Kuka vangittiin ja karkotettiin Siperiaan? (Ennen presidentti-kauttansa)
9. Ketkä jo kuolleista presidenteistä eivät ole haudattu Helsinkiin?
10. Kuka on ollut Venäjän armeijan palveluksessa?
11. Kenen kuva oli 500 mk:n setelissä?
12. Kuka oli iältään vanhimpana presidentin virassa?
13. Kuka on syntynyt ja kasvanut Helsingin Kallion kaupungin-osassa?
14. Kuka pelastui Thaimaan tsunamista v.2004?

Vastaukset sivulla 43

Tuoksuja jouluun ja talveen...

terveisin Iris

Sitruunainen piimäkakku

1 dl (100g) voita sulatettuna
3 dl piimää
2 dl sokeria
1 sitruunan raastettu kuori
1 tl kardemummaa
1 rkl vaniljasokeria
4 dl puolikarkeita vehnäjauhoja
2 tl ruokasoodaa
voita ja korppujauhoja voiteluun

Sulata voi mikrossa. Sekoita joukkoon sokeri, raastettu sitruunan-kuori ja mausteet sekä lopuksi piimä. Mittaa jauhot toiseen astiaan ja ripottele sooda päälle. Sekoita kaikki aineet hyvin keskenään.

Voitele kakkuvuoka voilla ja jauhota korppujauhoilla. Kaada taikina vuokaan ja paista 175-asteisessä uunissa noin tunti.

Anna kakun jäähtyä hetki ja kumo se sitten tarjoiluastiaan.

Kakku säilyy huoneenlämmössä reilun viikon, jääkaapissa pidempään.

Iriksen keittiössä

Riisiä ja glögikastiketta

1 1/2 dl riisiä
1/2 l vettä
1/4 tl suolaa
1 prk (2dl) vispikermää
2 rkl sokeria
1 tl vaniljasokeria
1 sitruunan raastettu kuori

KASTIKE

4 dl tummaa glögiä
2 rkl perunajauhoja

KORISTELUUN

mantelilastuja

Kaada glögijuoma kattilaan ja sekoita joukkoon perunajauhot. Kuumenna koko ajan sekoittaen. Anna kastikkeen kiehtaen ja nosta kattila pois liedeltä. Anna kastikkeen jäähtyä.

Keitä riisit pakkauksen ohjeen mukaan noin 20 minuuttia. Huuhtele riisit kylmällä vedellä ja valuta hyvin. Vatkaa kerma vaahdoksi.

Sekoita valutetut, jäähtyneet riisit kermavaahtoon. Mausta sokerilla, vaniljasokerilla ja sitruunan kuorella.

Tarjota jälkiruoka laakeasta lasivadista. alle riisi-kermaseos ja päälle glögikastike. Koristele mantelilastuilla.

MUISTIKERTUT

Toimistollamme on myynnissä Muistikerttujen käsitöitä! Ostamalla vapaaehtoistemme tekemiä käsitöitä tuet muistisairaiden ja heidän omaistensa parissa tehtävää työtä.

Myynnissä on sukkia, lapasia, pipoja, huiveja ja paljon muuta!
Tervetuloa ostoksille!

Iloiseen joukkoomme mahtuu mukaan myös uusia Kerttuja!

Ryhmä on työntekijän koordinoima, mutta ei ohjattu.
Yhteystenkinönä Sari: 044 304 3001

Keväällä 2016 Muistikertut kokoontuvat:
Keskiviikkona 20.1.2016 klo 13-15
Keskiviikkona 17.2.2016 klo 13-15
Keskiviikkona 23.3.2016 klo 13-15
Keskiviikkona 20.4.2016 klo 13-15
Keskiviikkona 18.5.2016 klo 13-15

Tervetuloa mukaan!



MARKKINAKAHVIT KEVÄÄLLÄ 2016

Kaikille avoin tapaaminen järjestetään yhdistyksen toimistolla (Vapaudenkatu 8 A 6a, 4 krs., 15110 Lahti) perinteisenä Lahden markkinapäivänä. Tapaaminen alkaa maksuttomalla kahvitarjoilulla klo 12.30 ja klo 13.00 alkaen on vuorossa vaihtelevaa ohjelmaa (kevään teemat löydät alta), sekä lopuksi tiedotetaan yleisistä asioista. Tilaisuus päättyy klo 14 mennessä. Tapaamiseen ei ole ennakkoilmoittautumista. HUOMIO: tapaamisia ei ole heinä-elokuussa!

Kevätkauden tapaamispäivät ja teemat ovat:

13. tammikuuta "Kotiin saatavat palvelut"
3. helmikuuta "Syyskauden 2015 muistelua"
2. maaliskuuta "Aivoterveys"
6. huhtikuuta "Lahti"
4. toukokuuta "Ekologisuus ja jätteen lajittelu"
1. kesäkuuta "Kesäjuhla" (Kesähatut mukaan)

Uudet ja vanhat tuttavuudet, tervetuloa virkistymään!





Valon ja jään taikaa

Pakkaskelien tultua voi pihalla ryhtyä jäälyhtyjen tekoon. Perinteiset jäälyhdythän on tehty jäädyttämällä yön yli kymmenen litran ämpäriä vettä ulkosalla. Vaikka työ kuulostaa yksinkertaiselta, lienevät lyhdyntekijöille epäonnistumisetkin tuttuja. Jäätymisaikaa on hankala arvioida – joskus särkyy valmis lyhty ja joskus taas halkeaa ämpäri...

Perinteiselle jäälyhdylle vuorokausi on sopiva aika jäätyä, jos pakkasta on noin 5 astetta. Viidessätoista pakkasasteessa aika lyhenee huomattavasti. Perinteinen lyhdyn jäädyttäminen perustuu siihen, että vesi jäätyy ämpäriin reunoilta ja vasta viimeksi keskeltä. Ohut jääreuna on

kaunis, mutta paksu kestää toki paremmin. Sopivasti jäätynyt lyhty kumotaan tai nostetaan ämpäristä varovasti ja kynttilä sytytetään lyhdyn sisään.

Koristeellisempia lyhtyjä voi teillä vaikkapa näin:

Koristeltu jäälyhty

Tarvikkeet: Kaksi muovisankoa, joista toinen mahtuu toisen sisään ja väliin jää hyvin tilaa. Pakkasta ja vettä sekä kukkia, varpuja tai oksia koristeeksi. Tähän käyvät vaikkapa hieman nuupahtaneet leikkokukat.

Laita sangot sisäkkäin. Laita sisempään sankoon kiviä painoksi niin paljon, että se pysyy pohjassa,



kun sankojen väli täytetään vedellä. Asettele kukat, oksat tms. koristeet sankojen väliseen tilaan ja täytä sitten sankojen väli vedellä. Varo etteivät koristeet painu pohjaan.

Anna jäätyä pakkasessa. Kovalla pakkasella jäätymistä kannattaa seurata, etteivät sangot halkea jään laajetessa. Jos tahdot lyhtyyn pohjan, jäädytä ensin ison sangon pohjalla n. 5-8 cm vettä, jonka jälkeen teet kuten edellä. Lyhty irtaoo muotista jos tuot sen hetkeksi lämpimään tai kastelet sitä lämpimällä vedellä.

Koristeellinen jääkakku

Tämä kakku ei lihota, vaikka siitä nauttisi joka päivä...

Tarvitset tavallisen rengasmaisen kakkuvuoan, kukkia, varpuja tms. koristeita, vettä ja pakkaskelin. Tämä mahtuu jäätymään kyllä vaikka pakastimessakin.

Asettele koristeet vuokaan ja täytä vuoka varovasti vedellä. Anna jäätyä ja kumoa valmiiksi jäätyneen jääkakun. Kakku irtaoo helposti jos kastat vuoan lämpimään veteen tai annat sen olla hetken sisällä. Valmiin jääkakun sisään sytytetään kynttilä. Kukkia voi jäädyttää myös maitopurkkeihin, jolloin niistä tulee kauniita koristeita vaikkapa portaille.

Sari Sutela

PääOma –hanke päättyy

PääOma hanke on loppusuoralla. Vuoden 2016 alkupuolella hanke jatkaa toimintaansa vielä muutaman kuukauden ajan, jonka aikana järjestetään viimeinen IE-menetelmään keskittyvä kognitiivisen harjoittelun koulutus ja laitetaan hanke ”pakettiin”. Myös ryhmätoiminta jatkuu alkuvuonna ja tammikuussa tehdään suunnitelmat ryhmien jatkosta.

Yhdistyksen muuhun ryhmätoimintaan (vertaisryhmät ja avoimet ryhmät, jäsentapahtumat yms.) PääOma-hankkeen loppuminen ei vaikuta, vaan toiminta jatkuu normaalisti Muistiluotsin toimesta. Raha-automaattiyhdistykseltä on haettu rahoitusta uuteen hankkeeseen, joka jatkaa edelleen kognitiivisen kuntoutuksen ja harjoittelun saralla. ”Aivotreenit – aivojen huoltamista kognitiivisen harjoittelun avulla” hankkeessa kehitettäisiin PääOman kokemusten pohjalta kognitiivisen harjoittelun materiaalipaketti ja koulutettaisiin vapaaehtoistyöntekijöitä aivotreeniryhmien ohjaajiksi.

Myös Muistiluotsi-toimintaan on haettu lisärahoitusta, joten jos hyvin käy meillä voi alkuvuonna olla lisää resursseja mm. alueelliseen työhön. RAY:n avustusehdotus julkaistaan 18.12.15, joten lehden ilmesty-

essä olemme jo viisaampia kuinka rahoituksen haun kanssa kävi. RAY:n rahoituspäätöksistä voit käydä luke-massa Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen www.sivuilla tai Facebookista.

Opinnäytetyöt

PääOma hankkeessa toteutettu Elinä Taipaleen Geronomi (AMK)-opinnäytetyö ”Kognitiivinen harjoittelu ja vertaisuus muistisairasta hoitavan omaishoitajan tukena” on luettavissa osoitteessa <http://www.theseus.fi/handle/10024/99489>.

Kymenlaakson ammattikorkeakoulun vanhustyön koulutusohjelmasta valmistui myös Sari Sutelan, Satu Rautakankaan ja Tarja Niemen opinnäytetyö ”Voimavarakurssin järjestäminen Parkinsonin tautia sairastavien naisten vertaisryhmälle”. Työ on luettavissa osoitteessa <http://www.theseus.fi/handle/10024/100297>.

Opinnäytetöihin voi tutustua myös toimistolla.

Yhdistyksen kevätkokous

Muistiyhdistyksen kevätkokous jäsenille 17.3.15 klo 19.00 yhdistyksen toimistolla (Vapaudenkatu 8A6a). Kokouksessa käsitellään sääntö-määräiset asiat. Tervetuloa!

Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen tiedotuksia

Toimistomme on suljettuna (ei päivystystä):

22.12.15-3.1.16 Joululoma
29.2.-6.3.16. Talviloma
25.3 ja 28.3.16 Pääsiäinen
5.5.16 Helatorstai
27.6.-31.7.16 Kesäloma

Seuraava Muistike ilmestyy viikolla 25.

Mitä muistat Suomen presidenteistä?

Oikeat vastaukset:

1. Kekkonen
2. Paasikivi
3. Ståhlberg
4. Ahtisaari
5. Ryti
6. Koivisto
7. Ahtisaari
8. Svinhufvud
9. Svinhufvud
10. Mannerheim
11. Kekkonen
12. Paasikivi (85v.)
13. Halonen
14. Niinistö

Maksuton **VERTAISLINJA** 0800 9 6000 (valtakunnallinen)
Tukipuhelin muistisairaiden läheisille joka päivä klo 17-21

AIVOTERVEYTTÄ LÄHELTÄ

- PÄÄtapahtuma kaikenikäisille -

Wanhalla Walimolla 16.3.16 klo 15.00-19.00

Tietoiskuja ja esityksiä aivoterveysteen liittyen
mm. Lorenz Backmanin kokemuspöheenvuoro työssäjaksamisesta

**Avoin
yleisötapauuma,
Tervetuloa!**

Mukana alueen eri toimijoita ja aivojenhuoltopisteita

Laita tapauuma kalenteriisi ja tule hoitamaan aivojasi ☺
Katso lisätiedot tapauumasta ja muut aivoviikon tapauumat

www- ja facebook-sivuillamme vk 7.

Reijo Lamminpään muistolle

Reijo Lamminpää tuli mukaan Muistiyhdistyksen toimintaan vaimonsa Mielikin kanssa 2000-luvun alussa sopeutumisvalmennuskursin käytyään. Muistiyhdistyksen hallituksen aktiivisena jäsenenä hän toimi vuosina 2004-2015.

Yksityiselämässään Reijo toimi Mielikki-vaimonsa omaishoitajana siihen asti, kun Mielikki siirtyi pitkäaikaishoitoon. Tällöin hän vieraili sairaalassa päivittäin ja osallistui aktiivisesti vaimonsa hoitoon. Reijo puhui vaimostaan aina todella kauniisti.

Reijo oli aina valmis auttamaan, kun apua tarvittiin! Hän kävi ahkerasti markkinakahveilla, yhdistyksen virkistystapahtumissa ja retkillä. Näissä hän oli mukana yhdistyksen jäsenenä ja hallituksen edustajan roolissa, jolloin hän sai samalla tilaisuuden välittää hallitukselta kiitokset ja terveiset muille tapahtumiin osallistuville. Retkien päätyttyä hän muisti aina antaa kiitosta retkiseu-



rasta retkille osallistuneille. Reijo oli kohtelias ja muut huomioiva kaikessa toiminnassaan.

Reijo oli iloinen ja ylpeä yhdistyksen toiminnan kasvusta. Hän muisteli usein sitä, miten paljon pienimuotoisempaa toimintaa oli silloin, kun hän liittyi yhdistykseen. Jäsenmääräkin oli tuolloin paljon pienempi. Muistamme lämmöllä Reijoa ja olemme kiitollisia yhteisistä vuosista ja hänen Muistiyhdistyksen hyväksi tekemästään työstään.

KESÄRETKI LOVIISAAN KE 8.6.2016

Yhdistyksen kesäretki suunnataan ensi kesänä Loviisaan.

Kokopäiväretki sisältää opastuskierroksen Malmgårdin linnassa, lounaan Ulrikanhovissa, ostosmahdollisuuden lahjapuoti Ukkolassa sekä opastetun kiertoajelun Loviisassa.



Aikataulu:

klo 8.30 Lähtö (Marolankadun turistipysäkki, kauppatori)

klo 10.00 Saapuminen Malmgårdin linnaan

klo 11.00 Ostosaikaa kartanonpuodissa

klo 11.30 Lähtö Loviisaan Ulrikanhoviin

klo 12.00 Lounas

klo 13.30 Opastettu kiertoajelu Loviisassa

klo 15.00 Kotimatalle

n. klo 16.30 Paluu (Marolankadun turistipysäkki, kauppatori)

Retken hinta jäsenille ja muistisairaana läheiselle tai avustajalle 35 euroa /hlö, muille 45 euroa/hlö

Ilmoittautumiset 9.5.2016 mennessä, Nina p. 044-504 3030

TAPAHTUMA-AAKKOSET

Ainon tupa

Ikäihmistien kohtaamispaikka. Ainon Tuvassa on mahdollista tavata ihmisiä ja nauttia kahvit. Paikkana on *K-supermarket Okeroinen (Hennalankatu 5, 15810 Lahti)*. Tilan toiminnasta huolehtivat Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n ja Päijät-Hämeen Omaishoitajat ja Läheiset ry:n vapaaehtoiset. Ei ennakkoilmoittautumista.

Aivotreenit

Kaikille muistisairauksien ennaltaehkäisystä kiinnostuneille aivojen treenausta erilaisten tehtävien parissa. Treenit järjestetään *yhdistyksen toimistolla (Vapaudenkatu 8 A 6a, 4 krs., 15110 Lahti)*. Aivotreeniryhmiä on kaksi: tapaamispäivät ovat ryhmä 1:llä maanantai ja ryhmä 2:lla tiistai (HUOM! molemmissa ryhmissä sama ohjelma: osallistuminen jompaankumpaan ryhmään). Ei ennakkoilmoittautumista.

Markkinakahvit

Järjestetään perinteisenä Lahden markkinapäivänä *yhdistyksen toimistolla*. Tapaaminen alkaa maksuttomalla kahvitarjoilulla klo 12.30, jonka jälkeen klo 13.00 on vuorossa vaihtelevaa ohjelmaa (kts. tarkempi ohjelma sivulta 38) ja lopuksi tiedotetaan yleiset asiat. Tilaisuus päät-

tyy klo 14 mennessä. HUOM! Tapaamisia ei ole heinä-elokuussa. Ei ennakkoilmoittautumista.

MuistiKertut

Vapaaehtoisista koostuva MuistiKertut tapaa *yhdistyksen toimistolla* kädentaitojen parissa sekä kahvin, tekemisen ja auttamisen merkeissä. Vapaaehtoiset valmistavat tuotteita mm. myyjäisiin. Lisätietoja: Sari Sutela, p. 044 301 3001.

Skip-Bo kerho

Avoin korttikerho kokoontuu *yhdistyksen toimistolla* Skip-Bo korttipelin ja kahvikupposen ääressä. Ei ennakkoilmoittautumista.

Wanhan Herran Muistikerho

Ikäihmisille suunnattu muistikerho kokoontuu mukavan yhdessä olemisen ja tekemisen merkeissä *yhdistyksen vapaaehtoisen/työntekijän ohjaamana*. Paikkana on *Hyvinvointikeskus Wanha Herra (Laaksokatu 17, 2 krs., 15140 Lahti)*. Ei ennakkoilmoittautumista.

Yleisöluento

Muistiaiheinen luentosarja toteutetaan Päijät-Hämeen alueella yhteistyössä Wellamo-opiston kanssa. Katso tarkempi ohjelma sivulta 17.

TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT

TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT

TAMMIKUU

8.1.2016 perjantaina **Ainon Tupa** (*Hennalankatu 5, Lahti*) klo 10.00 – 12.00. Kts. lisää sivulta 46.

11.1.2016 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 10.00 – 12.00. Kts. lisää sivulta 46.

11.1.2016 maanantaina **Aivotreenit 1** klo 14.30 – 15.30. Kts. lisää sivulta 46.

13.1.2016 keskiviikkona **Markkina-kahvit** klo 12.30 – 14.00. Teemana ”Kotiin saatavat palvelut”. Kts. lisää sivulta 38.

13.1.2016 keskiviikkona **Wanhan Herran Muistikerho** klo 13.00 – 14.00. Kts. lisää sivulta 46.

15.1.2016 perjantaina **Ainon Tupa** (*Hennalankatu 5, Lahti*) klo 10.00 – 12.00. Kts. lisää sivulta 46.

19.1.2016 tiistaina **Aivotreenit 2** klo 14.00–15.00. Kts. lisää sivulta 46.

20.1.2016 keskiviikkona **Muistikerho** klo 13.00 – 15.00. Kts. lisää sivulta 46.

22.1.2016 perjantaina **Ainon Tupa** (*Hennalankatu 5, Lahti*) klo 10.00 – 12.00. Kts. lisää sivulta 46.

25.1.2016 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 10.00 – 12.00. Kts. lisää sivulta 46.

25.1.2016 maanantaina **Aivotreenit 1** klo 14.30 – 15.30. Kts. lisää sivulta 46.

29.1.2016 perjantaina **Ainon Tupa** (*Hennalankatu 5, Lahti*) klo 10.00 – 12.00. Kts. lisää sivulta 46.

HELMIKUU

2.2.2016 tiistaina **Aivotreenit 2** klo 14.00–15.00. Kts. lisää sivulta 46.

3.2.2016 keskiviikkona **Markkina-kahvit** klo 12.30 – 14.00. Teemana ”Syyskauden 2015 muistelua”. Kts. lisää sivulta 38.

5.2.2016 perjantaina **Muistike-lehtitoimikunnan kokous** klo 10.00 – 11.30 *yhdistyksen toimistolla*. Tervetuloa ideoimaan ja suunnittelemaan jäsenlehteä ja toimintaa. Avoin tilaisuus jäsenille. Ilmoittautuminen 4.2. mennessä toimisto@ph-muisti-

yhdistys.fi tai (03) 735 1681.

5.2.2016 perjantaina **Ainon Tupa** (Hennalankatu 5, Lahti) klo 10.00 – 12.00. Kts. lisää sivulta 46.

6.2.2016 lauantaina *Lahten kaupunginteatterille* klo 12.30 alkaen. **Näytelmä Evakkotytön tarina** alkaa klo 13.00. Ennakkoilmoittautuminen. Kts. ilmoitus sivulta 11.

8.2.2016 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 46.

8.2.2016 maanantaina **Aivotreenit 1** klo 14.30 - 15.30. Kts. lisää sivulta 46.

10.2.2016 keskiviikkona **Wanhan Herran Muistikerho** klo 13.00 - 14.00. Kts. lisää sivulta 46.

12.2.2016 perjantaina **Ainon Tupa** (Hennalankatu 5, Lahti) klo 10.00 – 12.00. Kts. lisää sivulta 46.

16.2.2016 tiistaina **Aivotreenit 2** klo

14.00-15.00. Kts. lisää sivulta 46.

17.2.2016 keskiviikkona **Muistikerho** klo 13.00 - 15.00. Kts. lisää sivulta 46.

19.2.2016 perjantaina **Ainon Tupa** (Hennalankatu 5, Lahti) klo 10.00 – 12.00. Kts. lisää sivulta 46.

22.2.2016 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 46.

22.2.2016 maanantaina **Aivotreenit 1** klo 14.30 - 15.30. Kts. lisää sivulta 46.

26.2.2016 perjantaina **Ainon Tupa** (Hennalankatu 5, Lahti) klo 10.00 – 12.00. Kts. lisää sivulta 46.

TALVILOMA VK 9: Ei päivystystä 29.2.-4.3.2016

HUOM! Aivotreenit, markkinakahvit, yleisöluennot ja Ainon Tupa normaasti viikolla 9.

MAALISKUU

1.3.2016 tiistaina **Aivotreenit 2** klo 14.00 - 15.00. Kts. lisää sivulta 46.

2.3.2016 keskiviikkona **Markkinakahvit** klo 12.30 - 14.00. Teemana ”Aivoterveys”. Kts. lisää sivulta 38.

2.3.2016 keskiviikkona **Yleisöluento** ”Asiaa muistista” *Orimattilassa* klo 17.00 – 18.30. Kts. lisää sivulta 17.

3.3.2016 keskiviikkona **Yleisöluento** ”Asiaa muistista” *Myrskylässä* klo 17.00 – 18.30. Kts. lisää sivulta 17.

TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT

TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT

4.3.2016 perjantaina **Ainon Tupa** (Hennalankatu 5, Lahti) klo 10.00 – 12.00. Kts. lisää sivulta 46.

7.3.2016 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 46.

7.3.2016 maanantaina **Aivotreenit 1** klo 14.30 - 15.30. Kts. lisää sivulta 46.

7.3.2016 keskiviikkona **Yleisöluento** ”Asiaa muistista” *Padasjoella* klo 17.00 – 18.30. Kts. lisää sivulta 17.

8.3.2016 tiistaina **Naistenilta** klo 16.00-18.00 *yhdistyksen toimistolla*. Mukavaa ohjelmaa naisille Naistenpäivän kunniaksi. Tilaisuus järjestetään yhteistyössä Päijät-Hämeen Omaishoitajat ja Läheiset ry:n kanssa. Ilmoittautumiset 23.2. mennessä: Petra Behm, p. 044 727 3010.

9.3.2016 keskiviikkona **Aivoterveysinfopiste** *Terveyskioskilla (Kaupakeskus Trio, Aleksanterinkatu 18, pohjakerros)*. Tule keskustelemaan aivoterveysteen liittyvistä asioista.

9.3.2016 keskiviikkona **Wanhan Herran Muistikerho** klo 13.00 - 14.00. Kts. lisää sivulta 46.

11.3.2016 perjantaina **Ainon Tupa** (Hennalankatu 5, Lahti) klo 10.00 – 12.00. Kts. lisää sivulta 46.

AIVOVIIKKO VK 11 (14.-20.3.2016)
Teemana on ” Aivoterveyttä läheltä – Ympäristön mahdollisuudet aivoterveiden edistäjänä”. Luvassa mm.:

14.3.2016 maanantaina **Aivoimet ovet** klo 12.00 – 15.00 *yhdistyksen toimistolla*.

14.3.2016 maanantaina **Yleisöluento** ”Asiaa muistista” (*Lahten aikuis-koulutuskeskus, Kirkkokatu 16*) klo 17.00 – 18.30. Kts. lisää sivulta 17.

16.3.2016 keskiviikkona **Aivoterveyttä läheltä – avoin yleisötilaisuus** kaikenikäisille klo 15.00 – 19.00 (*Wanha Walimo, Vesijärvenkatu 25, Lahti*). Kts. ilmoitus sivulta 43.

Lisäksi **aivoterveysinfopisteitä**. Teemaviikon tarkempi ohjelma löytyy viikolla 7 osoitteesta www.ph-muistiyhdistys.fi

15.3.2016 tiistaina **Aivotreenit 2** klo 14.00 - 15.00. Kts. lisää sivulta 46.

17.3.2016 torstaina **Yhdistyksen kevätkokous** klo 19 alkaen toimistolla (Vapaudenkatu 8 A 6a, 4 krs., 15110 Lahti). Sääntömääräinen kokous jäsenille. Tervetuloa!

18.3.2016 perjantaina **Ainon Tupa** (Hennalankatu 5, Lahti) klo 10.00 – 12.00. Kts. lisää sivulta 46.

21.3.2016 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 46.

21.3.2016 maanantaina **Aivotreenit 1** klo 14.30 - 15.30.

23.3.2016 keskiviikkona **Muistiker-
tut** klo 13.00 - 15.00. Kts. lisää si-
vulta 46.

29.3.2016 tiistaina **Aivotreenit 2** klo
14.00 - 15.00. Kts. lisää sivulta 46.

HUHTIKUU

1.4.2016 perjantaina **Ainon Tupa**
(*Hennalankatu 5, Lahti*) klo 10.00 -
12.00. Kts. lisää sivulta 46.

4.4.2016 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 46.

4.4.2016 maanantaina **Aivotreenit 1**
klo 14.30 - 15.30. Kts. lisää sivulta 46.

5.4.2016 tiistaina **Päiväretki Hel-
sinkiin**. Ennakkoilmoittautuminen.
Kts. ilmoitus sivulta 17.

6.4.2016 keskiviikkona **Markkina-
kahvit** klo 12.30 - 14.00. Teemana
”Lahti”. Kts. lisää sivulta 38.

8.4.2016 perjantaina **Ainon Tupa**
(*Hennalankatu 5, Lahti*) klo 10.00 -
12.00. Kts. lisää sivulta 46.

12.4.2016 tiistaina **Aivotreenit 2** klo
14.00 - 15.00. Kts. lisää sivulta 46.

13.4.2016 keskiviikkona **Wanhan
Herran Muistikerho** klo 13.00 -

14.00. Kts. lisää sivulta 46.

15.4.2016 perjantaina **Ainon Tupa**
(*Hennalankatu 5, Lahti*) klo 10.00 -
12.00. Kts. lisää sivulta 46.

18.4.2016 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 46.

18.4.2016 maanantaina **Aivotreenit 1**
klo 14.30 - 15.30. Kts. lisää sivulta 46.
20.4.2016 keskiviikkona **Muistiker-
tut** klo 13.00 - 15.00. Kts. lisää si-
vulta 46.

22.4.2016 perjantaina **Ainon Tupa**
(*Hennalankatu 5, Lahti*) klo 10.00 -
12.00. Kts. lisää sivulta 46.

23.4.2016 lauantaina **Yhteyttä
- Yksinäisyyden ehkäisemiseksi
- tapahtuma Lahden kauppatorilla**
klo 13.00 - 16.00. Kaikille avoin ja
maksuton tilaisuus järjestetään yh-
teistyössä Kumppanuusverkoston
toimijoiden kanssa.

TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT

TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT

26.4.2016 tiistaina **Aivotreenit 2** klo
14.00 - 15.00. Kts. lisää sivulta 46.

27.4.2016 keskiviikkona **Miestenilta**
klo 16.00-18.30. Ensin keilailua Lah-
den Hohtokeilassa (*Vapaudenkatu
18, Lahti*) klo 16.00 - 17.00 ja sen
jälkeen ohjelmaa osoitteessa *Päijän-
teenkatu 1, 15140 Lahti*. Tilaisuus

järjestetään yhteistyössä Päijät-Hä-
meen Omaishoitajat ja Läheiset ry:n
kanssa. Ilmoittautumiset 13.4. men-
nessä: Petra Behm, p. 044 727 3010.

29.4.2016 perjantaina **Ainon Tupa**
(*Hennalankatu 5, Lahti*) klo 10.00 -
12.00. Kts. lisää sivulta 46.

TOUKOKUU

2.5.2016 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 46.

2.5.2016 maanantaina **Aivotreenit 1**
klo 14.30 - 15.30. Kts. lisää sivul-
ta 46.

3.5.2016 tiistai **Omaisten ilta** klo
17.00 - 18.30 *yhdistyksen toimistol-
la*. Aiheena ”Muistisaira-
an kohtaa-
minen”. Lisätietoja ja ilmoittautumi-
set: Nina Reimari, p. 044 504 3030.
Katso lisää sivulta 16.

4.5.2016 keskiviikkona **Markkina-
kahvit** klo 12.30 - 14.00. Teemana
”Ekologisuus ja jätteiden lajittelu”.
Kts. lisää sivulta 38.

6.5.2016 perjantaina **Ainon Tupa**
(*Hennalankatu 5, Lahti*) klo 10.00 -
12.00. Kts. lisää sivulta 46.

10.5.2016 tiistaina **Aivotreenit 2** klo

14.00 - 15.00. Kts. lisää sivulta 46.

11.5.2016 keskiviikkona **Wanhan
Herran Muistikerho** klo 13.00 -
14.00. Kts. lisää sivulta 46.

13.5.2016 perjantaina **Ainon Tupa**
(*Hennalankatu 5, Lahti*) klo 10.00 -
12.00. Kts. lisää sivulta 46.

16.5.2016 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 46.

16.5.2016 maanantaina **Aivotreenit 1** klo 14.30 - 15.30. Kts. lisää si-
vulta 46.

18.5.2016 keskiviikkona **Muistiker-
tut** klo 13.00 - 15.00. Kts. lisää sivul-
ta 46.

20.5.2016 perjantaina **Ainon Tupa**
(*Hennalankatu 5, Lahti*) klo 10.00 -
12.00. Kts. lisää sivulta 46.

24.5.2016 tiistaina **Aivotreenit 2** klo 14.00 - 15.00. Kts. lisää sivulta 46.

27.5.2016 perjantaina **Ainon Tupa** (*Hennalankatu 5, Lahti*) klo 10.00 – 12.00. Kts. lisää sivulta 46.

KESÄKUU

1.6.2016 keskiviikkona **Markkina-kahvit** klo 12.30 - 14.00. ”Kesäjuhla”. Ota kesäinen hattu mukaan. Kts. lisää sivulta 38.

(*Hennalankatu 5, Lahti*) klo 10.00 – 12.00. Kts. lisää sivulta 46.

3.6.2016 perjantaina **Ainon Tupa**

8.6.2016 keskiviikkona **Kesäretki Loviisaan**. Ennakoilmoittautumisen. Kts. ilmoitus sivulta 45.

HEINÄKUU

KESÄLOMA: Toimisto on suljettu. HUOM! ei päivystystä 27.6. – 31.7.2016.

Vertaisryhmätoiminta

Sairastuneiden ryhmät:

Päiväryhmä yli 65 -vuotiaana muistisairauteen sairastuneille (2xkk)
Päiväryhmä työikäisenä sairastuneille (1xkk)

Iltaryhmä (samanaikaisesti oma ryhmä omaisille) (1xkk)
Keskusteluryhmä (ei työntekijää mukana) (n.2xkk)

Läheisten ryhmät:

Iltaryhmä omaisille (samanaikaisesti oma ryhmä sairastuneille) (1xkk)
Päiväryhmä omaisille, joiden puoliso sairastaa muistisairautta (1xkk)
Iltaryhmä omaisille, joiden läheinen

sairastaa muistisairautta (1xkk)
Päiväryhmä omaisille, jossa keskustelun lisäksi tehdään kognitiivisia harjoitteita (n. 3:n vikon välein)

Lisäksi alueellisia läheisten ryhmiä on Hollolassa, Heinolassa, Orimattilassa, Nastolassa sekä Sysmässä. Mikäli olet kiinnostunut osallistumaan vertaisryhmätoimintaan, ilmoittaudu rohkeasti mukaan!

Ilmoittautumiset (koko kauden ajan) ja tiedustelut:
Nina puh. 044- 504 3030
Sari puh. 044- 304 3001

Muuta ohjelmaa kevätkaudella 2016

Sopeutumisvalmennus

Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry järjestää avomuotoista sopeutumisvalmennusta Päijät-Hämeen alueella asuville muistisairaille, joilla on diagnosoitu jokin etenevä muistisairaus viimeisen kahden vuoden sisällä. Kurssi on tarkoitettu myös muistisaira-
aan yhdelle omaiselle. Kurssi järjestetään yhteistyössä PHSOTEY:n kanssa ja se kestää kolme iltapäivää. Keväällä järjestetään kaksi kurssia huhti-toukokuussa: toinen on yli 65-vuotiaana sairastuneille ja toinen alle 65-vuotiaana sairastuneille. Kurssi pidetään Hyvinvointikeskus Wanhassa Herrassa (*Laaksokatu 17, 15140 Lahti*). Ennakoilmoittautuminen. Lisätietoja: Nina Reimari, p. 044 504 3030.

Vapaaehtoistoiminnan peruskurssi

Kaipaamme vapaaehtoisia mukaan toimintaamme. Onko sinulla aikaa, kaipaanko kivaa tekemistä ja haluaisitko olla hyödyksi? Osallistu maksuttomalle kurssillemme maaliskuun huhtikuussa 2016. Kurssi on kestoltaan kolme iltaa ja se järjestetään yhteistyössä Lahden Lähimmäispalvelu ry:n kanssa. Lisätietoja tarkemmassa ohjelmasta ja aikataulusta: Petra Behm, p. 044 727 3010.

PääOman toiminta

Ryhmät jatkuvat alkuvuoden 2016, jatkosta ilmoitetaan ryhmäläisille rahoituksen selvittyä.

Kognitiivisen harjoituksen koulutus

(IE-menetelmä) 6 pv. ammattilaisille. 20.-22.1.16 ja 8.-10.2.16.
Lisätietoja: Elisa Ahonen, p. 050 569 6311

TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT

TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT

TIEDOTE VAPAAEHTOISTOIMIJOILLE!

Kevätkauden avajaiset maanantaina 11.1.2016 klo 16.00

Tervetuloa mukaan uudet ja vanhat vapaaehtoiset suunnittelemaan kauden sisältöä ja vaihtamaan kuulumisia. Paikkana yhdistyksen toimisto (Vapaudenkatu 8 A 6a, 15110 Lahti). Ilmoitathan tulostasi 8.1. mennessä: toimisto@ph-muistiyhdistys.fi tai p. (03) 735 1681.

Aivoviikon (vk 11) infopistekoulutus järjestetään viikolla 10

Koulutuksessa käydään läpi mm. niitä asioita, joita asiakkaat esittävät yhdistyksen infopisteillä. Lisätietoja: Nina Reimari, p. 044 504 3030 tai nina.reimari@ph-muistiyhdistys.fi

Vapaaehtoistemme yhteinen tapaaminen maanantaina 21.3.2016 klo 16.00

Paikkana on yhdistyksen toimisto. Ilmoitathan tulostasi 18.3. mennessä: toimisto@ph-muistiyhdistys.fi tai p. (03) 735 1681.

Päijät-Hämeen alueen vapaaehtoisten yhteinen virkistyspäivä Heinolassa lauantaina 14.5.2016 klo 10.00 – 15.00.

Sovitaan kyydeistä erikseen. Ilmoittautumiset 29.4. mennessä: Petra Behm, p. 044 727 3010 tai petra.behm@ph-muistiyhdistys.fi

Kevätkauden virkistävä päätöstapahtuma maanantaina 6.6.2016

Paikka, aika ja ohjelma tiedotetaan myöhemmin.



LIITY JÄSENEKSI

Jäsenmaksu on 20 euroa / vuosi. Postita tai toimita jäsenlomake osoitteeseen: Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry, Vapaudenkatu 8 A 6a, 15110 Lahti

Nimi _____

Lähiosoite _____

Postinumero _____

Postitointipaikka _____

Puhelin _____

Sähköposti _____

- ☐ Olen itse sairastunut
- ☐ Olen omainen/muu läheinen Päiväys _____
- ☐ Olen ammattihenkilö
- ☐ Haluan liittyä kannattajajäseneksi Allekirjoitus _____

Allekirjoittamalla jäsenlomakkeen, sallin tietojen tallentamisen Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n ja Muistiliiton yhteiseen jäsenrekisteriin jäsenlehtien postitusta varten. Tietoja ei luovuteta ulkopuolisten käyttöön. Jäseneksi voi liittyä myös osoitteessa www.ph-muistiyhdistys.fi



Marie-koti muistisairaille ikäihmisille

Teemuntalon Marie-koti Kasakkamäellä on Lahden ensimmäinen muistisairaiden ikäihmisten hoitoon erikoistunut palvelukoti. Nyt voit tulla meille asumaan itse maksaen tai palvelusetelillä.

Marie-kodissa voit nauttia saunomisesta, pulahtaa talon omaan uima-altaaseen sekä ulkoilla turvallisesti viihtyisällä sisäpihallamme. Ateriamme ovat talon oman keittiön valmistamia. Yhteistyökumppanimme lääkäripalveluissa on kotimainen Doctagon, jonka lääkäri käy Marie-kodissa säännöllisesti.

Ota yhteyttä - kerromme lisää!

Asiakkuuspäällikkö Anne Manninen
P. 040 505 1212 • anne.manninen@dila.fi

Lisätietoja Dila-kodeista myös verkosta:
www.dila.fi/dilakodit



Emme tavoittele toiminnallamme voittoa, vaan mahdollisen ylijäämän ohjaamme lahtelaisten hyväksi diakoniatyön muodossa. Tutustu kattavaan palveluvalikoimaamme osoitteessa: www.dila.fi/palvelut

 **DILA** PALVELUT

Hyvän elämän puolesta

Diakonialaitos Lahti Vuorikatu 4, 3. krs, 15110 Lahti • www.dila.fi/palvelut
Asumispalvelut • Kotihoitopalvelut • Fysioterapia • Ravitsemispalvelut



- PALVELUTALO
- RYHMÄKOTI
- INTERVALLIHOITO
- SENIORITALO

Hollolan palvelutaloyhdistys HUILI ry tarjoaa ikääntyneille turvallista asumista vuokra-asunnoissa Hollolan Salpakankaalla sijaitsevista



Palvelutalo Huilissa ja Senioritalo Huilahduksessa.

Tervetuloa Asukkaaksemme

HOLLOLAN PALVELUTALO-
YHDISTYS HUILI RY

Terveystie 25, 15870 Hollola
puh. +358 3 875 8200
fax +358 3 875 8210
www.huili.fi



**Päijät-Hämeen
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen



Vapaudenkatu 8 A 6a Puh (03) 735 1681
4. krs toimisto@ph-muistiyhdistys.fi
15110 Lahti www.ph-muistiyhdistys.fi