

Muistike

Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n jäsenlehti 1/2015 (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 vko 51, 1 ja 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
nina.reimari@ph-muistiyhdistys.fi
Puh. 044 504 3030

Muistiluotsiohjaaja

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

Muistiluotsiohjaaja

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

PääOma-projekti

Projektivastaava

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

Projektityöntekijä

Hanna Metsänheimo
hanna.metsanheimo@ph-muistiyhdistys.fi
Puh. 050 407 2254

Tässä numerossa:

Puheenjohtajan tervehdys	4
Muistiluotsin tervehdys	5
PääOman tervehdys	8
Muistikummi	10
Palvelukohtaisia LINKUSSA.....	12
Muistiyhdistyksen ilontuojat	15
In Memoriam	20
Runonurkka	21
Kauden toimintaa.....	22
Aivoterveystä arkipäivää.....	28
Lääkäri vastaa	32
Iriksen keittiössä	34
Lepan puutarhassa	36
Kädentaitoja.....	38
Ajankohtaista asiaa	42
Tapahtumat	44
Aivojumppaa	50

Kansikuva ja ulkoasu: Tuomo Veijanen
Painatus: M&P Paino, Lahti 2014

Muistike – Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n jäsenlehti. Ilmestyy kaksi kertaa vuodessa. **Jäsenmaksu 20 €/vuosi.** Liity jäseneksi s. 6.

Hyvien tekojen aikaa

Tätä kirjoittaessani lapset kilpailevat kotitöistä, koska tontut kurkkivat jo ikkunoista ja hyvät teot kantautuvat joulupukin korviin. Joulun jälkeen into taas lapsilla hieman laantuu, mutta ei kokonaan. Hyvistä teoista jää hyvä mieli, joka kannattelee ja palkitsee tekijän.

Sinä hyvä lukija olet myös tehnyt hyvän työn liittyessäsi Muistiyhdistykseen. Jäsenyys on sinällään jo yksi vapaaehtoistyön muoto. Teitä vapaaehtoisia jäseniä yhdistyksessä on jo yli 550 kappaletta ja teistä yhdistys saa painoarvoa ja vaikuttavuutta.

Tämän Muistikkeen vedosta selaillessani huomaa siinä kaksi mieltä nostattavaa asiaa. Ensiksikin tämä yhdistyksemme on todella aktiivinen niin jäsenilleen kuin asiakkailleen. Toiseksi meillä tehdään paljon vapaaehtoistyötä ja siihen on mahdollisuuksia sekä ”matalat kynnykset”. Toivon muidenkin tekävän lehdestä samansuuntaisia huomioita, sillä tästä voimme olla oikeasti jopa hieman ylpeitä.

Vuosi 2015 tuo mukanaan monenlaista uutta mahdollisuutta hypätä mukaan toimintaan vaikkapa jäsenmatkoille. Huomattavaa on myös, että perinteiset markkinakahvit uudistuvat. Kahvit ovat jatkossa maksuttomia ja tilaisuudet ovat kaikille avoimet. Tule siis markkinakahveille tapaamaan muita ja ota ystäväsi mukaan. Markkinakahveja voi myös vapaasti mainostaa ihmisille, joille asialla saattaisi olla merkitystä. Siinä voisi olla se hyvä työ, jonka itse päätän toteuttaa ensi vuonna.

Kiitos kaikille kuluneesta ”muisti-vuodesta”. On mukava olla mukana lämmimhenkisessä toiminnassa, jolla on merkitystä. Toivon kaikille rauhaisaa joulunaikaa ja muistorikasta tulevaa vuotta.

Jussi Waajakoski



Petra, Nina ja Sari

Muistiluotsin terveiset

Jälleen on aika kirjoittaa Muistiluotsin kuulumiset. Syksy on vierähtänyt talven puolelle ja vaikka joulua tätä kirjoittaessa kolkuttelee ovelta, Muistiluotsin väki on edennyt suunnitelmassaan jo pitkälle kevääseen. Tulevaa suunnitellessa on kuitenkin hyvä pysähtyä hetkeksi pohtimaan mennyttä. Antoinen vuosi on takana ja jälleen voidaan todeta, ettei muutoksilta ole säästyttävä tänäkään vuonna. Työntekijöiden osalta suurin muutos oli Virpin jättäytyminen äitiyslomalta. Virpiä sijaistaa geronomi-opiskelija Sari Sutela, jonka monet ovat tavanneet mm. vertaisryhmissä. Sari on aiemmalta ammatiltaan metsätalousinsinööri ja tuo

senkin puolesta ryhmiin aivan uudenlaista ulottuvuutta kädentaitoihin ja tuoreine ideoineen.

Yhtenä suurimmista viime vuosien tavoitteista Muistiluotsissa on ollut alueellisen toiminnan lisääminen. Tiedonsaannin lisäksi vertaisryhmätoimintaa on toivottu lähes kaikkiin Päijät-Hämeen kuntiin, joka kolmen työntekijän voimin on ollut kovin haasteellista järjestää. Syksyllä 2014 uusien omaisten vertaistukiryhmiä saatiin kuitenkin käynnistettyä Hartolassa, Sysmässä, Orimattilassa, Nastolassa sekä Heinolassa. Tästä saamme erityisesti kiittää yhteistyökumppaneita alueiden seurakunnissa sekä muistihoi-

tajaverkostoa kyseisissä kunnissa. Ennen kaikkea suuri kiitos kuuluu ryhmien vapaaehtoisille, jotka toimivat yhdyshenkilöinä ryhmän ja yhdistyksen välillä. Vapaaehtoisia toivotetaan tervetulleeksi yhdistyksen toimintaan yhä enemmän, sillä jokaiselle meistä riittää tehtävää ja yhdessä olemme monin verroin enemmän!

Kevätkausi tuo totuttuun tapaan tullessaan mm. teatteri- ja muita retkiä, naisten iltaa, miesten iltaa, aivotreenejä, korttikerhoa ja tietysti

myös vertaisryhmätoimintaa. Syksyllä eri ryhmissä askarrelltiin puun lehtiä, joihin keräsimme ryhmäläisten ajatuksia. Aivoviikolla (vko 11) nämä ajatukset kerätään kokonaiseksi taidenäyttelyksi ja jokainen on tervetullut tutustumaan tähän ”Muistijälkien metsäpolkuun” toimistolle. Näyttely on avoinna aivoviikon jokaisena päivänä (ks. tarkemmin s. 35). Tule ja tuo ystäväsi-kin mukaan!

Aurinkoisin aatoksen Nina



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 _____

Postitoimipaikka _____

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



- Kotihoito puh. 045 136 5303
- Tietokonetuki puh. 041 545 1430
- Omenapellontie 7, Lahti
- Metsontie 5, Orimattila
- www.aurio.fi

- Kotisairaanhoidto ja kotihoito
- Saattamis- ja asiointipalvelut
- Omaishoitajan vapaa
- Turvapuhelinpalvelut
- Tietokoneopastus ja -tuki

PääOman terveisiä

Meillä on ollut mukavaa huisketta sitten viimeisen ☺

Alkukesästä 2014 koulutimme Padasjoen Säästöpankkisäätiöltä saamamme apurahan turvin Päijät-Hämeeseen 21 vapaaehtoista aivotreeniohjaajaa: Pirkko Marjavaara, Aili Järveläinen, Kaisa Tolonen, Leena Johansson, Päivi Nurmi, Riitta-Sisko Vainikainen, Ulla Savijärvi, Hellevi Eskelinen, Rauni Huhmarkangas, Kirsi Lehtinen, Tuula Ukkonen, Sari Sutela, Tarja Niemi, Elina Taipale, Liisa Humala, Raija Hakkarainen, Eeva Salmela, Markku Aaltonen, Pirkko Aaltonen, Sirkka Ylikotila ja Pia Kajava. Kiitos ahkerille ja innostuneille aivotreenareillemme! Tänä syksynä on alkanut useita aivojumpparyhmiä ympäri maakuntaamme, joista kiitollisina jatkamme tämän verkoston ylläpitoa ja tukemista parhaamme mukaan. Tämän lehden Muistiyhdistyksen ilontuojat -osiossa esitellään yhden vapaaehtoisen, Leena Johanssonin, kokemuksia.

Kesätaun jälkeen oli mukava tavata ryhmäläisiä ja kuulla kesäkuulumisia. Olette kaikki edelleen ihanan motivoituneita treenaamaan aivojanne IE-menetelmän parissa! Aivotreeniryhmien ja omien



Solmun arvoituksen ratkomista aivotreeniohjaajakoulutuksessa.

ryhmien lisäksi syksyn ohjelmaan on kuulunut kokemusten levittäminen. Pääsimme kertomaan IE-menetelmästä mm. Vantaan Muistifoorumiin, Turussa pidettävään Muistihoitajaseminaariin sekä Tampereelle Luustoliiton järjestämään Avo?kuntoutusfoorumiin. Näin tärkeää viestiä muistisairaankuntoutumisesta ja kognitiivisesta harjoittelusta on saatu taas hieman eteenpäin.

PääOmassa valmistaudutaan näin loppuvuodesta viimeisen hankevuoden alkuun. Siihen lähdetään virittäytyen menetelmän levittämisen taajuudelle ja toimintamallin koamiselle. Alkuvuodesta pääsemme viemään IE-menetelmää Muistiliiton kanssa yhteistyössä alan am-

mattilaisille ja järjestämme kaksikin Muistiluotseille räätälöityä koulutusta toisen Lahdessa ja toisen Oulussa. Toki järjestämme mielellämme koulutuksia tarvittaessa vaikka lisääkin, sillä kokemuksemme mukaan IE-menetelmä on huikea ja sen toivoisi jalkautuvan aktiiviseksi osaksi muistisairaankuntoutumista. Se tukee kuntoutumista laajasti niin sosiaaliselta, kognitiiviselta kuin psyykkiseltäkin osa-alueelta.

Myös loppuvuosi on ihanaa aikaa! Vielä on hetki pimeää ennen kuin kevät koittaa. Muistakaa käyttää pimeä aika hyväksenne voima-

varana ja etsiä kivoja asioita tästä hämärästäkin. Aivoja voi vaivata vaikka erilaisten lautapelien parissa ja samalla hoituvat ne tärkeät sosiaaliset suhteet, jotka hellivät aivoja.

Joulu tulla jollottaa ja mekin sen mukana käymme hetkeksi huisketta Joulurauhan viettoon ja perheiden pariin. PääOma kiittää kaikkia ryhmäläisiä ja yhteistyökumppaneita upeasta vuodesta ja toivottaa oikein rauhaisaa Joulun aikaa ja unelmien täyteistä alkavaa vuotta 2015. Voikaa hyvin ja pitää huolta toisistanne!

PääOman tytöt: Elisa ja Hanna



**Sairaanhoitoa, henkilökohtaista hoivaa
ja arkisen elämän apua.**

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

p. 044 275 4745

Muistikummi

Miksi lähdit mukaan Muistikummiksi?

On ollut kunnia olla Muistiyhdistyksen jäsenenä jo useita vuosia. Hyvän ja tärkeän asian puolesta on aina ilo viedä ilosanomaa eteenpäin. Kun-
nia on myös toimia Muistikummina, vielä kun muisti pelaa. Tuttavapiiris-
säni on muistisairautta ja täten kat-
soin asian erittäin tärkeäksi. Koen,
että pellenä voin tuoda synkkään ai-
heeseen iloa ja valoa. Toivoa on aina.

Miten pidät huolta omasta aivoterveystesi?

Aivoistani huolehtiminen tapah-
tuu ilon kautta; syömällä pähkinöi-

tä, tummaa suklaata, kalanmaksa-
pillereitä ja juomalla mustaa kahvia,
sekä riittävästi ulkoilmaa. Ulkoilun
riittävydestä huolehtii 1,5-vuotias
poikani, taiteilija Julius Jouko James.

Onko sinulla vinkkejä tai terveisiä lukijoille, miten omista aivoistaan kannattaisi huolehtia arjen kiireiden keskellä?

Olkaa iloisia, älkää stressatko! Maa-
ilma pyörii radallaan ja ihmiset kul-
kevat ajallaan. Hektisten töiden kes-
kellä perhe on minulle tärkein voi-
mavara. Koettakaa joka päivä kek-
siä ainakin kolme iloista asiaa, niin
huolet ja murheet vähenevät.

*Vuoden 2015
Muistikummiksi
on lupautunut
Teppo "Sipi-Pelle"
Kerkkä.*

Mikä on muistikummi?

Muistikummina voi toimia julkisuu-
desta tuttu henkilö, joka on kiinnos-
tunut muistiin ja aivoterveysten liit-
tyvistä asioista. Muistikummi antaa
kasvonsa ja nimensä Päijät-Hämeen

Muistiyhdistyksen käyttöön tärkeän
asian puolesta puhumiselle.

Muistikummi voi olla esimerkiksi
mukana yhdistyksen markkinoinnis-
sa tai hän voi halutessaan tulla mu-
kaan Muistiyhdistyksen tapahtumiin.

Kiitos Vihtori Koskinen, vuoden 2014 Muistikummi!

Vihtori osallistui vuoden 2014 aika-
na yhdistyksemme tapahtumiin ja
hän toimi mm. eräässä tilaisuudessa
runonlausujana. Haluamme kiittää
Vihtoria yhteistyöstä ja toivotamme
hänelle hyvää jatkoa aktiivisen arjen
parissa!



Palvelukohtaamisia LINKUSSA

Julkisilta palveluja tarjoavilta organisaatioilta poistuvien kiinteiden pisteiden palveluita korvataan tulevaisuudessa uusilla palvelukonsepteilla. Esimerkiksi julkisessa keskustelussa ja eri ministeröiden suulla on esitetty ajatuksia siitä, että palveluita voitaisiin tuottaa liikkuvasti, jolloin mahdollistettaisiin niiden saavutettavuus myös siellä, mistä kiinteät palvelupisteet ovat kaikkoomassa.

Lahden ammattikorkeakoulussa on otettu ensimmäiset askeleet uudentyyppisen palvelukonseptin aikaansaamiseksi. Päijät-Hämeen liiton ja Euroopan aluekehitysrahaston osarahoittamassa Päijät-Hämeen Älybussi -projektissa on rakennettu ainutlaatuinen liikkuva monipalvelutila, LINKKU, jonka tarkoituksena on synnyttää uudenlaisia palvelukokonaisuuksia kasvukeskusten ulkopuolelle, kuntiin ja kyliin, joissa perinteiset palveluiden ylläpitotavat eivät tulevaisuudessa välttämättä enää ole mahdollisia. Esteetön LINKKU pitää sisäl-

lään mm. hienostunutta valo- ja ilmastointitekniikkaa, oman verkon, muunneltavat tilat ja monipuolisia kalusteita.

Alluksesän ja syksyn 2014 aikana on kokeiltu erilaisia palveluita Päijät-Hämeen kunnista Sysmässä, Hartolassa, Padasjoella ja Asikkalassa, jatkossa toiminta laajenee mm. Hollolaan. Projektin toteutuksessa on mukana kolme keskeistä toimijaa, Lahden ammattikorkeakoulun ja Koulutuskeskus Salpauksen eri alat, peruspalvelukeskukset Aava ja Oiva sekä Päijät-Hämeen koulutuskonsernin Tieto- ja kirjastopalvelut. Myös Suomen muotoilusäätiö on ollut mukana projektissa.

– Käytännössä LINKKU on linja-auton runkoon rakennettu monipalvelutila, jossa voidaan tarjota esimerkiksi sairaanhoitoon ja terveyden edistämiseen tai opiskeluun liittyviä palveluita. Keskeisiä tavoitteita ovat monialaisuus, joustavuus ja asiakaslähtöisyys, kertoo projektipäällikkö Ari Hautaniemi Lahden



ammattikorkeakoulusta.

Palveluautot eivät sinänsä ole uusi keksintö, esimerkiksi kirjastoautot ja kauppa-autot ovat monelle tuttuja, samoin terveydenhuollon parissa liikenteessä on jo erilaisia ratkaisuja ympäri Suomea. LINKUN erikoisuus on nimenomaan palvelujen monimuotoisuus, ja se, että LINKKU itse ei määritä palveluiden sisältöä, vaan mahdollistaa joustavasti toiminnan muuttamisen.

– LINKKU on sisätiloiltaan muunneltava. Se voi toimia yhtenä isona tilana tai sitten se voidaan jakaa

eri osioihin, joista jokainen voi tarjota eri palvelua. Kokeilujen aikana meidän onkin tarkoitus testata sitä, minkälaisiin yhtäaikaisiin käyttötarkoituksiin Liikkuvaa Tilaa voi käyttää, Hautaniemi kertoo. Tässä erittäin merkittävällä sijalla ovat käyttäjien (asiakkaat ja palveluita tarjoavat toimijat) tarpeet, toiveet ja ideat.

– LINKKUA ei ole lyöty konseptina ”lukkoon” insinööripöydällä, vaan sen ajatukseen kuuluu jatkuva evoluutio ja kehittyminen tarpeiden ja kokemusten perusteella. Käyttäjälähtöisesti.

Pilotointivaiheessa mukana olevia palveluita ovat mm. suun terveydenhuolto, terveystietokone, koululaisten terveystarkastukset, palveluneuvonta, tieto- ja kirjastopalve-

olisi vaikea päästä. Samalla se tarjoaa mahdollisuuden monialaiseen yhteistyöhön mm. oppilaitosten ja kunnallisten palveluntarjoajien kanssa, Hautaniemi kertoo.

LINKUN ja erityisesti asiakkaan näkökulmasta järjestöt ovat puolestaan ensiarvoisen tärkeä voimavara.

– Järjestöt tekevät juuri sitä ihmisen koosta ja näköistä työtä, jota LINKKULA haluaa kylille viedä. Vaikka kyseessä on hieno teknologinen keksintö, tärkeintä on kuitenkin se ihmistenvälinen kohtaaminen, joka LINKUSSA ja sen myötä tapahtuu. Järjestöt voivat parhaassa tapauksessa täydentää sitä palvelupalettia, jota julkinen sektori, oppilaitokset ja

internetinkäyttömahdollisuudet ja erilaiset teemapäivät, joita järjestävät mm. LAMK:n ja Salpauksen opiskelijat, mutta myös erilaiset järjestöt.

– Järjestöille LINKKU tarjoaa erinomaisen mahdollisuuden päästä sellaisille alueille, joihin muuten

yrittäjämaailma eivät yksinään täytä. Kehotankin järjestöjä olemaan aktiivisia meidän suuntaamme ja ottamaan rohkeasti yhteyttä.

Lisätietoja LINKKUSTA löytyy nettisivulta www.liikkuvatila.fi

Ari Hautaniemi



Muistiyhdistyksen ilontuojat

Tällä palstalla esittelemme Muistiyhdistyksen vapaaehtoistoimintaa. Tällä kertaa haastateltavina ovat aivotreeniohjaaja Leena Johansson ja tassuterapeuttimme Freya, joiden hyväntuulisesta – vapaaehtoisesta – työpanoksesta olemme iloisia.

Leen Johansson kävi keväällä 2014 PääOman järjestämän aivotreeniohjaaja-koulutuksen ja ohjaa tällä hetkellä aivojumppaa Heinolassa. Arvoimme haastateltavan 21 aivotreeniohjaajan joukosta ja muut aivotreeniohjaajat on esitelty

tässä lehdessä PääOman tervehdyksessä (ks. s. 8).

Mikä sai Sinut alun perin ryhtymään vapaaehtoistoimijaksi juuri Muistiyhdistyksessä?

Ryhmien ohjaaminen on minun ”juttuni” ja jo työssä ollessani vedin erilaisia virikeryhmiä. Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen järjestämän Aivotreeniohjaaja-koulutuksen myötä sain uuden alueen, jossa toimia ja pääsin vetämään muistiryhmää. Olen kiinnostunut erilaisen ryhmien vetämisestä ja jotenkin muistiryhmän ohjaaminen haastoi ja kiinnosti jatkamaan.

Mitä vapaaehtoistoiminta Sinulle antaa?

Saan kohdata erilaisia ihmisiä ja tuntea, että minulla on heille annettavaa. Vastavuoroisesti saan myös ryh-



mäläisiltä, mikä motivoi kohtaamaan ryhmiä. Kaikki koulutukset ja muu virkistystoiminta, jota vapaaehtoisille järjestetään on mukava lisä ja sitä kautta tutustuu uusiin ihmisiin, joita yhdistää yhteinen asia.

Mitä haluaisit sanoa niille, jotka harkitsevat ryhtyvänsä vapaaehtoiseksi, mutta eivät sitä syystä tai toisesta ole vielä tehneet?

Jos tulet toimeen erilaisten ihmisten kanssa ja tunnet, että sinulla tuntuisi olevan aikaa ja halua tehdä vapaaehtoistyötä, ainakin voisit keilla. Rohkeasti vain mukaan! Asiat ovat loppujen lopuksi aika pieniä, millä voit tuottaa iloa toiselle ihmiselle joka voi tarvita vierellä kulkijaa. Muistiyhdistyksen ohjaajat auttavat sinut alkuun ja heihin on helppo ottaa yhteyttä. He ovat taustatukenasi ja tarvittaessa auttavat ja neuvovat.

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



Freya on vapaaehtoistemme Iris ja Antero Vavulin koiran, joka toimii yhdistyksessämme aktiivisena hyvän mielen tuojana mm. markkinakahvien virallisena ”tassuterapeuttina”. Hanna kävi haastattelemassa Freyaa syksyisenä lokakuun päivänä. Freyan tarina ei ole aivan tavallinen...

On helmikuun alku vuonna 2014, pieni koiran juoksentelee Bukarestin ulkopuolella autojen seassa, onneksi kuitenkin tien reunassa.

Rescueyhdistys Kulkurien yhteistyökumppani Mihaela Soare huomaa koiran ja ottaa sen kyytiinsä autoon, jottei se satuttaisi itseään. Syy, miksi se oli tiellä on tuntema-

ton, todennäköisesti se oli hylätty autosta ja jätetty tien poskeen. Mihaela vei tyttönsä suoraan kotiinsa turvaan. Siellä se osoittautui erittäin ystävälliseksi ja rakastavaksi pieneksi koiruudeksi.

Mihaela antoi tytölle nimen – Freya. Freya oli onnekas sillä se ei joutunut isolle tarhalle, vaan pääsi heti nauttimaan kodin lämmöstä ja huolenpidosta, kunnes se oli valmis matkaamaan Suomeen. Ennen matkustamista Vavulien luokse piti kuitenkin hoitaa sterilointi, rokotukset ja sirutus.

Maanantaina 10.3.2014 kello 18.20 laskeutui Helsinki-Vantaalle lento Münchenistä, tuoden mukanaan useita koiria, joista yksi oli Freya. Pienen kokonsa vuoksi se sai matkustaa saattajien kassissa matkustamossa.

”Olimme vastassa Freyaa joukolle”, Iris kertoo. ”Oli uskomaton tunne saada syliin se pieni, väsynyt ja pelokas koiran, joka luottavaisesti katsoi suoraan silmiin ja hetken päästä nuolaisi kiitokseksi.”

”Sitten oli vuorossa Anteron syli, se paras paikka, jossa suuri luottamus luotiin. Hugo (tyttäremme mäyräkoira) tervehti myös iloisesti Freyaa, ystävyys luotiin siinä ja vesikupista mahduttiin juomaan heti yhdessä.”

”Saimme Freyan paperit, siru tar-

kastettiin ja kotimatka Hollolaan alkoi. Matka sujui mukavasti. Pikainen uuden kodin tarkastus ja sitten Freya käpertyi omaan pehmeään vuoteeseen, unilelu tassun alla. Hyvin nukutun yön jälkeen alkoi uusi elämä perheessämme, meitä on nyt kolme!”

Iriksen mukaan elämä on muuttunut koiran myötä, on velvollisuuksia, mutta myös paljon iloa.

Freya on oikea ”timantti”, se on kiltti ja erittäin sosiaalinen. ”Olemme kiitollisia Kulkureitten Tanjalle, että saimme tämän koiran.”

Vavulit haluavat jakaa Freyan suuloisuutta muidenkin kanssa, siksi Freyasta onkin tullut Muistiyhdistyksen ”tassukoira” – siis kaikkien kaveri.



Freya töissä ☺

ETSINTÄKUULUTUS!

Pidätkö ulkoilusta, elokuvista, shoppailusta, lukemisesta, käsitöistä, musiikin kuuntelusta tai jostain muusta ajanvietosta muuten vaan? Osaatko soittaa jotain instrumenttia ja haluaisit joskus esiintyä yhteisissä juhlissa? Tai haluaisitko ehkä kokeilla, miltä tuntuu toimia vaikkapa ryhmänohjaajana tai matkan järjestäjänä.

Vapaaehtoisena toimimiseen on paljon eri muotoja; voit toimia esimerkiksi muistikaverina erilaisissa tapahtumissa tai lenkkiseurana. Vapaaehtoispanoksen voi antaa myös leipomalla, auttamalla kahvitukissa tai remonttihommissa, tulemalla mukaan ideoimaan jäsenlehteämme ja kehittämään toimintaan. Vapaaehtoistyössä voit itse määrittää sen panoksen minkä tahdot antaa ja me räätälöimme sinulle sopivan toimenkuvan.

Tarvitsemme joukkoomme **VAPAAEHTOISIA** henkilöitä, jotka

- ovat valmiita jakamaan hetken omasta vapaa-ajastaan
- haluavat antaa omanlaisensa panoksen tärkeään yhteiseen asiaan
- ovat avoimia kokemaan uutta
- haluavat täyttää vapaa-aikaansa tekemällä jotakin merkittävää



Tarjoamme Sinulle mm.

- koulutusta
- virkistystä
- vakuutuksen
- iloa
- uusia kokemuksia
- yhdyshenkilön tuen



MIKÄLI KIINNOSTUIT,
OTA ROHKEASTI YHTEYTTÄ
YHDISTYKSEN TYÖNTEKIJÖIHIN!



MUISTIJÄLKENÄ MINUSSA

Vuoden 2015 aikana syvennyn muistiin, muistoihin ja muistisairauksiin. Tarkoitukseni on tuoda ihmisille kohdattavaksi elämä muistisairauden kanssa ja kertoa sekä sanan että kuvan voimin siihen liittyvistä elämäntapahtumista ja tunteista, voimaannuttaa, antaa tukea ja tuoda taide paikkoihin, joissa se ei ole itsestäänselvyys.

Etsin tällä hetkellä halukkaita osallistumaan tulevaan projektiin. Haastattelujen ja tapaamisten kautta sanat, tunnelmat ja ajatukset muodostuvat runoiksi ja runot kuviksi ja lopulta näytellyksi. Ehkä jopa runoteokseksi.

Minuun voit olla yhteydessä sähköpostitse tai Facebookin kautta.

johannamaaria.santala@gmail.com

<https://www.facebook.com/pages/Johanna-Santala-the-other-faces>

MARKKINAKAHVIT KEVÄÄLLÄ 2015

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 on vuorossa vaihtelevaa ohjelmaa (kevään teemat löydät alta), sekä lopuksi tiedotetaan yleisiä asioita. Tilaisuus päättyy klo 14 mennessä. Tapaamiseen ei ole ennakkoilmoittautumista.

Kevään 2015 teemat ovat:

- 7. tammikuuta "Elämyksiä aisteille"
- 4. helmikuuta "Taikuutta"
- 4. maaliskuuta "Aivoterveys"
- 1. huhtikuuta "Luonto"
- 6. toukokuuta "Kirjallisuus"
- 3. kesäkuuta "Kesäjuhla"
- HUOM! tapaamisia ei ole heinä-elokuussa!



Uudet ja vanhat tuttavuudet, tervetuloa virkistymään!

Maija Prittisen muistolle

Maija Prittinen nukkui ikimuneen lokakuun neljäntenä päivänä. Hän ehti vaikuttaa Päijät-Hämeen muistiyhdistyksen hallituksessa liki 20 vuoden ajan. Näinä vuosina Muistiyhdistyksestä kehittyi merkittävä ja vaikuttava osatekijä työssä muistisairauksien ehkäisemisessä ja muistisairaiden tukemisessa. Maija oli rakentamassa yhdistystä, jonka jäsenmäärä on kasvanut yli 500:een jäseneen. Hän toimi Muistiyhdistyksen kenttätöissä tukena eri tapahtumissa ja muistiryhmissä. Lisäksi hän antoi auliisti apuaan myös eri tilaisuuksien käytännön asioissa, mm. "Markkinakahveilla" ja sopeutumisvalmennuskursseilla.

Muistamme Maijan lähimmäisenä, joka oli aina valmis auttamaan. Hänen pyyteetön, lämmöllä tekemänsä työ oli merkityksellistä monelle omaiselle, sairastuneelle ja kanssaihmiselle. Maijalla oli kyky kohdata muistisairas ihminen luontevasti ja kunnioittavasti. Läm-



min hymy ja tuikkiva katse, iloisuus ja ystävällisyys olivat maanläheisen karjalaisnaisen ominaispiirteitä. Maijalta riitti aina myös lämmin sana ja kuunteleva korva omaiselle, muistisairaalle ja jopa työntekijällekkin.

Olemme kiitollisia Maijasta ja Maijan Muistiyhdistykselle tekemästä työstä. Kiitämme Maijaa myös kaikkien niiden ihmisten puolesta, joita hän on vapaaehtoistyöllään tukenut, ja yhteistyöstä ystävämme hallitustyöskentelyssä.

Maijan toiveen mukaisesti Maijan ystävät ja läheiset ovat adressien sijaan osoittaneet muistamisensa Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen toiminnan tukemiseen.

Yhdistyksen puolesta toimitettiin yhteisadressi Maijan muistotilaisuuteen. Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry kiittää lämpimästi kaikkia lahjoituksen tehneitä.

Toivon lapsuuteni joulun

Aattoilta hämärtyvä.
Rinnan täyttää rauha syvä.
Saunan jälkeen jouluruokaa.
Raukeutta sydän huokaa.

Vierailtua joulupukin
lahjat saanut itse kukin.
Isä lukee Raamatusta
vanhaa joulukertomusta.

Jouluvirsi päättää illan.
Sitten yli unisillan.
Joulukirkon eellä lepo.
Matkaan valmiina jo hepo.

Kirkkomatka ruunan reessä.
Tähtitaivas silmäin eessä.
Kirkkokansa hartahana.
Kuullaan tuttu joulun sana.

* * *

Lapsuusmuistoihin tein retken.
Viivyin niissä herkan hetken.
Jälkeen pitkän elon koulun
toivon lapsuuteni joulun.

Toivo Lyyra

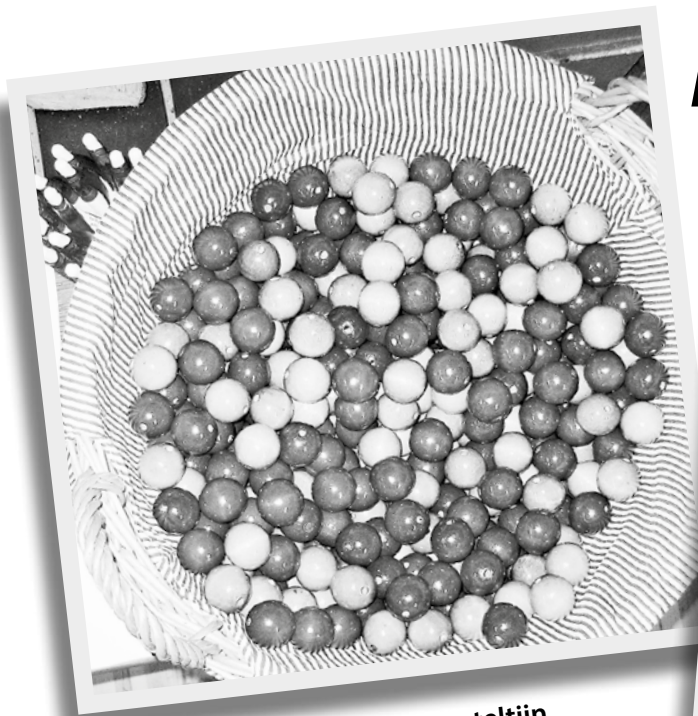
muistijälkenä minussa
ketunleivät ja vanamot
naava vanhojen puiden rungoissa
tarttuu tuuleen
vaimeana kantautuva rumpu

tunnen reitin vaikka
vasen jalkani vajoaa
sudet ovat kulkeneet maahan polun,
jota olen kulkenut pitkään
silmit ummistettuina

tässä hämärässä näen
luomieni lävitse
ja löydän tieni lähelle

Johanna Santala

Kauden toimintaa



Parinpellon grilli-illassa arvuuteltiin montako eri väristä palloa oli korissa.



Syyskauden avajaisissa oli myös eräänlaisia eläinvieraita.



Jouko "Jokke" Alho viihdytti taikatempuillaan vieraitamme eri tapahtumissa pitkin syksyä.

Helteisen kesän päätteeksi yhdistyksen syyskausi polkaistiin käyntiin virkistävässä merkeissä. Toimiston tiloissa pidetyssä syyskauden avajaisissa oli erilaisia elonkorjuuaikaan liittyviä pisteitä, joissa vieraat saivat esimerkiksi testata tietouttaan sienistä, marjoista sekä yrteistä. Paikalle oli tullut myös Neiti Kesäheinä ja Leipuri Hiiva. Avajaisissa pääsi lypsämään lehmää, joka ei kuitenkaan ollut ihan perinteinen sorkkakajalka. Perinteistä grilli-iltaa

vietettiin elokuussa, Parinpellon leirikeskuksen rantasaunalla. Rennossa illanvietossa oli ohjelmassa mm. tikanheittoa, saunomista sekä makkaran grillausta.

Ryhmätoimintaa käynnisteltiin elo-syyskuun taitteessa. Muistiluot- sin vertaisryhmät, PääOman omat

ryhmät sekä Aivotreenit, Skip-Bo-korttikerho, Wanhan Herran Muistikerho ja kuntosaliryhmä saivat toimintaansa mukaan sekä uusia että tuttuja kasvoja. Syksyn markkinakahveilla käytiin kuuntelemassa mm. tietoa suun hygieniasta, musiikin terapeuttisista vaikutuksista ja

vinkkejä arjessa jaksamisesta. Syksyn jäsenillassa oli puolestaan tarjolla tietoa muistisairauksista. Muistiviikkoa vietettiin syyskuussa viikolla 38. Teemaviikon ohjelmassa oli mm. muisti-infopisteitä ympäri Päi-



Petra esitteli yhdistyksen toimintaa Taidelauantai-tapahtumassa Keskustalon Taidetorilla.



Betoni-myllärit taide-talkoissa.

jät-Hämettä, yleisöluentoja, muistipäivä Harjulassa sekä avoimet ovet. Syyskuussa yhdistys oli mukana myös Taidelauantain tapahtumassa Lahdessa. Lokakuussa kävimme Lahden kaupunginteatterissa katso-massa mainiota Luolamiestä ja jär-jestimme Vapaaehtoistoiminnan pe-ruskurssin Lahden Lähimmäispal-velu ry:n ja Päijät-Hämeen Näkö-vammaiset ry:n kanssa.

Marraskuun kohokohtana oli Virkistysviikonloppu Siikaniemen kurssi- ja leirikeskuksessa. Muisti-

sairaille ja heidän lä-heisilleen tarkoitettuun virkistykseen osallis-tui reilut 20 jäsentä. Ohjelmassa oli mm. ulkoilua, saunomista, rentoa iltaohjelmaa ja herkuttelua. Viik-ko ennen joulua kävimme jäsenten kanssa hakemassa joulutunnelmaa Saaren Joulumaassa Mäntsälässä. Kiitokset kaikille syksyn eri tapah-tumiin ja toimintaan osallistuneille!

Terveisiä työikäisten iltapäiväryhmästä!

Alussa oli Suo, kuokka ja Jussi... ei kun Jokke, Veikko ja Asseri. Työ-ikäisten iltapäiväryhmä on kokoon-tunut jo vuodesta 2006 lähtien ja ryhmä on kasvanut nykyi-seen mittaansa vuosien var-rella. Nykyisessä kokoonpa-nossa näiden kolmen lisäksi ovat mukana Pekka, Reijo, Rami, Hannu ja Sauli, sekä naisenergiaa edustavat Eila ja Pirjo. Ryhmäläisten sa-nojen mukaan heidän voi-mavaroinaan on etenkin huumori ja vähäinen vaa-timattomuus – vertaisuuden lisäksi.

Vertaisuus koe-taan todella tärkeäk-si etenkin tässä työ-ikäisten ryhmässä, sil-lä omanikäisiä samas-sa tilanteessa olevia ei ehkä muu-ten kohtaisi. Vertaisuudesta koetaan nousevan paljon voimavaroja ar-keen – jollakin on aina tietoa, on sa-ma kokemuspiiri. Ja kun monta on koolla, on aina kaikki tarpeellinen löytyy. Tukikaveruutta on verso-nut myös ryhmän kokoontumisten ulkopuolella ryhmäläisten kesken. Se on auttanut esimerkiksi säilyttä-mään vanhoja harrastuksia.

Kysyttäessä mitä sitten jos ryh-mää ei olisi, menivät ilmeet hetkek-si vakaviksi. ”Tylsää ja tyhjää” oli-si, kuului vastaus. Ryhmässä poh-dittiin, että voisi olla vaikeaa löytää vastaavan tasoista toimintaa, aina-kaan ilman että joutuisi maksamaan siitä. Lahdessa on päivätoimintaa-kin tarjolla vain Harjulassa ja sekin pääasiassa ikääntyneille. Kunta ei tällaista palvelua tarjoa.

Kehityshalukkuutta ja seikkai-luhenkeä ei tästä porukasta puutu. Tulevaisuuden suunnitelmia kysyt-täessä pari oli kuuleman mukaan ilmoittautunut ensimmäiseen Mar-siin lähtevään rakettiin. Päivä ker-rallaan astellaan tulevaisuuteen ja nautitaan siitä mitä elämä tarjoaa. Retkillä on mukava käydä ja tule-via taideprojekteja on suunniteltu ja alettu jo toteuttaakin. Haastattelu-kerran ohjelmaan kuului betoniva-lutalkoot. Mitä valmistui – sitä pää-see ihailemaan aivoviikon näyttelys-sä ”Muistijalkia Metsäpolulla” maa-liskuussa!

Sari Sutela

Haastatellut ryhmäläiset: Jokke, Asseri, Eila, Pirjo, Sauli, Pekka, Reijo, Rami ja Hannu

*”Mie kehrään, sie kehräät
niinkuin tanssi matka käy...”*



PÄIVÄRETKI HÄMEENLINNAAN

**Lähde kanssamme Iittalan Lasimäkeen ja
lokakuussa 2014 avattuun Kauppakeskus Goodmaniin
torstaina 15.1.2015.**

Lähdemme retkelle Lahden linja-autoaseman tilausajolaiturilta klo 8.30 ja palaamme samaan paikkaan noin klo 16.00. Retken hinta on 35 euroa / hlö ja se peritään linja-autossa (käteinen). Maksu sisältää kuljetukset, pääsymaksun ja opastuksen Iittalan Design museossa, lounaan Lasimäen ravintolassa sekä kahvitarjoilun ennen paluumatkaa. Retkellä on mahdollisuus tehdä hankintoja Iittalan outlet myymälässä ja Kauppakeskus Goodmanin erikoisliikkeissä.

Ilmoittautumiset to 8.1.2015 klo 12 mennessä:

Petra Behm, p. 044 727 3010 tai toimisto@ph-muistiyhdistys.fi

HUOM toimisto on suljettu henkilökunnan lomien ajan 22.12.2014 - 2.1.2015, jolloin voit ilmoittautua jättämällä viestin vastaajaan tai sähköpostiin.

Betoni-ilta

Tule kesyttämään
uusi materiaali!

maanantaina 2.2.2015
klo 16 - 18



Valamme illan aikana pieniä koriste- ja käyttöesineitä kotiin ja puutarhaan. Kaikki materiaalit ja tarvikkeet saa ohjaajalta.

Betoni-ilta pidetään Muistiyhdistyksen toimistolla Lahdessa,
Vapaudenkatu 8A 6a. Ilmoittautumiset viimeistään maanantaina
26.1.2015 Sarille 044 304 3001.

Aivoterveystä arkipäivää

osa 10:

APUVÄLINEITÄ MUISTIPULMIA KOKKEVILLE

Muistin tueksi on nykyisin saatavilla laajeneva valikoima erilaisia apuvälineitä aina keltaisista tarralappuista ja perinteisistä kalentereista muistuttaviin lääkeannostelijoihin ja avaimenperän kokoisiin gps-paikantimiin. Ulkoisten muistitukien käyttö ei heikennä muistin toimintaa. Uudenlaisten muistitukien käytön opettelu kannattaa aloittaa mahdollisimman varhain, mielellään en-

nen kuin varsinaista tarvetta ilmenee. Välineiden käyttöön pitää myös saada opastusta. Seuraavassa muutamia vinkkejä muistin tueksi.

Kalenteri ja muistilaput ovat kaikille tuttuja muistitukia. Muistiliitola on lisäksi saatavissa viikko-ohjelmalehti, johon on painettu viikonpäivät jaettuina aamupäivään, ilta-päivään ja iltaan. Lehtiöstä voi ottaa viikon ohjelman vaikkapa jääkaapin

oveen näkyville. Päiväkirjan pitäminen auttaa kun pitäisi tarkistaa onko jokin asia jo tullut tehdyksi.

Puhelimissa ja muissa kannettavissa laitteissa on tarjolla sähköisiä kalentereita ja muistutustoimintoja. Näitä sähköisiä muistutuksia voivat puhelimiin ohjelmoida läheisetkin. Puhelimesta on tarjolla malleja joissa on suurikokoinen ja helppokäyttöinen näppäimistö tai esimerkiksi puhelun valinta kuvan perusteella. Myös älypuhelimista on saatavilla helppokäyttöisiä versioita.

Sähköiset vuorokausikalenterit päivittyvät automaattisesti ja kertovat päivämäärän, viikonpäivän ja kellonajan. Jotkut mallit kertovat myös onko aamu, päivä, ilta vai yö. Näitä kalentereita saa myös vaihdettavalla kuvalla.

Erilaiset kadonneiden esineiden paikantimet voivat olla hyödyksi jos lompakko tai avaimet tapaavat piilotella. Avaimiin tai esim. lompakon luottokorttitaskuun liitetään paikannuskappale, joka vastaa äänisignaalia hakulaitteen painallukseen.



Seinään tai oveen kiinnitettävä muistutin voi olla avuksi jos epäilee että esimerkiksi avaimet saattaisivat unohtua sisään. Muistutin toimii liiketunnistimella eli se toistaa nauhoitetun viestin aina kun tunnistusalueella liikutaan. Ovella tunnistin muistuttaa ” Ota avaimet mukaan ja sulje kotiovi kun lähdet ulos.”



Gps-paikantimen avulla itseenäinen liikkuminen ja ulkoilu ovat mahdollisia turvallisesti. Nykyiset paikantimet ovat pienikokoisia, rannekelloa tai avaimenperää muistuttavia laitteita. Laitteissa käytetään puhelimen sim-korttia, ja niillä voi soittaa puhelun ennalta määritettyihin numeroihin hälytysnappia painamalla. Myös paikantimeen voi

Aivoterveys

soittaa. Paikantimet lähettävät tiedon sijainnistaan määrävälein ja vastaanottajan karttaohjelmasta näkee laitteen sijainnin. Laitteissa on karttaohjelman käytöstä kuukausimaksu, ja sim-kortin joutuu yleensä hankkimaan itse. Laitteet toimivat ladattavalla akulla, ja akun kestoon vaikuttaa se kuinka usein laite on ohjelmoitu paikkatiedon lähettämään.



Puhuvaan muistuttajaan voi äänittää viestejä eri tilanteisiin. Pienikokoista laitetta voi pitää esimerkiksi kaulanauhassa. Laitteen hälyttäessä painetaan nappia, ja tutulla äänellä äänitetty viesti kertoo mitä pitäisi tehdä.

Hälyttävissä lääkeannostelijoissa on useita erilaisia malleja. Lääkeottoaikaan hälytin muistuttaa merkkiäänellä. Parhaissa malleissa on lääkkeenoton merkkiääni, joka hiljenee vasta kun lääke on otettu annostelijasta ja tällaiset annostelijat myös lukittuvat uudelleen kun ajastettu lääkeannos on otettu, joten ylimääräisten lääkeannosten ottamisen riski pienenee.

Liesivahti ja erilaiset muut ajastimet lisäävät turvallisuutta katkaisemalla sähkölaitteista virran joko ylikuumenemisen tai ajastetun ajan perusteella. Ajastimista on saatavissa monenlaisia malleja eri tarkoituksiin.

Apuvälineitä on saatavissa useista nettikaupoista ja apuvälineitä myyvistä liikkeistä. Laitteiden hinnat vaihtelevat muutamasta kymmenestä eurosta muutama sataan euroon. Ainakin Lahdessa Harjulan Setlementin kotihoito myös vuokraa kalliimpia laitteita.

Sari Sutela

ettonet

Turvapuhelin/hälytin ilman kk-maksuja

OMASSA KOTONA – TURVALLISESTI

Tervetuloa ostoksille

Saimaankatu 18
15140 Lahti
Puh. 03 781 7996
Verkkokauppa käytössäsi
www.ettonet.fi

Helposti asennettava
liesivahti Siro



Kohota
lautasta
jalustan
avulla



Seurapeli Cublino



Rollaattori Reima, vain 6,2kg



Liukuestekalossi talvikenkiin

Esperi

Uusi Hoivakoti Lahdessa

Esperin uusi Hoivakoti Laune tarjoaa pitkä- ja lyhytaikaista ympärivuorokautista hoivaa neljässä ryhmäkodissa, joissa kullakin asukkaalla on oma huone sekä viihtyisät yhteistilat käytössään.

Hoitofilosofiaamme kuuluu kunkin asukkaan omista tarpeista ja voimavaroista lähtevä kuntouttava ja virikkeellinen toiminta. Ammattitaitoinen sosiaali- ja terveysalan koulutuksen saanut henkilökunta takaa palvelumme korkean laadun. Meille käy palveluseteli.

Tervetuloa tutustumaan.

p. 010 4088 197 | p. 050 435 8073
myynti@esper.fi | esper.fi



Lääkäri vastaa

Neurologian erikoislääkäri Tarja Suomalainen vastaa lukijoiden kysymyksiin.

"Minkälaiset vaikutukset Alzheimerin taudilla on ravitsemukseen ja fyysiseen kuntoon?"

Iän myötä monen ihmisen fyysinen kunto ja toimintakyky heikkenee, mikä ilmenee rasituksenjälkeisenä uupumuksena, hitaana palautumisena, väsymyksenä ja laihtumisena. Usein nämä oireet liittyvät vajaaravitsemukseen. Ruokahalu heikkenee, ei ole nälän tunnetta eikä keho ota ruoasta ravintoaineita talteen kuten aiemmin.

Alzheimer-potilaallakin fyysisen kunnan heikentymiseen liittyy siis usein vajaaravitsemukseen ja muistin heikentyessä voivat tärkeät ateriavahingossa jäädä väliin. Alzheimer-potilaalla on usein puutetta ravintoaineista, joita tarvitaan hermosolujen välisten synapsien muodostamiseen. Vaikka monesti energian kulutus vähenee iän myötä, Alzheimer-

merin tautia sairastavan tulisi saada ravintoa kuitenkin enemmän ja huolehtia myös päivittäisten vitamiinien ja kivennäisaineiden saannista joko monipuolisella ruokavaliol-

Lihaskunnan vahvistamiseen ja tasapainoharjoitteisiin kannattaa panostaa.

la tai lisäravinteilla, joita on tarjolla useilla tuotenimillä.

Lihaskunta heikentyy myös iän myötä eikä pelkkä arjen hyötyliikun-

ta riitä pitämään kuntoa entisellään. Heikentynyt lihasvoima huonontaa tasapainoa ja lisää kaatumisriskiä. Lihaskunnan vahvistamiseen ja tasapainoharjoitteisiin kannattaa panostaa. Erilaiset jumpat ja ohjattu kuntosaliharjoittelu on hyödyllistä. Toisilla Alzheimerin tautia sairastavilla into lenkkeilyyn säilyy, mutta Alzheimerin tautiin voi liittyä aikaansaamattomuutta ja oma-aloitteisuuden heikentymistä. Sohva ja televisio alkavat vetää liikaa puoleensa ja kynnys lenkille tai kuntosalille lähtöön kasvaa ylitsepäasevämmäksi. Ryhmässä tai omaisten kanssa liikkuminen voi madallata kynnystä.

"Mitä on essentiaalinen vapina ja liittyykö se muistisairauksiin?"

Essentiaaliselle vapinalle ei ole keksitty hyvää suomenkielistä vastinetta ja usein sitä kutsutaan harhaanjohtavasti kahvikuppivapinaksi tai neuroottiseksi vapinaksi. Vapina on luonteeltaan liikevapinaa. Se alkaa usein lapsena tai nuorena ja esiintyminen lisääntyy iän myötä.

Vapina liittyy usein jännitys- tai stressitilanteisiin ja haittaa esim. syömistä ja kirjoittamista.

Essentiaalisen vapinan syytä ei tarkalleen tunneta. Perintötekijät ovat merkittävä syy sairauteen. Suurimmalla osalla on tiedossa oireilevia sukulaisia, mutta aina ei suvusta löydy muita sairastuneita. Vapinaa on pidetty hyvänlaatuisena, mutta vainajien aivotutkimuksissa on havaittu pikkuaivojen rappeumaan sopivia muutoksia, mikä viittaa sairauden etenevään luonteeseen.

Essentiaalisesta vapinasta sairastavilla on todettu vertailuryhmää enemmän poikkeavuutta sanasuvuudessa, työmuistissa ja persoonallisuuden ja mielialan muutoksia. Etenevään muistisairauteen ei vapinalla kuitenkaan ole todettu yhteyttä.

Essentiaalinen vapina iäkkäämällä voi muistuttaa Parkinsonin tautia ja on tärkeää saada vapinaan oikea diagnoosi, koska hoito on näissä kahdessa sairaudessa erilainen. Jos vapina alkaa vasta iäkkäänä, jos se on luonteeltaan lepo- vapinaa tai jos siihen liittyy muistiongelmia, niin on tärkeää hakeutua lääkärin tutkimuksiin.

Hyvää joulua & Rauhallista joulunaikaa!

Joulun hedelmäkakku

2 dl pilkottuja ja liotettuja
aprikooseja sekä
luumuja
2 dl sokeria
2 munaa
1 valkuainen
2 dl kermaa
1 dl voita
1 rkl karde-
mummaa
5 dl vehnä-
jauhoja
3 tl leivinjauhetta



Tämä kakku aloitetaan jo edellisenä päivänä.

Pilko kaksi desilitraa luumuja ja aprikooseja sekä liota ne yön yli kylmässä vedessä.

Jauhota pyöreä irtokakkupohja huolellisesti.

Vatkaa sokeri, munat ja valkuainen kuohkeaksi vaahdoksi. Lisää sulatettu ja jäähdytetty voi sekä kerma varovasti vaahdon joukkoon.

Mittaa kuivat aineet kulhoon ja

sekoita ne hyvin. Lisää ne sitten sokeri-munavaahdon joukkoon varovasti sekoittaen.

Valuta kuivatuista hedelmistä ylimääräinen neste siivilän avulla ja lisää ne lopuksi taikinaan. Älä kuitenkaan vatkaa liikaa!

Kaada taikina vuokaan ja voitele kakku keltuaisella.

Voit ripotella kakun päälle mantelilastuja, hasselpähkinärouhetta, raesokeria ja säilöttyjä kirsikoita.

Paista kakkua uunin alatasolla 175 asteessa noin 40 minuuttia. Jos kakku tummuu liikaa peitä se leivinpaperilla paiston loppupuolella.

Anna kakun levähtää jääkaapissa seuraavaan päivään.

Tarjoile jouluglögin kera!

Jouluterveisin Iris

AIVOVIIKKO (vk 11) "Kulttuuri ja taide kuuluu kaikille"

TAIDENÄYTTELY "MUISTIJÄLKIÄ METSÄPOLULLA"

Sairastuneiden ja omaisten teoksista ja ajatuksista koottu taideteos- ja runonäyttely.

Yhdistyksen toimistolla (Vapaudenkatu 8A). Avoimet ovet koko viikon.

Avoinna vk 11; ma,ti,to,pe; 10.00-15.00, ke 10.00-18.00

Tule tutustumaan näyttelyyn ja yhdistyksen toimintaan.

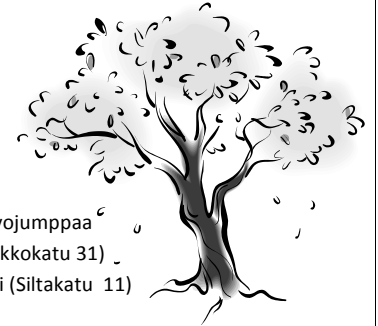
RUNO- JA TAIDEPAJOJA

AIVOTERVEYS-INFOISTEITÄ

YLEISÖLUENNOT; Aivojen huoltaminen -aivoterveyttä ja aivojumbppaa

* LAHTI; TI. 10.3.15, klo 17.00-18.30 Kirjaston auditorio (Kirkkokatu 31)

* HEINOLA; TO 12.3.15, klo 14.00-15.30 Jyränkölän juhlasali (Siltakatu 11)



Tarkemmat tiedot löytyvät yhdistyksen facebook- ja www-sivuilta sekä toimistolta helmikuussa (vk 8).

TEATTERIIN LA 11.4.2015 KLO 13.00



Pipsa Lonka

KAKSI NAISTA JA MERI

Kaksi naista ja meri on kantaesitys Tove Janssonin elämäkerrallisen romaanin Rent Spel (1989) pohjalta. Dramatisointi on palkitun näytelmäkirjailija Pipsa Longan käsialaa. Janssonin yhtä aikaa arkinen ja syvälinen, valoisa ja armottoman tarkka katse piirtää näkyviin elämän kauneuden, vaikeuden sekä niiden väliin mahtuvan ilon.

LIPUT 29,50 euroa (sis. väliaikatarjoilun)

Ilmoittautumiset viimeistään 11.3. Ninalle p. 044 -504 3030

Lasku lähetetään kotiin ilmoittautumisen jälkeen. Liput annetaan teatterilla.

Puutarhan kevät

Nyt elämme vuoden pimeintä aikaa. Maa on jässä ja lumi-peite kaunistaa jo osaa Suomea. Viime kevät ja kesä ovat vaan muistossamme; lämpimiä, aurinkoisia päiviä enemmän kuin vuosikausiin.

Ensi keväästä ja kesästä emme tiedä mitä ne tuovat tullessaan. Voimme vain toivoa ja unelmoida.

Huonekasvien mullanvaihto

Useimpien huonekasvien multa kannattaa vaihtaa vuosittain helmimaaliskuusta alkaen. Hitaasti kasvaville kasveille riittää joka toinen tai kolmas vuosi. Monet kasvit voi istuttaa samaan ruukkuun, mutta voimakkaasti kasvavat nuoret kasvit saattavat tarvita isomman ruukun.

Multa kastellaan jo edellisenä päivänä, jotta juuripaakun käsittely on helpompaa. Ruukku käännetään ylösalaisin ja taputellaan pohjasta, että paakku irtoaa. Vanhaa multaa voi rapsutella pois käsin tai esim. haarukalla. Kuolleet juuret poistetaan.

Uutta multaa lisätään ruukun pohjalle ja paakku asetetaan ruukun

keskelle. Reunojen raot täytetään mullalla ja kasteluvaraa jätetään muutama sentti. Mullan annetaan kuivahtaa muutamia päiviä. Lannoitus aloitetaan kuukauden päästä.

Kasvien kevätsuojaus

Monet ainavihannat kasvit tarvitsevat kevätsuojauksia. Tällaisia kasveja ovat mm. alppiruusut, istutetut kaktajat, tuijat ja mahoniat. Kevätsuojaus on tärkeää myös ryhmäruusuille. Suojaus on tehtävä mahdollisimman varhain keväällä. Suojaksi voi laittaa havunoksia tai varjostuskankaista. Suojat poistetaan vasta, kun maa on täysin sulanut. Sulamista voi nopeuttaa kastelemalla juuristoaluetta lämpimällä vedellä.

Omenapuiden ja marjapensaiden kevätleikkaus

Omenapuiden kevätleikkaus tehdään kevättalvella kovien yöpakkasten hellitettynä. Leikkauksen tavoitteena on pitää kasvusto ilmavana, jotta lämpö ja valo pääsevät latvukseen sisälle ja sadon tuotto paranee.



Omenapuita on hyvä leikata vuosittain, mutta vain vähän kerrallaan. Leikattaviin oksiin ei saa jäädä pitkiä tappeja eikä puuta saa leikata liian läheltä runkoa, jolloin haavasta tulee suuri. Oksan ja rungon välissä paksunnoksena näkyvä oksakaulus tulee säästää.

Oksien taivuttaminen hillitsee hedelmäpuun kasvua ja vähentää leikkaustarvetta.

Marjapensaiden hoitoleikkaus tehdään myös keväällä. Istutuksen jälkeisinä 4-5 vuotena marjapensaita tarvitsee leikata vain vähän. Vanhimmat ja kuivat oksat poistetaan. Nuoren marjapensaan versoja harvennetaan vuosittain niin, että uusista versoista jätetään 5-6 voimakainta versoa. Vanhempaan mustaherukkapensaaseen voi jättää 7-8 uutta versoa.

Nurmikon keväthoito

Nurmikko tulisi kalkita 2-3 vuoden välein. Kalkitsemisen voi tehdä jo lumen päälle koska sulavan lumen kosteus nopeuttaa kalkin liukene-

mista maahan. Nurmikon varsinainen lannoitus tehdään lumien suluttua. Kevätkostean maahan on hyvä tehdä myös tarvittaessa paikkauskylvöt sekä ilmastointi. Ilmastoinnissa maahan pistellään reikiä esim. puutarhatalikolla. Sen jälkeen reiät täytetään hiekalla ja samalla nurmikolle levitetään hiekkakate. Näin kasvien juuristot saavat happea ja veden ja ravinteiden pääsy on turvattu, kun maan ilmanvaihto toimii.

Älkäämme unohtako nurmikon haravointia, perennapenkkin kitkemistä kuihtuneista kasveista, mahdollisen kasvihuoneen pesemistä ym. Lista on pitkä kevättöiden osalta.

Paljon asioita kuuluu puutarhan kevättöihin. Samalla saamme liikuntaa, raitista ilmaa ja aivoillemme työtä miettiessämme puiden leikkuusta, kylvösuunnitelmia ja kasvien kylvöpaikkoja.

Pitää kuitenkin pitää ”malti mielessä”, kun tekisi mieli kokeilla niin monenlaisia kasvilajeja. Puutarhalehdet ovat täynnä mitä upeimpia perennoja ja kasvin siemeniä, joita voi tilata. Ettei vaan lähtisi lapasesta... Ja toisaalta jos lähtee niin haittaaks se?

Talvesta nauttien ja kevättä odotellen,

*Leea Siltala
puutarhuri*

Pitsineulehuivi

- Koko: yläreunan leveys n. 125 cm ja huivin korkeus n. 75 cm
- Langanmenekki: Novita Bambu (312) turkoosi 100 g ja Novita Säde (139) vesi 100 g
- Puikot: Novita nro 7 sekä reunusta varten pyöröpuikko nro 6 tai käsi-alan mukaan ja virkkuukoukku Novita nro 4
- Tiheys: 13 s ja 18 krs sileää neuletta kaksinkertaisella langalla (Bambu ja Säde yhdessä) paksummilla puikoilla = 10 cm.

Mallineuleet

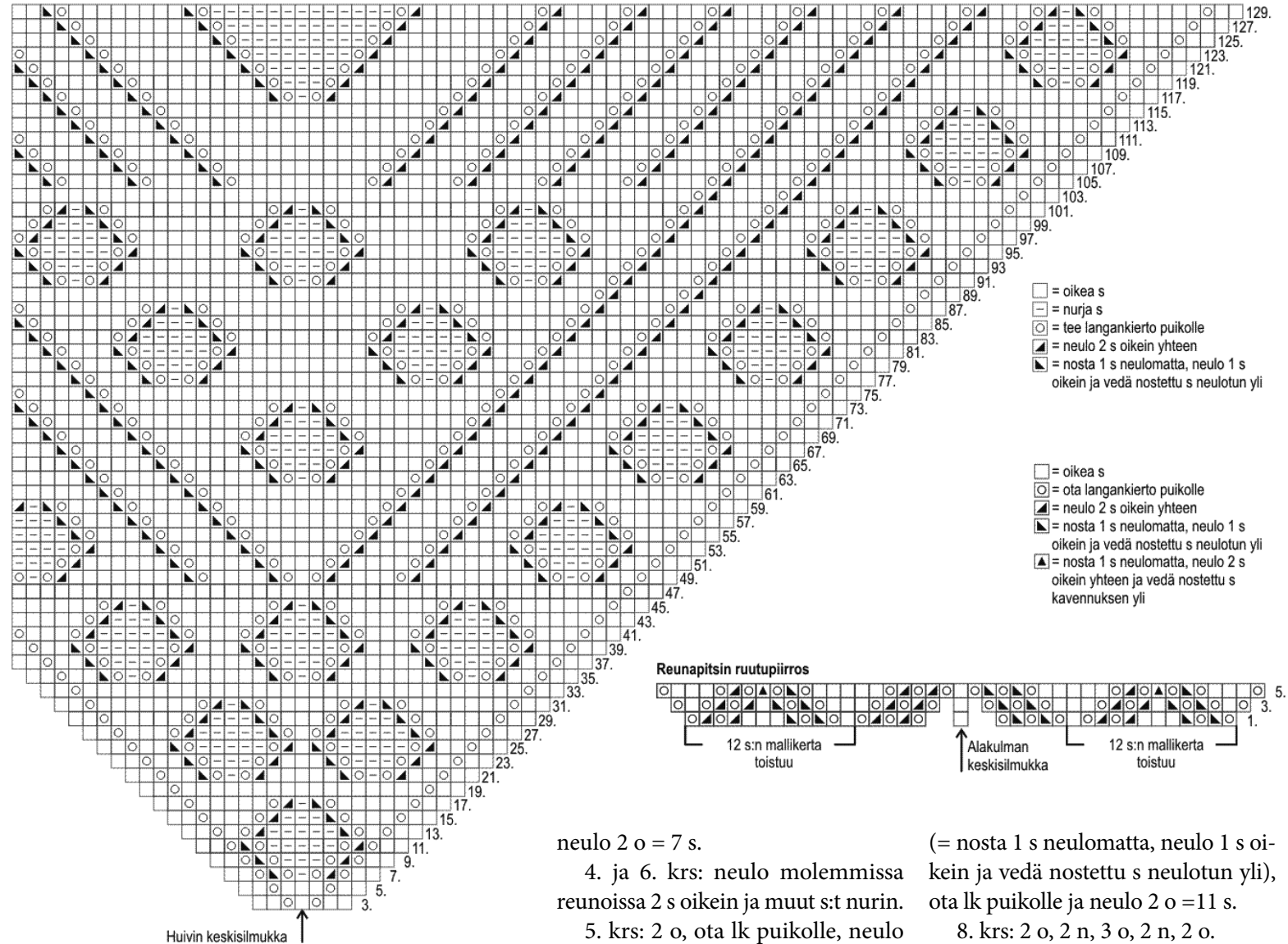
Ainaoikeinneule: neulo kaikki silmukat oikein.

Sileä oikea neule: neulo oikealla oikein ja nurjalla nurin.

Pitsikuviot ja reunapitsi: neulo ruutupiirrosten ja ohjeen mukaan. Piirroksissa on vain työn oikean puolen krs:t, neulo nurjalla oikeat s:t oikein ja nurjat nurin muuten, mutta neulo koko ajan huivin molemmissa reunoissa 2 s:lla ainaoikeaa.

Aloitukset

Aloita huivin alareunasta ja luo (ja neulo) kaksinkertaisella langalla (= Bambu + Säde) 5 s.



- 1.–2. krs: neulo silmukat oikein.
3. krs: 2 o, ota langankierto (= lk) puikolle, neulo 1 o, ota lk puikolle,

neulo 2 o = 7 s.

4. ja 6. krs: neulo molemmissa reunoissa 2 s oikein ja muut s:t nurin.

5. krs: 2 o, ota lk puikolle, neulo 3 o, ota lk puikolle, neulo 2 o = 9 s.

7. krs: 2 o, ota lk puikolle, neulo 2 s o yhteen, ota lk puikolle, neulo 1 n, ota lk puikolle, tee ylivetokavennus

(= nosto 1 s neulomatta, neulo 1 s oikein ja vedä nostettu s neulotun yli), ota lk puikolle ja neulo 2 o = 11 s.

8. krs: 2 o, 2 n, 3 o, 2 n, 2 o.

Jatka neulomista suuren piirroksen mukaan eli neulo molemmissa reunoissa 2 s ainaoikeaa ja lisää niiden sisäpuolella 1 s joka 2. krs, neu-

lo muilla silmukoilla sileää oikeaa ja tee lehtipitsikuvioita sekä myöhemmin vinoja pitsiraitoja.

Piirroksen alareunaan on merkitty huivin keskisilmukka, piirroksessa on 37. krs:lle asti kaikki s:t, neulo siitä ylöspäin huivin vasen reuna oikean reunan peilikuvaksi. Kun olet tehnyt piirroksen valmiiksi (= 129 krs), neulo vielä kaikilla silmukoilla ainoikeaa 3 krs, päätt s:t.

Reunus

Poimi virkkuukoukun avulla pyöröpuikolle yksinkertaisella Sädelangalla huivin molemmista vinoista reunoista 138 s sekä alakulmasta niiden väliin 1 s = 277 s. Neulo 1 krs nurjalta muuten nurin, mutta neulo molemmissa reunoissa 2 s oikein.

Jatka reunuksen oikeassa reunassa 2 s:lla ainoikeaa ja aloita niiden sisäpuolella pitsineule reunuspiirroksen oikeasta reunasta, toista 12 s:n mallikertaa 11 kertaa, neulo seuraavat 9 s piirroksen mukaan eli lisää alakulman s:n molemmin puolin 1 s. Toista sitten toisessa sivussa 12 s:n mallikertaa 11 kertaa ja neulo 2 s:lla ainoikeaa. Neulo nurjan puolen krs:lla molemmissa reunoissa 2 s oikein, muut s:t nurin.

Neulo jatkossa s:t tässä järjestyksessä, 3. ja 5. kerroksilla molempiin reunoihin sekä keskisilmukan mo-

lemmin puolin tulee 2 uutta silmukkaa. Kun olet neulonut piirroksen valmiiksi (= 5 krs), neulo 1 krs nurjalta nurin.

Virkkaa päätöskerros eli ota viimeksi neulottu s virkkuukoukulle ja virkkaa siihen 1 kjs. *Virkkaa nirkko (= 3 kjs ja sitten 1 ps näistä ensimmäiseen s:aan), 1 kjs, virkkaa 3 puikolla olevaa s:aa yhteen ks:lla, tee 1 kjs*, toista *-* kunnes kaikki s:t on päätetty. Katkaise ja päätt lanka.

Viimeistely

Levitä huivi alustalle mittoihinsa, kostuta sumuttamalla työn nurjalta puolelta ja anna kuivua.



KESÄRETKEI KAUNIISEEN PÄIJÄT-HÄMEESEEN

tiistaina 10.6.2015

Tutustumme Hollolassa sijaitsevaan Kinnarin tilan Pioni ja Piironki sisustus- lahja- ja puutarhatuotteita myyvään tunnelmalliseen tilamyymälään. Matka jatkuu kohti Hollolan kirkonkylää ja uljaana kohoavaa keskiaikaista kivikirkkoa. Herkullisen lounaan ja päiväkahvit nautimme kauniissa Vääksyssä kanavan rannalla sijaitsevassa Majakka-Paviljongissa. Täältä ajelemme kohti uusittua Urajärven kartanomuseota. Aatelliselle von Heidemanien suvulle kuulunut kartano on yksi maamme vanhimmista kartanoista. Osallistujilla on mahdollisuus kulkea myös kaunis Hugo herran polku, joka johdattaa kulkijansa näköalapaikalle Valhallaan.

Alustava aikataulu:

10.00 Lähtö Lahdesta, Linja-autoaseman turistipysäkki

10.20 Kinnarin tila, Pioni ja Piironki

11.10 Hollolan keskiaikainen kivikirkko, tutustuminen oppaan johdolla

12.30 Lounas ja kahvi Vääksyn Majakka-Paviljongilla

14.00 Urajärven uusittu kartanomuseo

16.00 Lahti, Linja-autoaseman turistipysäkki

Retken hinta on 20 €/hlö. Summa kerätään käteisenä retkipäivänä linja-autossa.

Ilmoittautumiset retkelle keskiiviikkoon 27.5.2015 mennessä

Petra Behm, p. 044 727 3010

petra.behm@ph-muistiyhdistys.fi

TERVETULOA VIRKISTYMÄÄN JA NAUTTIMAAN!



Urajärven kartanomuseo

Kuva: Reetta De Wan, Museovirasto.

Itsemääräämisoikeuslaki voimaan 1.11.2014

Aina silloin tällöin saamme meidänkin yhdistykseemme puheluita, joissa kerrotaan muistisairaana läheisen sitomisesta tuoliin, makuuttamisesta sängyn laidat ylös nostettuina tai lääkitsemisestä niin, että liikkumisen aktiivisuus loppuu tyystin. Tällaisiin hoitokäytäntöihin pyritään nyt saamaan muutos lain voimalla.

Lain avulla pyritään vahvistamaan asiakkaan/potilaan itsemääräämisoikeutta sekä vähentämään rajoitustoimenpiteiden käyttöä. Käytännössä tämä tarkoittaa mm. sitä, että rajoitustoimien (kuten tuoliin tai vuoteeseen sitominen) käyttö tiukentuu entisestään ja esimerkiksi hygienihaalareiden käyttö kielletään. Lääkkeitä ei myöskään lain mukaan saa enää piilottaa ruokaan – poikkeuksena ainoastaan elämälle välttämättömät lääkkeet.

Ei oikeuksia ilman velvollisuuksia

On itsessään harmillista, että ihmisen perusoikeuksien toteutumista joudutaan varmistamaan erillisellä lailla. Toisaalta on muistettava, että uusi laki parantaa hoitohenkilöstön oikeusturvaa. Koska perusoikeuksien rajoittamista koskeva lainsäädäntö on tähän asti ollut puutteellista, myös henkilöstö

on joutunut toimimaan käytännön tilanteissa epäselvin valtuutuksin. Uusi laki huomioi myös suuren joukon positiivisia velvoitteita koskien yksilöllistä hoitosuunnitelmaa. Tämä tarkoittaa mm. sitä, että meistä jokainen on velvollinen laatimaan oman kirjallisen hoitotahtonsa, jotta oma elämänhistoria arvoineen tulisi mahdollisimman näkyvästi esiin myös hoitavalle osapuolelle.

Muistiyhdistyksestä saat lisää tietoa hoitotahtosta ja edunvalvontavaltuutuksesta.

Kirjoittanut Nina Reimari
Lähde: www.stm.fi

Muistiliiton ja -yhdistyksen jäsenille hätätilannekortti!

Muistisairaiden aktiivista arkea voidaan tukea monin tavoin. Muistiliiton jäsenten on nyt mahdollista tilata hätätilannekortti, joka on uusi ikkuna henkilön terveystietoihin. Korttiin liitetyn QR-koodin avulla esimerkiksi ensihoidon henkilökunnan on mahdollista saada henkilön terveystiedot ja lähiomaisten yhteystiedot nopeasti selville. Palvelu lanseerataan ja toteutetaan ensimmäisenä Suomessa muistisairaille ihmisille.

Kysy lisää Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksestä!

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

VERTAISRYHMÄT

Tarjoamme maksuttomia vertaisryhmiä niin sairastuneille kuin heidän omaisilleenkin. Tällä hetkellä toimivat seuraavat ryhmät:

Sairastuneet

- yli 65 v. sairastuneiden vertaisryhmä, jossa virkistystä ja mukavaa tekemistä
- alle 65 v. sairastuneiden kaksi vertaisryhmää, joissa yhdessä tekemisen riemua ja kahvittelua (omaisten ryhmä samanaikaisesti toimiston toisessa ryhmätallassa)
- muistisairaiden oma keskusteluryhmä (ei työntekijän ohjaama)

Omaiset (1 x kk, 1,5 / kerta)

- ryhmä heille, jotka hoitavat kotona muistisairasta puolisoaan
- ryhmä heille, jotka hoitavat sairastunutta läheistään (ei puoliso)
- työikäisenä (alle 65 v.) sairastuneita puolisoitaan / läheisiään hoitavien omaisten ryhmä
- Nastolan ryhmä (Palvelukeskus Linnunlaulu)
- Hollolan ryhmä (Palvelutalo Huili)
- Heinolan ryhmä (Heinolan terveyskeskus)
- Hartolan ryhmä (Kuninkaankartano)
- Sysmän ryhmä (Olavin toimintakeskus)
- Orimattilan ryhmä (Orimattilan terveysasema)

Lisäksi kaikille avoimia toiminnallisia ryhmiä; mm. Aivotreeniryhmä, SKIP-BO -korttikerho ja Muistikertut -kädentaitoryhmä. Katso lisätietoja tapahtumat palstalta.

Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen tiedotuksia

Toimistomme on suljettu 22.12.2014-2.1.2015, talvilomaviikolla 23.2.-1.3.2015 ja pääsiäisenä 3-6.4.2015. Näinä aikoina ei myöskään päivystystä.

Seuraava Muistike ilmestyy viikolla 25.

Tapahtuma-aakkoset:**Aivotreenit**

Kaikille muistisairauksien ennaltaehkäisystä kiinnostuneille aivojen treenausta erilaisten tehtävien parissa. Treenit järjestetään *yhdistyksen toimistolla (Vapaudenkatu 8 A 6a, 4 krs., 15110 Lahti)*. 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 19) ja lopuksi tiedotetaan yleiset asiat. Tilaisuus päättyy klo 14 mennessä. HUOM! Markkinakahveja 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. Korttikerho järjestetään yhteistyössä Lahden Eläkkeensaajat ry:n kanssa. Ei ennakkoilmoittautumista.

Wanhan Herran Muistikerho

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

TAMMIKU

7.1.2015 keskiviikkona **Markkinakahvit** klo 12.30-14.00. Teemana on "Elämyksiä aisteille". Kts. lisää sivulta 44.

12.1.2015 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 10.00-12.00. Kts. lisää sivulta 44.

12.1.2015 maanantaina **Aivotreenit** klo 14.15-15.15. Kts. lisää sivulta 44.

15.1.2015 torstaina **Päiväretki Hämeenlinnaan**. Lähtö klo 8.30 ja

paluu n. klo 16. Hinta 35 €/hlö. Ennakkoilmoittautuminen. Kts. lisää sivulta 27.

21.1.2015 keskiviikkona **MuistiKertut** klo 13.00-15.00. Kts. lisää sivulta 44.

30.1.2015 perjantaina **Muistike-lehtitoimikunnan kokous** klo 10.00-11.00 *yhdistyksen toimistolla*. Tervetuloa ideoimaan ja suunnittelemaan jäsenlehteä. Avoin tilaisuus jäsenille. Ilmoittautuminen 27.1. mennessä toimisto@ph-muistiyhdistys.fi tai (03) 735 1681 (ma ja pe klo 9-12, muuna aikana voi jättää viestin vastaajaan)

HELMIKUU

2.2.2015 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 10.00-12.00. Kts. lisää sivulta 44.

2.2.2015 maanantaina **Aivotreenit** klo 14.15-15.15. Kts. lisää sivulta 44.

2.2.2015 maanantaina **Betonityö-ilta** klo 16.00-18.00 *yhdistyksen toimistolla*. Mahdollisuus tehdä pieniä betonitöitä esimerkiksi kotiin ja puutarhaan. Ilmoittautumiset 26.1. mennessä. Lisätietoja: Sari Sutela, p. 044 304 3001. Kts. lisää sivulta 27.

4.2.2015 keskiviikkona **Markkinakahvit** klo 12.30-14.00. Teemana on "Taikuutta". Kts. lisää sivulta 44.

11.2.2015 keskiviikkona **Wanhan Herran Muistikerho** klo 13.00-14.00. Kts. lisää sivulta 44.

16.2.2015 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 10.00-12.00. Kts. lisää sivulta 44.

16.2.2015 maanantaina **Aivotreenit** klo 14.15-15.15. Kts. lisää sivulta 44.

18.2.2015 keskiviikkona **MuistiKertut** klo 13.00-15.00. Kts. lisää sivulta 44.

TALVILOMA VK 9: Ei päivystystä 23.-27.2.2015.

MAALISKUU

2.3.2015 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 10.00-12.00. Kts. lisää sivulta 44.

2.3.2015 maanantaina **Aivotreenit** klo 14.15-15.15. Kts. lisää sivulta 44.

2.3.2015 maanantaina **Naisten-ilta** klo 16.00-18.30 *yhdistyksen toimistolla*. Mukavaa ohjelmaa yhdistyksen naisjäsenille. Tilaisuus jär-

jestetään yhteistyössä Päijät-Hämeen Omaishoitajat ja Läheiset ry:n kanssa. Ilmoittautumiset 20.2. mennessä. Lisätietoja: Petra Behm, p. 044 727 3010.

4.3.2015 keskiviikkona **Markkina-kahvit** klo 12.30-14.00. Teemana "Aivoterveys". Kts. lisää sivulta 44.

AIVOVIIKKO VK 11 (9.-15.3.2015) Teemana on "Kulttuuri ja taide kuuluu kaikille". Teemaviikon tarkempi ohjelma löytyy viikolla 8 osoitteesta www.ph-muistiyhdistys.fi

Aivoviikolla järjestämme mm. aivoterveysinfopisteitä ja taidepajoja sekä:

Taidenäyttely "Muistijälkiä metsäpolulla": Sairastuneiden ja omaisten teoksista ja ajatuksista koottu taideteos- ja runonäyttely *yhdistyksen toimistolla (Vapaudenkatu 8 A 6a, 15110 Lahti)*. Näyttely/Avoimet ovet ovat avoinna koko viikon: ma-ti ja to-pe klo 10.00-15.00 sekä ke 10.00-18.00. Tervetuloa tutustumaan näyttelyyn ja yhdistyksen toimintaan.

Yleisöluennot "Aivojen huoltaminen – aivoterveystta ja aivojump-paa" 10.3.15 tiistaina klo 17.00-

18.30 *Lahten kaupunginkirjaston auditorio (Kirkkokatu 31, Lahti)* ja 12.3.15 torstaina klo 14.00-15.30 *Jyränkölän juhlasali (Siltakatu 11, Heinola)*, yhteistyössä Heinolan Kansalaisopiston kanssa.

11.3.2015 keskiviikkona **Wanhan Herran Muistikerho** klo 13.00-14.00. Kts. lisää sivulta 44.

16.3.2015 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 10.00-12.00. Kts. lisää sivulta 44.

16.3.2015 maanantaina **Aivotreenit** klo 14.15-15.15. Kts. lisää sivulta 44.

18.3.2015 keskiviikkona **Muistikertut** klo 13.00-15.00. Kts. lisää sivulta 44.

19.3.2015 torstaina torstaina **Miestenilta** klo 16.00-18.30 osoitteessa *Päijänteenkatu 1, 15140 Lahti*. Mukavaa ohjelmaa yhdistyksen miesjäsenille. Tilaisuus järjestetään yhteistyössä Päijät-Hämeen Omaishoitajat ja Läheiset ry:n kanssa. Ilmoittautumiset 12.3. mennessä: Petra Behm, p. 044 727 3010.

19.3.2015 torstaina **Yhdistyksen kevätkokous** klo 19 alkaen *toimistolla (Vapaudenkatu 8 A 6a, 4 krs., 15110*

Lahti). Sääntömääräinen kokous jäsenille. Tervetuloa!

30.3.2015 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 10.00-12.00. Kts. lisää sivulta 44.

30.3.2015 maanantaina **Aivotreenit** klo 14.15-15.15. Kts. lisää sivulta 44.

HUHTIKUU

1.4.2015 keskiviikkona **Markkina-kahvit** klo 12.30-14.00. Teemana "Luonto". Kts. lisää sivulta 44.

8.4.2015 keskiviikkona **Wanhan Herran Muistikerho** klo 13.00-14.00. Kts. lisää sivulta 44.

11.4.2015 lauantaina *Lahten kaupunginteatteri*in klo 12.30 alkaen. **Näytelmä Kaksi naista ja meri** alkaa klo 13.00. Ennakkoilmoittautuminen. Kts. ilmoitus sivulta 35.

13.4.2015 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 10.00-12.00. Kts. lisää sivulta 44.

13.4.2015 maanantaina **Aivotreenit** klo 14.15-15.15. Kts. lisää sivulta 44.

15.4.2015 keskiviikkona **Muistikertut** klo 13.00-15.00. Kts. lisää sivulta 44.

27.4.2015 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 10.00-12.00. Kts. lisää sivulta 44.

27.4.2015 maanantaina **Aivotreenit** klo 14.15-15.15. Kts. lisää sivulta 44.

TOUKOKUU

6.5.2015 keskiviikkona **Markkina-kahvit** klo 12.30-14.00. Teemana "Kirjallisuus". Kts. lisää sivulta 44.

6.5.2015 keskiviikkona **Wanhan Herran Muistikerho** klo 13.00-14.00. Kts. lisää sivulta 44.

11.5.2015 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 10.00-12.00. Kts. lisää sivulta 44.

11.5.2015 maanantaina **Aivotreenit** klo 14.15-15.15. Kts. lisää sivulta 44.

13.5.2015 keskiviikkona **Muistikertut** klo 13.00-15.00. Kts. lisää sivulta 44.

25.5.2015 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 10.00-12.00. Kts. lisää sivulta 44.

25.5.2015 maanantaina **Aivotreenit** klo 14.15-15.15. Kts. lisää sivulta 44.

KESÄKUU

3.6.2015 keskiviikkona **Markkina-
kahvit** klo 12.30-14.00. Kesäjuhla.
Kts. lisää sivulta 44.

10.6.2015 keskiviikkona **Kesäretki
Kauniiseen Päijät-Hämeeseen.**
Ennakkoilmoittautuminen. Kts.
lisää sivulta 41.

HEINÄKUU

LOMA: Toimisto on suljettu.
HUOM ei päivystystä 29.6. –
31.7.2015.

MUUTA OHJELMAA KEVÄTKAUDELLA 2015

Sopeutumisvalmennus
Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry
järjestää avomuotoista sopeutumis-
valmennusta Päijät-Hämeen alueel-
la asuville muistisairaille, joilla on
diagnosoitu jokin etenevä muisti-
sairaus viimeisen kahden vuoden
sisällä. Kurssi on tarkoitettu myös
muistisairaana yhdelle omaiselle.
Kurssi kestää kolme iltpäivää. Ke-
vään aikana järjestetään kaksi kurs-
sia: toinen on yli 65-vuotiaana sai-
rastuneille ja toinen alle 65-vuoti-
aana sairastuneille. Kurssi pidetään

Tapahtumat

*Hyvinvointikeskus Wanhassa Herras-
sa (Laaksokatu 17, 15140 Lahti). En-
nakkoilmoittautuminen. Lisätietoja:*
Petra Behm, p. 044 727 3010.

PääOman toiminta

Ryhmät jatkuvat tammikuussa 2015.

Instrumental Enrichment -koulutuk-
set (6 pv.)

Lahti: 19.–21.1. ja 23.–25.3.2015

Oulu: 10.–12.2. ja 17.–19.3.2015

Lisätietoja: Elisa Ahonen, p. 050 569
6311 ja Hanna Metsänheimo, p. 050
407 2254.

Vapaaehtoistoiminnan peruskurssi

Kaipaamme vapaaehtoisia toimin-
taamme: onko sinulla aikaa, kaipaat-
ko kivaa tekemistä ja haluaisitko ol-
la hyödyksi? Osallistu maksuttomal-
le kurssillemme keväällä 2015, jonka
kesto on kolme iltaa. Lisätietoja tar-
kemmasta ohjelmasta ja aikataulusta:
Petra Behm, p. 044 727 3010.



LINKKU - Liikkuva Tila tuo palvelut lähelle!

LINKKUN avulla palveluita on mahdollista viedä ihmisten pariin, kylille,
kuntiin ja kaupunginosiin. LINKKU on tulevaisuuden monipalvelutila,
josta saa niin sosiaali- ja terveys-, tieto- ja kirjastopalvelu- kuin
monia hyvinvointiin ja tietoteknologiaan liittyviä palveluita. Hyvällä
miehellä, ihmisen kokoisesti.

Lahden ammattikorkeakoulun Päijät-Hämeen Älybussi-projektin ra-
hoittajina toimivat Euroopan aluekehitysrahasto ja Päijät-Hämeen
liitto.



Tervetuloa LINKKUUN!

www.liikkuvatila.fi



KOULUTUSKESKUS SALPAUS fellmannia

HEIKKI VESAMETSÄNHEIMO JA TAPAHTUMAT

Design Foundation



Vipuvoimaa EU:lta

European Union
European development fund

TMI VESA METSÄNHEIMO

- piha- ja ongelmapuiden kaadot turvallisesti ja ammattitaidolla
- myös kantojyrsintä, oksien pois-
kuljetus ja puiden halkominen

040 537 6832

vesa.metsanheimo@gmail.com • www.vesametsanheimo.fi

**Muista kotitalous-
vähennys!**



Ajatuksia

Onnistuminen elämässä on paljon vaivattomampaa kuin keksiä jatkuvasti selityksiä miksi niin ei ole tapahtunut.

– Jim Rohn

Ehdotin kerran eräälle ystävälleni vetoa siitä, että jos annan hänelle lintuhäkin (kirjaimellisesti), ja hän ripustaa sen kotinsa seinälle, hänen olisi ennen pitkää ostettava itselleen lintu.

Ystävä suostui vetoon. Niinpä ostin hänelle sangen viehättävän lintuhäkin, ja hän ripusti sen näkyvälle paikalle ruokailuhuoneen pöydän viereen. Varmaan arvaatkin mitä tapahtui. Aina kun ihmiset tulivat kylään, he kysyivät: "Hei, milloin lintu kuoli? Onko lintu karannut? Missä sinun lintusi on?" Kun hän kertoi, ettei hänellä ole koskaan lintua ol-

lutkaan, sai hän aina selittää miksi ihmeessä hänellä sitten on lintuhäkki.

Hyvin pian hän myönsi hävinneensä vedon. Oli yksinkertaisempaa ostaa lintu kuin joutua jatkuvasti selittämään, miksi hänellä oli tyhjä lintuhäkki.

Tee sinä samoin, ripusta lintuhäkkejä mieleesi ja tulet lopulta saamaan sinne jotain todella arvokasta.

– Nimetön

Pitkään ajattelin, että todellinen elämä on juuri alkamassa, mutta aina tiellä oli joitakin esteitä. Jokin asia piti hoitaa ensin alta pois: esimerkiksi hoitamaton liikeasia tai makсамaton velka. Vasta sitten elämä alkaisi. Viimein minulle selvisi, että nuo esteet juuri olivat elämäni.

– Bette Howland

Tunnetko suomen kaupunkien vaakunoita?

Mitkä kuuden asukasluvultaan suurimman kaupungin vaakunat:

1



2



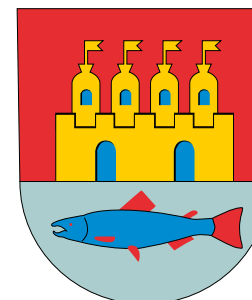
3



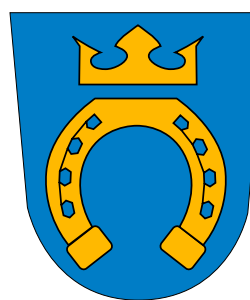
4



5



6



Vihjeenä kaupunkien nimet tässä alla satunnaisessa järjestyksessä kirjaimet sekaisin.
ANTAVA , ULOU , MEREPTA , SENKILIH , POSEO , KURUT

Laatija: Seppo Heikkinen

Oikeat vastaukset:
1. Tampere , 2. Helsinki , 3. Vantaa , 4. Turku , 5. Oulu , 6. Espoo



- 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 6 a
4. krs
15110 Lahti

Puh (03) 735 1681
toimisto@ph-muistiyhdistys.fi
www.ph-muistiyhdistys.fi