

Muistike

Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n jäsenlehti 2/2016 (kesä-syksy)



Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry

Toimiston osoite muuttuu. Vanha osoite on voimassa 17.6. asti. Painoaikataulusta johtuen uutta osoitetta ei ole merkitty tämän lehden sisäsivuille tekstiin ja ilmoituksiin.

Uusi osoite: Hämeenkatu 5, 2. krs, 15110 Lahti (Keltainen ESS-talo)

www.ph-muistiyhdistys.fi

Puh. (03) 731 1681

toimisto@ph-muistiyhdistys.fi

Olemme myös Facebookissa!

Päivystysajat

maanantai ja perjantai klo 9–12.

Toimisto suljettu, ei päivystystä:

Muutto ja kesälomat 20.6.–5.8.2016,

syysloma vko 43, joululoma

22.12.2016–1.1.2017.

Tilitoimisto

Tilitoimisto Talouspro Oy

Sirkka Paakkanen

sirkka.paakkanen@talouspro.fi

Puh. (03) 878 9020

Puheenjohtaja

Jussi Waajakoski

Puh. 040 7440 510

Hallituksen sihteeri

Seija Mäkelä

Puh. 0440 867 710

Rahastonhoitaja

Marja-Leena Alho

marja-leena.alho@phnet.fi

Markkinakahvi-isäntä ja -emäntä

Antero ja Iris Vavuli

Markkinakahvitirehtööri

Jouko Alho

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

Aivotreenit-hanke

Projektivastaava

Elisa Ahonen, p. 050 569 6311

elisa.ahonen@ph-muistiyhdistys.fi

Projektityöntekijä

Elina Taipale, p. 050 407 2254

elina.taipale@ph-muistiyhdistys.fi

Tässä numerossa:

Puheenjohtajan tervehdys	4
Muistiluotsin tervehdys	8
PääOman tervehdys	10
Muistiyhdistyksen ilontuojat	16
Kohtaamista TunteVan keinoin	18
Vertaisuudessa on voimaa	20
Runonurkka	22
Kauden toimintaa	24
Aivoterveystä arkipäivää	34
Lääkäri vastaa	38
Kädentaitoja	40
Iriksen keittiössä	42
Aivojumppaa	43
Ajankohtaista asiaa	44
Tapahtumat	46

Kansikuva: Petra Behm

Ulkoasu: Tuomo Veijanen

Painatus: M&P Paino, Lahti 2016, painos 1000 kpl

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

Vakavaa hommaa?

Tietysti työ muistisairaiden parissa on vakavaa työtä, mutta ennen kaikkea se on hauskaa ja opettavaista. Olen huomannut työssäoppimalla kehittäneeni itselleni hyvinkin erikoisia taitoja, jotka helpottavat muistisairaiden arkea. Viikoittain tarpeen ovat harjaantuneet salapoliisin taitoni. Kadonneet ja ”anastetut” tavarat löytyvät nykyään alta aikayksikön. Helpotus on suuri, kun avaimet löytyvät jääkaapista, lääkkeiden huomataan matkanneen liinavaatepinoon tai ruokalippujen kätkeytyneen kahvipurkkiin.

Aikaisemmin en tiennyt mitään kaivonkatsomisesta, vesisuonista ja maasäteilystä. Nykyään olen jo ihan mestariluokkaa näissä lajeissa. Kokeneemman avulla olen oppinut kahdella pyöränpinnalla paikantamaan huoneistosta sen oikean paikan sängylle, jossa kolotukset helpottavat ja uni tulee paremmin.

Toisinaan muistisairaita kiusaavat myös oudot hajut. Näiden paljastaminen onkin jo hankalampaa, mutta melkein kaikki tapaukset saadaan ratkaistua yhteistuumin. Vaikka syyllistä ei ihan tarkkaan aina löydetä, niin myötäeläminen tuntuu usein toimivan.

Kerran yhden rouvan asunnosta etsittiin outoa käryä tovi ja asiat tuntuivat jo unohtuneen rouvalta kokonaan. Hän kehotti minua poistumaan mahdollisimman nopeasti, koska hänen miehensä palaisi ehkä pian. Tästä hieman kysyessäni, hän kertoi miehensä olevan hieman mustasukkaista sorttia. Pakenin nopeasti paikalta, kuitenkin tietäen miehen kuolemasta olevan jo toistakymmentä vuotta. Mutta eihän sitä koskaan tiedä.

Joskus aikoinaan tajusin muistisairaiden ihmisten ottavan toisiltaan tunteita omikseen. Kun joku oli huolestunut, niin

Helpotus on suuri, kun avaimet löytyvät jääkaapista.

kaikki huolestuivat ja ihan syyttä. Ja jos joku porukasta oli surullinen, niin kaikkia alkoi vaivaamaan alakulo. Näitä tilanteita välttääkseni olen ottanut käyttöön huumorin ja sen tartuttamisesta onkin ollut iloa. Toissääntä runsaasti viljeltyäni, minuun on alettu suhtautua aina hyväntahtoisesti ja luottavaisesti. Välillä kyllä olo on kuin olisi kävelevä vitsi. Nauru alkaa jo pelkästä minun näkemisestääni. No paras tapa aloittaa työpäivä on aamukahvit remakan nauravaisessa seurassa.

Yhtenä näistä hauskoista aamukahvihetketä ennen joulua sain kylläkin aikaan tyrmistyneen hiljaisuuden. Kerroin olevani menossa tekemään jouluvalmisteluja ja tiedustelin mielujuomia joulupöytään. Viiniä tietysti kuuluu vastaus ja naurua jatkettiin. Sitten kysyin sen kysymyksen, jolla sain hieman sääliviä katseita osakseni. Millaista viiniä rouvat haluaisivat? Hetken hiljaisuuden katkaisi tuhahtus ja perään toteamus; ”No tietysti valkoista kalalle ja punaista lihalle”. Luvattuani yrittää parhaani nauru taas jatkui.

Nautin työstäni, jota muistisairaat rikastuttavat. Samasta syystä viihdyn vapaaehtoisena muistiyhdistyksellä. Tärkeää työtä tehdään ilolla ja huumori kantaa, vaikka joskus kiirekin painaa.

*Hauskaa kesää kaikille!
Jussi Waajakoski*

Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen tiedotuksia:

Toimisto suljettu, ei päivystystä:

MUUTTO ja KESÄLOMAT vk 25-31, 20.6.-7.8.16.

TALVILOMA vk 43, 24.10.-30.10.16

JOULULOMA 22.12.16-1.11.17

Seuraava Muistike ilmestyy vk:lla 51



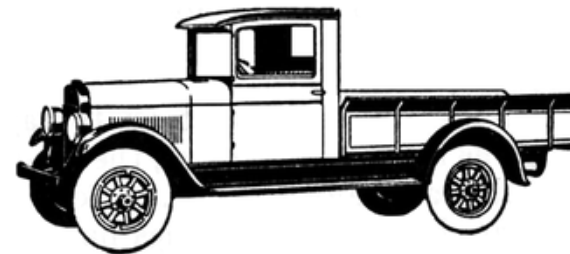
**TOIMISTO ON KESÄTAUOLLA
20.6. – 7.8.2016.**

Kesätauko on hieman normaalia pidempi muuton vuoksi.



Hyvää Kesää!

!!!! HUOMIO !!!! HUOMIO !!!! HUOMIO !!!!



MUISTIYHDISTYS MUUTTA!

Toiminta vanhassa toimitilassa Vapaudenkadulla
loppuu 18.6.2016 mennessä. Uuden toimitilan osoite on
(toiminta alkaa elokuussa):

Hämeenkatu 5, 15110 Lahti

(keltainen ESS-talo, 2 krs).

Puhelinnumerot ja sähköpostiosoitteet säilyvät ennallaan.

TUPAANTULIAISET 7.9. klo 14.30.

(markkinakahvi kiertoajelun jälkeen)

♥ Lämpimästi tervetuloa ♥

!!!! HUOMIO !!!! HUOMIO !!!! HUOMIO !!!!



Muistiluotsiohjaajat Sari Sutela, Petra Behm ja Nina Reimari

Muistiluotsin terveiset

Kevätkausi on jälleen kerran pake-tissaan ja syksyn toimintakin jo pit-källe suunniteltu. Luotsin alkuvuosi sisälsi tavanomaiseen tapaansa tou-hua ja tohinaa. Vertais- ja harraste-ryhmissä sekä tapahtumissa on riit-tänyt runsaasti väkeä. Aivoviikol-la infopisteet, muistiluennot ja Pää-Oman kanssa yhteistyössä järjestyt ”Aivoterveysmessut” tavoitti ilahduttavasti n. 800 Päijät-Hämä-läistä.

Myös markkinakahveilla on saa-tu nauttia varsin tiiviistä tunnelmas-ta, kun toimistolle on kerrallaan ke-

rääntynyt useita kymmeniä aktiivi-sia kahvittelijoita.

Ikäväksemme jouduimme totea-maan, ettei järjestämillemme retkil-le riittänyt tilaa kaikille halukkaille. Tämä on tietysti harmillista, mutta koska kaikilla asioilla on usein myös hyvät puolensa, voidaan kuitenkin olla iloisia siitä, että ihmiset ovat in-nokkaasti lähteneet liikkeelle. Osal-listuminen erilaisiin tapahtumiin ja hakeutuminen toisten seuraan on tärkeää paitsi aivoterveiden myös jokaisen oman hyvinvoinnin ja elä-mänlaadun ylläpitämisen kannalta.

Projektit

Kevään edetessä Luotsin työnte-kijät osallistuivat Tampereen Kau-punkilähetyksen järjestämään Tun-teVa-koulutukseen. TunteVa:ssa on kyse ihmisen ja eritoten muistisai-raan kohtaamisesta (aiheesta lisää sivulla 18). Vaikka koulutuksen ai-he ei meille luotsilaisille uusi ollut-kaan, on aina antoisaa saada vaihtaa ajatuksia erilaisten ihmisten kanssa. Lisäksi aihe on vaativuudessaan sel-lainen, josta löytyy aina uutta opit-tavaa ja pohdittavaa.

Syksy tarjoaa tullessaan paljon tuttua toimintaa, mutta aina mahtuu mukaan myös jotain uuttakin. Ryh-mätarjontaa pyritään vahvistamaan

aloittamalla muistiryhmä Asikka-lassa ja mahdollisesti myös Heino-lassa. Nämä toteutuvat virkeiden va-paaehtoistoimijoiden toimesta.

Tässä kohtaa onkin hyvä esit-tää jälleen suuret kiitokset kaikil-le vapaaehtoispanoksensa antaneil-le! Kuten jo monesti mainittu, niin moni toiminto jäisi toteutumatta il-man teitä. Toiminnan kannalta suu-rin muutos lienee toimitilojen vaih-tuminen. Tavataan uusissa tiloissa Hämeenkadulla syksyllä.

*Aurinkoisia ajatuksia toivottaen,
Nina*

KAUDEN AVAJAISET JA GRILLI-ILTA SIIKANIEMESSÄ 24.8.2016

Syyskausi polkaistaan käyntiin elokuussa. Avajaiset järjestetään Siikaniemen kurssi- ja leirikeskukseen rantasaunalla (Siikaniementie 210, 16730 Kutajärvi) keskiviikkona 24.8.2016 klo 16 alkaen. Ohjelmassa on mm. saunomista, mak-karanpaistoa sekä mukavaa yhdessäoloa. Tilaisuus päättyy klo 20 mennessä.

Tule paikalle omalla kyydillä tai kysy kyytimahdollisuutta toimistolta.

Ilmoittautumiset 22.8.2016 mennessä:

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



Tervetuloa avaamaan syyskausi kanssamme!

PääOmaasta Aivotreeneihin...

PääOma-hanke päättyy ”virallisesti” 30.6.2016. Kevätkausi oli vielä tohinaa täynnä: alkuvuodesta 2016 koulutettiin hankkeen puitteissa vielä 29 henkilöä kognitiivisen harjoittelun saloihin (yhteensä 92 ammattilaista koko hankkeen aikana!). Hankkeesta jää siis jäljelle moniammatillinen, mm. fysioterapeuteista, toimintaterapeuteista, sairaanhoitajista, muistihoitajista, sosionomeista ja geronomeista, koostuva verkosto ympäri Suomen sekä aktiivinen, vapaaehtoisten aivotreeniohjaajien verkosto Päijät-Hämeeseen, jotka tahoiltaan vievät eteenpäin kognitiivisen harjoittelun ilosanomaa.

Koulutuksen lisäksi kevään 2016 aikana viimeisteltiin myös hankkeen loppuraportti ja toimintamalli ja jatkettiin IE-harjoituksia aktiivisesti. Kesäkuussa vietettiin vielä ammattilaisten IE-verkoston kesäiset verkostopäivät Lahdessa sekä PääOman asiakkaiden yhteinen kesäretki. Kesäretkellä risteiltiin siipiratasalus Vellamolla kuvankauniilla Vesijärvellä hyvän seuran, elävän musiikin ja ruoan merkeissä!

PääOman ryhmätoimintahan siirtyy uudelle Aivotreenit-hankkeelle ja joten syksyllä 2016 jatketaan toimintaa tuttuun malliin, uu-

sisä tiloissa tosin (Hämeenkatu 5, 2 krs). Luvassa on jälleen mielenkiintoista harjoittelua ja tavoitteellisia tehtäviä, joiden parissa pääsee vaivaamaan aivoja säännöllisesti.

Hanna päättää työnsä Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksessä kesäkuun loppuun mennessä ja toivottaa kaikille oikein aurinkoista kesää. Kui-

Pääoman "perhepotretti"



tenkin ennen työn päättymistä Hanna pääsee vielä tuomaan osaamisensa ja ideansa Aivotreenit-hankkeen materiaalin suunnitteluun. Hannan aivojentreenauskujeet jatkuvat Kuopiossa, mutta sitä ennen Hanna viettelee äitiyslomaa! Tässä vielä Hannan terveiset kaikille:

"Kaunis kiitos siitä, että sain tehdä työtä näin huikeassa työyhteisössä ja ihanien ihmisten ympäröimänä. Rakkaille asiakkaille erityiskiitos siitä, että sain tutustua teihin ja kokea yhdessä niin monta kaunista, hauskaa ja antoisaa hetkeä. Olette huippuja ♥"

Aivotreenit-hanke aloitti 1.4. 2016. Hanketta aloittelemaan palkattiin projektityöntekijäksi PääOmassa 2015 vuonna työskennellyt Elina Taipale sekä graafinen suunnittelija Laura Mellanen. Laura työskentelee hankkeessa kesäkuuhun saakka ja vastaa hankkeessa tuotetun materiaalin graafisesta ilmeestä. Elisa siirtyy vastaamaan Aivotreenit-hankkeesta PääOman päätyttyä.

Aivotreenit-hankkeen tavoitteena on kouluttaa vapaaehtoisia aivotreeniohjaajia ympäri Suomen ja valmistaa materiaalia tavoitteelliseen aivojen harjoittamiseen. Hankkeessa luodaan koulutusmateriaali



Elina ja Laura Aivotreenien alkutaipaleella

ja -runko sekä koulutetaan ohjaaja-kouluttajia. Vapaaehtoisten kouluttaminen aloitetaan Päijät-Hämeestä loppuvuodesta 2016. Seuraile www-sivujamme jos haluaisit kehittää omaa osaamistasi ja ohjata aivotreeniryhmiä vapaaehtoistyönä! Ensimmäiseen koulutukseen haku alkaa loppusyksystä 2016.

Kevätpuolella Aivotreenit-hankkeessa tehtiin tiivistä yhteistyötä PääOman kanssa ja suunniteltiin

PÄÄOMA

*Huikeat reilut
neljä vuotta takana.*

*Paljon ryhmiä,
koulutuksia,
vapaaehtoisia.*

*Ihania asiakkaita
ja monipuolinen
ammattilaisten
verkosto.*

*Iloa, surua, riemua,
vauhtia, osaamista,
ideoita ja ystävyyttä!*

KIITOS!

ja tehtiin materiaalia sekä luotiin vapaaehtoisten koulutuksen runkoa. Materiaalin ja koulutusrungon suunnittelussa asiantuntijana toimi IE-kouluttaja Päivi Nilivaara. Ideoi-

ta oli paljon ja valmista materiaalia-kin syntyi. Materiaalia testattiin vähän jo PääOman ryhmissä keväällä ja syksyllä testaus jatkuu. Tarkoituksena on aloittaa uusi aivojentreenausryhmä syyskaudella, jossa päästään kokeilemaan uutta materiaalia kokonaisuudessaan. Jos tunnet tarvetta ja kiinnostusta aivojen harjoittamiseen ja olet halukas osallistumaan ryhmään, niin ota yhteyttä Elisaan tai Elinaan.

Koulutusrungon ja materiaalin hiomista ja valmistamista jatketaan syyskaudella ja tarkoituksena olisi myös tehdä suunnitelmat ammattilaisten kouluttamisesta ohjaajakouluttajiksi. Tässä etusijalla ovat Pää-Oma-hankkeen aikana koulutetut IE-ohjelman osaajat.

Paljon on työtä luvassa, monta muuttuvaa asiaa ja uutta pohdittavaa. Innosta pinkeinä tartuimme näihin haasteisiin kevätkaudella ja yhtä suurella innolla jatkamme syyskaudella. Vapaaehtoistyöstä ja ryhmänohjaamisesta innostuneet, aivojen treenaamisesta ja ryhmiin osallistumisesta kiinnostuneet sekä vapaaehtoisten kouluttajaksi haluavat IE-ammattilaiset lämpimästi tervetuloa mukaamme tähän kolmen vuoden matkalle!

Elisa ja Hanna

★ TOIVOTTU LUONTORETKI★TOIVOTTU LUONTORETKI★TOIVOTTU LUONTORETKI★



LUONTORETKI EVOLLE TORSTAINA 8.9.2016

Lähde kanssamme tutustumaan perinteikkääseen Evon retkeilyalueeseen Lammilla! Tarjolla on metsän tuoksua, nuotiotunnelmaa ja tietenkin mukavaa seuraa!

★Lähdemme matkaan Marolankadun turistipysäkiltä klo 9:00 ja palaamme samaan paikkaan n. klo 18:00.

★Menomatkalla pysähdymme kauppakeskus Tuulosessa, jossa kahvittelemme ja tutustumme legendaariseen Hanssin-Jukka -lentokoneeseen. Evon retkeilyalueen opastuskeskuksessa kuulemme Evon alueen historiasta ja nykypäivästä. Evokeskuksessa vierailemme myös valkohäntäpeura-aiheisessa näyttelyssä.

★Voit valita lähdetkö patikoimaan vai vietätkö päivää muissa mukavissa puuhissa. Patikkaretki on n. 3 km mittainen polkureitti joka nousee ylös Syrjänelusen harjulle ja kiertää Karvalammin suolla pitkospuita myöden. Raikas lähdevesitarjoilu matkalla! Pitkäniemenjärven leirialueella tukikohtanamme toimii esteetön Jussin nuotiokatos, jossa ruokailemme ja kahvittelemme ja jossa on mahdollisuus nauttia luonnosta.

★Matkaan tarvitset iloista mieltä ja sään mukaisen vaatetuksen. Tukevalla lenkki- tai kävelykengillä pärjää kuivalla ilmalla, sadesäälle ainakin patikoitsijat tarvitsevat vedenpitävät jalkineet tai kumisaappaat.

★Retken hinta on 40 € ja se sisältää linja-autokuljetukset, aamupäiväkahvit ja opastukset, maastolounaan Jussin Nuotiokatoksella ja iltapäivällä vielä nokipannukahvit. Ilmoitathan jos tarvitset erityisruokavaliota.

★**Sitovat ilmoittautumiset perjantaihin 26.8.2016 mennessä:** Sari Sutela, p. 044 304 3001 tai (03) 735 1681 tai sähköpostilla toimisto@ph-muistiyhdistys.fi.

★HUOM! Toimisto on suljettuna kesällä 17.6.-5.8.2016 välisen ajan. Toimiston ollessa suljettuna voit ilmoittautua jättämällä viestin vastaajaan tai sähköpostiin. Retki toteutuu jos osallistujia on vähintään 20 henkilöä. Retkelle osallistujia ei ole erikseen vakuutettu järjestäjän puolesta. **Tervetuloa!**



- puh. 045 136 5303
- asiakaspalvelu@aurio.fi
- www.aurio.fi
- palvelusetelituottaja: Lahdessa, Oivassa, Aavassa ja Heinolassa

- Kotisairaanhoido ja kotihoito
- Saattamis- ja asiointipalvelut
- Kodinhoidolliset tehtävät
- Omaishoitajan vapaa
- Turvapuhelinpalvelut

Muisti- ja hoivapalvelu

Aleksandra

Muistipalvelut

Päihdepalvelut

Hoivapalvelut



Muistikoordinaattori

Pia Tuomaila

044 9892 999

Laaksokatu 15, Lahti
pia.tuomaila@hoiva-aleksandra.fi



TIPPAIITA

Henkilökohtaista hoivaa ja arkisen elämän apua

- kotihoito
- kotisairaanhoido
- geronomin palvelut
- ensiapukoulutus

p. 044 275 4745

tippaiita@tippaiita.fi
www.tippaiita.fi



Muistiyhdistyksen ilontuojat

Tällä palstalla esittelemme

Muistiyhdistyksen vapaaehtoistoimintaa. Tässä numerossa tutustumme Ritva Mäkelään ja Raija Aspiin.

Raija Asp on avustanut jo monen Muistikkeen postituksissa. Postitusurakka on melkoinen, sillä jäsenlehteä postitetaan tällä hetkellä lähes 600 kappaletta! Raijan näkövamma ei tässä työssä haittaa, ja lehdet sujahtavat kuoriin ja postimerkit paikalleen sujuvalla rutiinilla. Taitaisipa hänelle sopia Muistikkeen ilmentyminen useamminkin!

Ritva Mäkelä on aloittanut noin vuosi sitten keväällä MuistiKaVeRi-

na. MuistiKaVeRi on vapaaehtoinen kaveri muistisairaalle seuraksi esimerkiksi harrastuksiin, ulkoiluun tai vaikka juttukaveriksi. MuistiKaVeRi vastaa kaveruuteen, ei hoitoon liittyvistä asioista. Ritva toimii tällä hetkellä MuistiKaVeRina yhdelle sairastuneelle, jota hän käy tapaamassa lähes viikoittain. Sekä Ritva että hänen kaverinsa ovat lauluihmisiä, ja yhdessä tuleekin laulettua paljon.

Sairastuneen puoliso saa Ritvan käynnin ajaksi vapaa-aikaa ja voi osallistua omaan harrasteryhmäänsä turvallisissa mielin. Ritva kertoo, että kaverukset käyvät usein kävelemässä ja juttelevat paljon. Kahvitkin on aina keitetty. Kolme tuntia menee nopeasti ja hetket ovat molemmille arvokkaita.

Mikä sai sinut ryhtymään vapaaehtoistoimijaksi juuri muistiyhdistyksessä?

Raija: Muistiyhdistys on minulle sopivasti kulkureitin varrella ja minun on sinne helppo tulla. Jokainen

ihminen haluaisi olla hyödyllinen, kaipaamaan näkövammaisenakin työtä. Muistiyhdistyksessä oli tarjolla minulle sopivaa tehtävää.

Ritva: Leskeksi jäätyä tuntui olevan aikaa antaa muillekin. Oma puoliso sairasti aikanaan myös muistisairautta ja sitä kautta yhdistys tuli tutuksi.

Mitä vapaaehtoistyö sinulle antaa?

Raija: Se antaa työniloa, sosiaalisuutta, terveyttä ja mielihyvää.

Ritva: Muistikaverina toimiminen on todella antoisaa. Saan itse tavattoman paljon iloa tapaamisistamme ja keskusteluistamme. Kiitollisuus on molemminpuolista.

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

Raija: Ei kannata empiä, ei siinä mi-



Ritva Mäkelä toimistolla käymässä

tään menetä!

Ritva: Avoimin ja luottavaisin mielin vaan muistiyhdistykseen mukaan tyttöjen kanssa juttelemaan mitä kaikkea tekemistä olisi tarjolla. Uskallustahan se minultakin kysyi, mutta lämpimästi suosittelen, se antaa niin paljon.

Raija Asp Muistikkeita postittamassa



YLEISÖLUENTO KE 28.9.2016 klo 17 Aikuiskoulutuskeskuksessa (Kirkkok.16, Lahti)

"Elämää hetkessä

- voinko levätä tässä hetkessä vaikka elämässä ilmenee stressiä ja kaaosta?"

Mitä minulle kuuluu juuri nyt?

Asetanko muut itseni edelle? Kuka tai mikä ohjaa elämäni?

Miten on mahdollista saada voimavarat enemmän käyttööni?

Tervetuloa pienelle tutkimusmatkalle omaan itseen.

Luvassa on kokemuksellinen yhdessäolon aika, jolloin ehkä tapaat parhaan ystäväsi, itsesi.

Luennoitsijana Liisa Lähteenmäki

Luento järjestetään yhteistyössä Päijät-Hämeen Omaishoitajat ja Läheiset ry:n kanssa.

Vapaa pääsy!

Arvostavaa kohtaamista TunteVan keinoin

Tunteva on tunnetason vuorovaikutusta, muistisairaanhoidon ihmisen arvostamista ja vahvistamista empatian ja yhteisöllisyyden keinoin.

Tampereen Kaupunkilähetys ry:n TunteVa®-toimintamalli pohjautuu yhdysvaltalaisen Naomi Feilin valdaatiomenetelmään. TunteVa-menetelmä sisältää sanallisia ja sanattomia vuorovaikutuskeinoja, joita käytetään muistisairauden vaiheen mukaan.

Tuntevaa kannattaa käyttää muistisairaahan kanssa sairauden alusta alkaen. Vaikka ihminen saat- taan sairauden alussa torjua tunteet, hän tarvitsee luotettavan ja ymmärtävän kuuntelijan, joka ottaa arvostelematta vastaan hänen kokemuk- sensa. Asioista voi keskustella riip- pumatta siitä, missä ajassa ja pai- kassa ihminen kokee olevansa. Ih- misen sanomat asiat voi vahvistaa yhteenvedoin ja toistoin.

Hänelle voi tehdä kysymyk- siä häntä askarruttavasta asiasta ja kuunnella, mitä tunteita ja tarpeita

asiaan liittyy. Kun uudet asiat eivät kiinnity ihmisen muistiin, vanhat tunnemuistot ovat tärkeä voimavara muistisairaalle ihmiselle. Tunteita on järkevää käyttää silloin, kun to- siasioiden kertominen vain loukkaa tai masentaa ihmistä.

TunteVan idea on, että muisti- sairasta ihmistä vahvistetaan hänen omien mielikuviansa avulla. Se ta- pahtuu niin, että hoitaja tai omai- nen ”kulkee rinnalla” keskustellen ja myöteläen siinä todellisuudessa, ajassa ja paikassa, jossa muistisai- ras ihminen kokee olevansa sillä hetkel- lä. Valehdella ei kuitenkaan tarvitse, sillä syvällä sisimmässään muistisai- ras ihminen tietää asioiden oikean

*Muistisairasta
vahvistetaan
hänen omien
mielikuviansa
avulla.*

laidan. Riittää, että ottaa tunteet vas- taan ja vahvistaa ne. Tosiasioiden kyselemisen ja muistelemisen sijas- ta kannattaa keskustella niistä asiois- ta, jotka ovat ajankohtaisia ihmisel- le. Tunteiden ja tarpeiden huomioi- minen ei lisää ihmisen vetäytymis- tä menneisyyteen, päinvastoin, se vähentää ahdistusta ja auttaa häntä olemaan läsnä nykyhetkessä.

Sen sijaan, että palautetaan ih- misen aina uudelleen rankkaan nykytodellisuuteen, lähdetäänkin myötelämään hänen tunteitaan: ”Olet huolissasi. Kuulen sen äänes-

täsi. Olenko oikeassa, että sinua harmittaa se vanha juttu. Haluaisit- ko jutella siitä?” Sanaton viestintä, esimerkiksi kuunteleminen, katse, kosketus ja äänensävy saattavat olla puhetta parempi tapa viestiä. Kiel- teiset tunnekokemukset voivat jää- dä pitkiksi ajoiksi mieleen, joten muistisairaiden kanssa turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri on tärkein kaikissa tilanteissa.

*Hillervo Pohjavirta, kouluttaja
TunteVasta virtaa arkeen -projekti,
Tampereen Kaupunkilähetys ry*

ettonet

OMASSA KOTONA – TURVALLISESTI

Tervetuloa ostoksille

Saimaankatu 18A

15140 Lahti

Puh. 03 781 7996

Verkkokauppa käytössäsi

www.ettonet.fi

Polkulaite Kusti 80€



Vuodetarjotin 65€



Liukuestesukat 17,50€



Liesivahti Yke 220€

Virtsas-astia
Alli 20€



Lähevissa Esteri 245€



Keinutuoli Vire, alkaen 395€



Sammutusampulli rasvapalon sammuttamiseen. Kysy myymälästä.

Vertaisuudessa on Voimaa – "Omaryhmän" terveiset



Omaryhmä koolla

dyimme tuumasta toimeen, eikä aikaakaan, kun ryhmä sai alkunsa Jouko Alhon toimiessa ohjaajana.

Viime kevään ajan tämä "Omaryhmä" on kokoontunut lähes viikoittain. Tulijoita ryhmään on riittänyt ja se onkin tällä hetkel-

Kuluneella kaudella toimii parhaillaan yhteensä 20 erilaista vertais- ja harraste-ryhmää, jotka kukin on kohdennettu asiakkaiden tarpeita kuunnellen.

Muistiluotsin yksi tärkeimmistä toimintamuodoista on asiakastyöhön lukeutuva vertaistoiminta. Osaa ryhmistä ohjaa luotsin työntekijä(t), mutta monta ryhmää jäisi toteuttamatta, mikäli niille ei löytyisi vapaaehtoista ryhmänvetäjää. Noin 1,5 vuotta sitten saimme kuulla erään asiakkaan toiveen sairastuneiden omasta keskusteluryhmästä. Ryh-

lä Muistiluotsin toiseksi suurin ryhmä. Koska työntekijöitä ryhmään ei huolita muuten kuin tarjoilun järjestäjäksi ja ovimikoksi, oli hieman haasteellista ryhtyä kirjoittamaan siitä juttua Muistikkeeseen. Siksi-
pä laitoimme opiskelija Viivi Järvisen asialle, joka armeliaasti sai luvan osallistua yhteen ryhmäkokoontumiseen.

Viivin kertoman mukaan ryhmässä vallitsee avoin tunnelma. Kuukaan ei arastele kertoa omasta tilanteestaan – liittyen sairastumiseen tai ylipäänsä elämiseen sairaudesta

huolimatta. Ryhmässä jokaisella on lupa kertoa ja puhua ihan kaikesta, eikä mitään esiin nousevia puheenaiheita suljeta pois. Tärkeää on myös se, että toisaalta kaikesta saa vapaasti olla myös erimielitä.

Nykyisin ryhmäkerroista kirjoitetaan päiväkirjaa, johon me työntekijätkin saamme luvan kanssa tutustua. Päiväkirjasta selviää, että puheenaiheet vaihtelevat vilkkaasti. Pohdittavana on ollut niin sairastumisen aiheuttamat tunteet, päivän politiikka kuin tähtitiedekin. Jälkimmäinen on poikunut jo tulevaisuuden suunnitelmien. Seuraava retki suunnataan –

minnekäs muualle kuin kuuhun!

Monet ryhmäläisistä toivat esiin sen, ettei muistisairaus haittaa heidän elämäänsä. Joku kertoi jopa elävänsä elämänsä parasta aikaa. Oma ryhmän todellinen vertaisuus, avoimuus ja ennakoluuloton vastaanottavuus jokaisen uuden ja vanhankin osallistujan kohdalla takaa ryhmäläisille kokemuksen, jota ei muualta löydy. Ryhmätoiminnoista ja -vaihtoehtoista saat lisää tietoa ottamalla yhteyttä Muistiluotsin työntekijöihin.

Nina

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. Yhteyshenkilönä Sari: 044 304 3001

Syksyllä 2016 Muistikertut kokoontuvat seuraavina keskiviikkoina klo 13-15:

★ ke 14.9.2016 ★ ke 19.10.2016 ★ ke 9.11.2016 ★ ke 30.11.2016 ★

Tervetuloa mukaan!



Muisti

Niin reipas ois askel kulkemaan vielä
vaikk' paljon on vuosia elämän tiellä
vaan muisti se ei vaan enää pelaa,
aivot samoja raiteita eestaas kelaa

On laitokseen pitänyt asumaan tulla
ovien lukittujen takana täytyy nyt olla
kaikki on vierasta ja pelkoa tuottaa
mutta hoitajien apuun pitää voida luottaa

Kotiin on koko ajan ikävä niin suuri
siellähän sitä touhuttiin vielä ihan juuri
sinne rakkaaseen paikkaan mieli niin halaa
olis sinne päästävä vaikka muilta salaa

Pitäs lehmätkin kiireesti lypsämään päästä
kova hätä ja huoli on niin usein niistä
ja onko niillä lämmin, kai ruoka riittää
ne täytyy iltarukoukseen mukaan liittää

Miten luonnekin muuttuu välillä toiseks
ja tutut jutut menee taas kerran uusiks
samat asiat saa uudelleen toistaa ja toistaa
silti hetken päästä jo mieli ne poistaa

Voi, miksi vaivan tämän kohtalo heitti
on mielen sopukat kuin hämähäkin seitti,
saa omaisetkin aina huolta kantaa
mitä uusi päivä mahtaa eteen antaa

On monet kyöneleet tää silmiin tuonut
niin paljon luopumisen tuskaakin luonut
vaan silloin on otettava jo huumori mukaan,
muuten ei taida jaksaa kai kukaan

Ja usein huomaakin hymyn tuon soman
löytää sairauden takaa tutun persoonan oman,
hetkien hyvin jälkeen jaksaa taas jatkaa
tätä monivaiheista opettavaistakin matkaa

Daisy

Pukkaako arjesta runoo
vai oletko niitä jotka laulunsanoja punoo?
Meidän kanssa voisit ne jakaa
ihan turhaan ne pöytälaatikossa makaa!
Rohkaise mieles ja päästä ne ulos,
kenties seuraavassa Muistikkeessa
näkyt tulos!
Yhteyttä voit meihin ottaa vaikka heti,
puhelin, sähköposti tai kirje on siihen
oiva peli!

puh. 03 735 1681 tai
toimisto@ph-muistiyhdistys.fi

”*Sitä mie vaan mietin, jotta
mihinkä se katti taas hävis?
Vastaha se täs hyöri!”*



Muistoja kevätkaudelta 2016



Yhdistyksen toiminnot käynnistettiin heti tammikuun alussa, jolloin jo haikeana muistelimme mm. ennen joulua tehtyä päiväretkeä Saaren Joulumaahan Mäntsälään. Lisäksi ennen joulua saadut iloiset uutiset Raha-automaattiyhdistykseltä lämmittivät mieltämme vielä vuoden vaihduttuakin: toimintamme rahoitus jatkuu! Juhlistimme saatuja myönteisiä rahoituspäätöksiä pienellä porukalla, joka koostui mm. entisistä ja nykyisistä työntekijöistä sekä hallituksen edustajista.

Vertais- ja muiden ryhmien kokoontumiset starttasivat ympäri maakuntaa heti vuoden ensimmäisestä

viikosta alkaen. Tammikuun markkinakahveilla kuultiin kotiin saatavista palveluista, joista tulivat puhumaan Marianne Hovi ja Anita Pajuranta Asiakasohjausyksikkö Siiristä.

Helmikuussa muisteltiin yhdistyksen syyskauden 2015 tapahtumia esimerkiksi Repoveden retkeä kuvien kera. Maaliskuun tapaamisessa puhuttiin puolestaan aivoterveysten ja tehtiin erilaisia tehtäviä pöytäkunnittain eli vieraat saivat ns. pähkinöitä purtaviksi. Huhtikuussa Lahden kaupunkioipas Seppo Toivonen vei vieraat Lahden historian äärelle kuvien ja mielenkiintoisten tarinoiden myötä. Toukokuussa

Syyskautta 2015 muisteltiin markkinakahvitilaisuudessa helmikuussa





Aivoterveydeksi! -messuilla riitti nähtävää ja koettavaa

Lahden ympäristöneuvonnan Sari Knuuti oli puhumassa jätteiden lajittelusta ja hän opetti myös biopussin taittelua sanomalehdestä. Kesäkuussa oli luvassa vielä kesäjuhla, joka oli vielä lehden mennessä painoon edessäpäin.

Muistike-lehden toimikunta koontui helmikuun alussa miettimään lehden tulevaisuutta. Kävimme Lahden kaupunginteatterissa 6. helmikuuta katsomassa koskettavaa näytelmää Evakkotyön tarina. Näytelmä pohjautuu Eeva Kilven (s.1928) sota-aikaan sijoittuviin muistelmateoksiin. Tarina nostatti tunteita, joten nenäliinoille oli katsomossa käyttöä. Perinteistä Naisten iltaa vietettiin Naisten päivän kunniaksi 8. maaliskuuta. Tilaisuudes-

sa oli mm. smoothie-baari ja kamppausnurkkaus. Miesten illassa 27. huhtikuuta puolestaan keilattiin ja maisteltiin mm. makkaroita. Molemmat tilaisuudet järjestettiin yhteistyössä Päijät-Hämeen Omaishoitajat ja Läheiset ry:n kanssa.

Aivoviikkoa vietettiin maaliskuussa viikolla 11 teemalla "Aivoterveyttä läheltä". Maanantaina 14.3. oli yhdistyksen toimistolla avoimet ovet ja illalla järjestimme Lahden aikuiskoulutuskeskuksessa yleisöluennon "Asiaa muistista". Aivoviikon päätapahtumaa, Aivoterveydeksi! -messuja vietettiin Wanhalla Walimolla keskiviikkona 16.3. Messuista voit lukea enemmän sivuilta 29-32. Teemaviikolla



**Uspenskin katedraalin katto-
maalaukset ovat upeita**

sekä sitä edeltävillä viikoilla yhdistyksellä oli useita aivoterveysinfopisteitä sekä kiersimme myös maakunnassa "Asiaa muistista" -yleisöluentoarjan kanssa. Paikkakuntina olivat Padasjoki, Myrskylä ja Orimattila. Luentosarja toteutettiin yhteistyössä Wellamo-opiston kanssa. Haluamme kiittää kaikkia tapahtumissamme vierailleita henkilöitä. Suuri kiitos myös vapaaehtoisillemme ja muille henkilöille, jotka auttoivat eri tapahtumissa.

**Kaisaniemen kasvi-
tieteellisessä puutarhassa oli
paljon hämmästeltyä**



Huhtikuussa kävimme päiväretkellä Helsingissä. Bussilastillinen yhdistyksemme jäseniä vieraili mm. Kaisaniemen kasvitieteellisessä puutarhassa ja Uspenskin katedraalissa. Molemmissa paikoissa saimme mie-

lenkiintoista nähtävää ja asiantuntevaa opastusta. Söimme herkullista lounasta Bryggeri Helsingissä ja poikkesimme myös ihanassa Rakkaudesta-valokuvanäyttelyssä Helsingin kaupungintalolla, Virka-galleriassa, aivan Bryggerin naapurissa. Päivä oli ikimuis-toinen. Yhdistyksen kesäretki Loviisaan oli vielä lehden mennessä painoon edessäpäin, 8. kesäkuuta.

Yhdistyksessä alkoi huhtikuussa muutosten tuulet. Ensin Vapaudenkatu 8:ssa alkoivat julkisivun korjaustyöt sekä parvekkeiden uusiminen. Remontti alkoi telineiden pystytyksellä Mariankadun puolella. Lisäksi saimme yllättäen tiedon, että edessä on toimitilojen muutto, toiminta siirtyy kesällä Hämeenkadulle, tavataan siellä!

Petra Behm

Julkisivu- ja parvekeremontti vaatii tukevat telineet



AIVOTERVEYDEKSI -MESSUT 2016



"Kun sosiaalinen rooli uuvuttaa" – Lorenz Backman

"Kello lähestyy kolmea ja ihmisiä virtaa täyttäen naulakot Lahden Wanhalla Walimolla. On keskiviikko 16.3. ja vietetään Aivoterveysdeksi! -messuja aivoviikon kunniaksi. Ihmiset ovat iloisella mielellä ja monet tapaavat paikan päällä ystäviään. Paikalla on myös paljon näytepöytiä ja näytteilleasettajia paikallisista neurologisista vammaisjärjestöistä ja muista aivoterveyttä tukevista paikallisista toimijoista.

Ensimmäiset lähtevät aivosuunnistukseen toisten tutustuessa näytepöy-

tiin ja päivän ohjelmaan. Ihmismäärä Walimo-salissa nousee välillä jopa lievään tungokseen saakka. Tapahtuman aikana kuullaan laulua ja taikatemppuja, toisen esiintyjän aikana taas tietoisuutta ja vinkkejä aivoterveystietä huolehtimiseen. Joku taas on tullut kuuntelemaan illan viimeisenä esiintyjänä Lorenz Backmanin puheenvuoroa sosiaalisten roolien merkityksestä omakohtaisessa uupumisessaan. Ilmainen tapahtuma kerää paikalle paljon ihmisiä ja tunnelma on mukavan rento."



Näytteilleasettaja-
pöydissä riitti
viilskettä

Wellness Nordic
Rocking Chairissa
rentoutuivat
kaikenikäiset



Kansainvälistä aivoviikkoa vietettiin Suomessa viikolla 11. Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry järjesti messut yhdessä paikallisten neurologisten vammaisjärjestöjen kanssa. Tee-

mana aivoviikolle oli tänä vuonna Aivoterveystä läheltä. Tämän kunniaksi paikalle olikin kutsuttu paikallisia järjestöjä ja alueen eri toimijoita, joita tapahtumassa oli esit-

Kauden toimintaa



Liikunta-aiheinen tietoisku keräsi mukavan määrän kuulijoita

täytymässä yhteensä 16. Järjestöjen edustajilla oli mukanaan materiaalia kävijöille ja moni kävijä tutustuikin messujen aikana järjestöjen toimintaan myös keskustelujen kautta.

Aivoterveys koskettaa kaikkia ja monen lähipiirissä on esimerkiksi neurologiseen sairauteen sairastuneita. Suomessa muistisairaudet ovat tänä päivänä niin yleisiä, että lähes jokainen tuntee jonkun sairastuneen.

Messuohjelmassa oli monipuolisesti aivoterveystä eri kanteilta. Tapahtuman avasi Päijät-Hämeen

Muistiyhdistyksen Nina Reimari. Musiikkipedagogi Minna Lamppu jatkoi ohjelmaa kertomalla musiikin moninaisista vaikutuksista aivoihin. Lamppu toimi tapahtumassa myös Muistilangat-lauluryhmän johtajan roolissa. Itse olin puhumassa tapahtumassa liikunnan merkityksestä aivoihin ja Muistiliitosta Heidi Härmä puhui aivojen huoltamisesta työelämässä. Tapahtuman päätti mielenkiintoisella puheenvuorollaan mediapersoona Lorenz Backman kokemuspuheenvuorollaan ”Kun sosiaa-

linen rooli uuvuttaa”.

Messuilla huokui sanoma siitä, että aivoterveytensä eteen on mahdollista tehdä paljon, eikä pulmallisessaakaan tilanteessa ole syytä jäädä mu-rehtimaan yksin! Messuilla esiintynyt Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n Muistilangat-lauluryhmä oli loistava esimerkki siitä, kuinka sairastuneillekin on lukuisia mahdollisuuksia har-rastaa, oppia ja kokea uutta. Messuil-la oli myös mahdollisuus suorittaa monenlaisia aivopähkinöitä, palape-limäisiä kokoamistehtäviä ja heittäää vaikkapa tikkaa.

Messujen kävijämäärä ylitti odo-tukset, kun kaiken kaikkiaan kävijä-määrä päivän aikana nousi 400:än. Myös palautetta kerättiin ja se oli pääosin hyvin positiivista. Tästä on hyvä jatkaa eteenpäin.

"Kellon lyödessä seitsemän, ihmiset valuvat pois päin salista. Messuilla oli mahdollisuus kokeilla paljon uutta ja itse lähdin rentoutuneena hyvillä mielin akupunktion ja rentoutustuolin jäljiltä. Omasta puheenvuorosta-kin jäi mukava filis. Toivottavasti en-si kerralla messut tavoittavat vieläkin useamman kuuntelijan."

*Viivi Järvinen
ft, gerontologian opiskelija*



Messujen pääpuhuja Lorenz Backman ja nuoret kuulijat

ELOKUVA: PIKKU PRINSSI



Torstaina 20.10.2016 klo 13.00 - 15.00
Kuvapalatsi (Vapaudenkatu 13, Lahti)

Yksi kaikkien aikojen rakastetuimmista tarinoista vihdoinkin valkokankaalla! Oscar-ehdokas Mark Osborne (Kung Fu Panda) on ohjannut tämän ensimmäisen animaatioelokuvan Antoine de Saint-Exupéry'n mestariteoksesta Pikku Prinssi.

Kaiken keskiössä on Pikku Tyttö, jota äiti valmistelee aikuisten tiukkaan ja tehokkaaseen maailmaan.

3D-elokuvan äänirooleissa mm. Vesa Vierikko, Jarmo Koski, Antti L. J. Pääkkönen, Taisto Oksanen, Jukka-Pekka Palo, Juha Varis, Krista Kosonen.

Näytös on varattu Päijät-Hämeen Muistiyhdistykselle. Lähde mukaan!

Liput: 7 euroa / henkilö

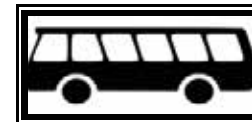
Maksu suoritetaan etukäteen toimistolle:

HUOM! 17.6. asti Vapaudenkatu 8 A 6a, 4 krs., 15110 Lahti,
elokuussa nouto Hämeenkatu 5, 2 krs.

Varaukset, maksu ja lippujen nouto 17.10.2016 mennessä:

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

**PÄIVÄRETKI
PORVOOSEEN**



**PERJANTAINA
9.12.2016**

Jouluretki suuntautuu tänä vuonna Porvooseen, jossa lounastamme Haikon Kartanossa ja tutustumme Taidetehtaan joulumarkkinoihin. Paluumatkalla piipahdamme viime hetken ostoksille Brunbergin tehtaanmyymälään.

klo 9.00 Lähtö Marolankadun turistipysäkki

klo 11.00 Haikon Kartanon historiikki

klo 11.30 Lounas

klo 13.00 Taidetehtaan joulumarkkinat

klo 15.30 Paluumatka alkaa

n. klo 17.00 Lahti

Retken hinta on 35 euroa/hlö (sis. bussimatkan, lounaan ja pääsymaksun markkinoille) Ilmoittautumiset ja käteismaksu toimistolle 24.11.2016 mennessä.

Lisätietoja: Nina p. 044-504 3030

Aivoterveystä arkipäivää

osa 13:

MUISTILANGAT LAULAA

”Milloin sinut kohtasin, tahdon hetken takaisin...”, raikaa iloinen laulu Rauli ”Badding” Somerjoen Paratiisin sävelin. Näin laulaa muistisairaista ja heidän omaisistaan koostuva Muistilangat-lauluryhmä lahdelaisen muistiyhdistyksen tiloissa. Sanat ovat kylläkin omasta takaa, yhdistyksen Nina Reimarin kynästä, kuten ohjelmiston muutkin sanoitukset tätä nykyä.

Muistilangat sai alkunsa, kun ennakkoluuloton Päijät-Hämeen

Muistiyhdistyksen väki otti vastaan ehdotuksen uudenlaisesta musiikkiprojektista, jota suunnittelimme säveltäjä Tapio Tuomelan kanssa. Muistilangat laulaa -projekti huipentui konserttiin, joka esitettiin täpötäydelle Kalevi Aho -salille. Siinä muistisairaajat ja heidän omaisensa esiintyivät yhdessä ammattimusiikoiden, musiikin opiskelijoiden ja harrastajien rinnalla. Konsertti koosti muistisairaudesta nousseita ajatuksia, tunteita ja runoja sä-



veliksi. Se ilmensi, kuinka elämä jatkuu sairaudesta huolimatta.

Nyt, vuotta myöhemmin, Muistilangat laulavat edelleen. Muistilangoissa musisoi joka viikko parikymmentä laulajaa, sairastuneita, heidän omaisiaan sekä yhdistyksen työntekijöitä. Joulushow ja aivoterveysmessut ovat jo menneen talven lumia ja nyt katseet kohdistuvat ensi syksyn muistiviikolle. Uusina elementteinä laulun, soiton, musiikki-improvisaation, kuvan, tekstin sekä sirkuksen rinnalle suunnitellaan tanssia ja draamaa.

Muistilankatoiminta vaikuttaa

monella tasolla. Yhteisen mukavan tekemisen äärellä nautimme monista sosiaalisista ja fyysisistä hyvinvointivaikutuksista. Taiteen ja kulttuurin monet terveyttä ja hyvinvointia edistävät vaikutukset on todistettu lukuisin tutkimuksin (ks. esim. Kilroy, Garner, Parkinson, Kagan & Senior 2007; Staricoff 2004; Matarasso 1997; von Brandenburg 2008; Nummelin 2011). Masentuneisuuden väheneminen, vuorovaikutuksen ja luottamuksen paraneminen sekä mielialan nousu – ja fyysiset vaikutukset, kuten verenpaineen ja stressihormonitasojen lasku, lääk-

1. Muistilangat laulaa ja taivaalla loistaa kuu, kulkijan taipaleella, ei tuttuja vastaan tuu.

Muistilangat laulaa ja viestiä veisailee, en ole eksyksissä vaan ajatus ulkoilee.

Minä olen taikuri, sotilas, en tuntematon potilas. Ulkoilun ja saunan mä hallitsen, rajoitteista piittaa en!

Muistilangat laulaa, on peilissä joku muu. Huoli on suuri vasta, jos Sinä et vierelle tuu.

2. Muistilangat laulaa ja taivaalla loistaa kuu, kulkijan taipaleella, ei tuttuja vastaan tuu.

Muistilangat laulaa ja viestiä veisailee, en ole eksyksissä vaan ajatus ulkoilee.

Tuttu jossain kaukana odottaa, rinnassa kaipaus. Riemumiellä kulkija vaeltaa kuin poliitikon lupaus.

Muistilangat laulaa ja taruja kertoilee, arkista romantiikkaa se meille tarjoilee.

keiden tarpeen sekä hermostuneisuuden väheneminen ovat vain pintaraapaisu monista taiteen ja kulttuurin eduista.

Pelkääntäen kulttuurin kuluttamiseen liittyvissä, vuosia kestäneissä ja tuhansien tutkittavien laajuisissa väestönseurantatutkimuksissa on todis-

tettu kulttuuria kuluttavien ihmisten elävän jopa puolet muita pitempään. Näissä tutkimuksissa ei ole otettu huomioon kulttuuritoimintaan osallistumisen sosiaalisia vaikutuksia, eli pelkääntäen kulttuurin kuluttaminen pitää ihmistä hengissä ja lisää mielen-terveyttä. (Hyypä 2011.)

Muistilangat on monella tavalla erityinen ryhmä. Osallistujat ovat itse aktiivisia tekijöitä ja toimijoita, ja toimintaan ammennetaan osallistujille henkilökohtaisia sisältöjä. Muistilangoilla on muun muassa oma teräväkielinen sanoittajansa Nina Riemari, joka muotoilee ennestään tuttujen laulujen sanat ryhmää ja sen mietteitä myötäileviksi.

Musiikilla on kaikissa ikävaiheissa oma erityinen asemansa taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksista puhuttaessa, eikä suotta. Neurotieteen näkökulmasta tarkasteltuna pelkääntäen miellyttävän musiikin kuuntelulla voidaan aktivoida mesolimbista järjestelmää, joka säätelee pal-kitsevuuutta, motivaatiota, mielihyvää ja tunteita sekä vaikuttaa kehomme tilaan säätelämällä hormonitoimintaamme, immuunijärjestelmäämme sekä autonomista hermostoaamme (Huotilainen 2012, 98).

Musiikkitoiminnalla puolestaan on positiivisia vaikutuksia aivojen

vanhenemisen hidastumiseen, py-sähtymiseen ja jopa aivokudoksen uusiutumiseen, eli aivojen nuortumiseen. (Huotilainen 2013, Huhtinen-Hildénin 2014 mukaan.) Muistilangoissa nautimme kaiken tämän lisäksi myös taikuudesta, jota sirkuksen uranuurtaja, itsekin sairastuneisiin lukeutuva taikuri Jouko Alho ryhmälle opettaa. Humoristisella otteella verryttelemme aivosolumme mm. erilaisten muistia ja sen ongelmia symboloivien naru-

temppeujen johdolla, musiikillisten elementtien säestämänä.

Olen ryhmästä hyvin onnellinen ja ylpeä. Tällaista toiminta voi parhaimmillaan olla, kun yhdessä on luovia ja rohkeita ihmisiä. Lauluryhmässä kohdataan, hoidetaan terveyttä, nautitaan yhdessä tekemisestä sekä jaetaan elämän iloja ja suruja. Ja siinä sivussa opitaan myös laulamaan!

Minna Lamppu

MARKKINAKAHVIT SYKSYLLÄ 2016

Kaikille avoin tapaaminen järjestetään yhdistyksen toimistolla (HUOM! Hämeenkatu 5!) perinteisenä Lahden markkinapäivänä. Tapaaminen alkaa maksuttomalla kahvitarjoilulla klo 12.30 ja klo 13.00 alkaen on vuorossa vaihtelevaa ohjelmaa (syksyn teemat löydät alta, huomioithan poikkeuksen 7.9. tilaisuuden suhteen), sekä lopuksi tiedotetaan yleiset asiat. Tilaisuus päättyy klo 14 mennessä. Tapaamiseen ei ole ennakkoilmoittautumista.

HUOMIO: tapaamisia ei ole heinä-elokuussa!



Syyskauden tapaamispäivät ja teemat ovat:



7. syyskuuta "Opastettu kiertoaajelu Lahdessa"

HUOMIO: Poikkeusaika ja -paikka!

klo 12.30 - 14.30, lähtö Marolankadun turistipysäkiltä (Lahden kauppatori), ilmoittautumiset 2.9. mennessä toimistolle.

Kiertoaajelun jälkeen tupaantuliaiset uudella toimistolla (Hämeenkatu 5).

5. lokakuuta "Hoitotahto"

2. marraskuuta "Esteettömyys"

7. joulukuuta "Joulujuhla"

Markkinakahviemäntänä ja -isäntänä toimivat Iris ja Antero Vavuli ja seremoniamestarina Jouko Alho.

Uudet ja vanhat tuttavuudet, tervetuloa virkistymään!

Lääkäri vastaa

Neurologian erikoislääkäri Tarja Suomalainen vastaa lukijoiden kysymyksiin.

Miten muistisairaus diagnosoidaan? Kuinka monta käyntiä diagnoosin saaminen edellyttää?

Muistisairauden diagnosointi alkaa aina haastattelulla. Muistihoitaja ja lääkäri kyselevät mm. millaisia muistioireita on tullut esiin tai onko arjen toimintakyky heikentynyt. Haastattelussa kysytään myös aiemmat sairaudet, lääkitykset, kallovammat, stressi ja elämäntavat. Näistä asioista voidaan jo pitkälle päätellä, onko kyseessä mahdollisesti alkava etenevä muistisairaus vai esimerkiksi masennukseen, runsaaseen alkoholikäyttöön tai lääkitykseen liittyvä muistioireilu.

Muistitestillä selvitetään, min-
kä verran ja millä osa-alueilla muisti tai muut tiedolliset toiminnot ovat heikentyneet. Muistihoitaja testaa muistia CERAD-tutkimuksella. Eri-tyistapauksissa ja nuoremmilla tarkempi neuropsykologinen tutkimus on tarpeen.

Pään kuvauksesta (pään magneettikuvaus eli MRI tai tietokonetomografia eli TT) voidaan nähdä onko

muistioireiden taustalla Alzheimerin tautiin sopivat löydökset vai ovatko verenkiertoperäiset syyt vahvemmin esillä. Kuvista voi myös nähdä aivonestekierron häiriön, kasvaimen tai kallovamman jälkitilan.

Diagnoosin tukena ovat myös ns. muistilaboratoriokokeet, joista voi löytyä hoidettava syy muistioireille, esim kilpirauhasen vajaatoiminta tai B12-vitamiinin puute. Selkäydinnesteestä haetaan Alzheimerin tautiin liittyviä merkkiaineita.

Mikään tutkimus edellä mainituista ei riitä yksin muistisairauden diagnoosiin. Esimerkiksi pään magneettikuvaus ei pelkästään riitä Alzheimerin taudin osoittamiseen. Aina ei diagnoosi selviä ensimmäisellä tutkimuskierroksella vaan muistioireiden kulkua jäädään seuraamaan ja muistitesti uusitaan puolen-yhden vuoden kuluttua.

Käyntien lukumäärä riippuu tutkimusyksiköstä ja siitä, mitä kautta henkilö hakeutuu tutkimuksiin. Karkeasti voisi sanoa, että tarvitaan vähintään yksi muistihoitajakäynti, 1-2 lääkärikäyntiä, laboratorio- ja pään kuvaukseen.

Miksi Alzheimerin tautia sairastava muistaa vanhat asiat kuin eilisen päivän, mutta unohtaa eilisen päivän?

Muisti on monimutkainen prosessi eikä se sijaitse aivoissa vain yhdessä paikassa. Lähimuistin kannalta tärkeä rakenne on ohimolohkon sisäosa ja siellä sijaitseva hippokampus. Sieltä muistettavat ja uudet opitut asiat käsitellään, siirretään ja tallennetaan pysyvämpiin muistivarastoihin. Alzheimerin taudissa juuri tuo ohimolohko ja hippokampus vaurioituvat ensimmäisinä eivätkä päivän tapahtumat sen vuoksi jätä mitään muistijälkeä.

Vanhemmat asiat ja taidot säilyvät mielessä, koska ne on tallennettu pitkäaikaisiin varastoihin jo ennen sairastumista. Miksi sitten sairastunut muistaa vanhat asiat erittäin hyvin ja miksi ne tule-

Hippokampus on nimetty merihevosien mukaan – latinaksi hippokampus.



vat pintaan vuosikymmenten päästä? Siihen ei ole kunnan vastausta. Ehkä niille on tietoisuudessa enemmän "tillaa", kun uudet, päivittäiset asiat eivät kuormita muistia.

Millaista seurantaa muistisairaus vaatii?

Jos muistisairauteen aloitetaan lääkitys, niin Käypä hoito suosituksen mukaisesti lääkityksen siedettävyyden ja annoksen sopivuus tarkistetaan 2–3 kuukauden kuluttua lääkehoidon aloituksesta. Myöhemmin vastetta arvioidaan 6–12 kuukauden välein. Seurantaa tiennetään, jos hoidossa ilmaantuu ongelmia, esim lääkkeestä aiheutuu haittavaikutuksia, oireet tai omatoimisuus heikenevät nopeasti tai käytösoireet pahenevat.

Jos kyseessä on muistisairaus, jota ei hoideta lääkkeellä, seurantaväli riippuu hoitavan yksikön käytännöistä ja resursseista ja toki myös potilaan ja omaisten tarpeista.

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

Saunavihta



Saunaan ja saunomiseen liittyy olennaisena osana saunavihta, jota vanhan uskomuksen mukaan tulee kunnioittaa ja käsitellä suurella rakkaudella saunakokemuksen onnistumisen takaamiseksi.

Paras aika vihdan tekoon on juhanuksen tienoilla. Vihtoja kannattaa tehdä varastoon useampi kerrallaan. Ne säilötään joko kuivaamalla tai pakastamalla. Kuivattu vihta otetaan käyttöön liottamalla sitä haaleassa vedessä jonkin aikaa ennen saunomista. Pakastettu vihta sulaa käyttökuntoon parissa tunnissa.

Saunavihdalla on monia terveysvaikutuksia. Koivunlehdissä on saponiineja, jotka toimivat eräänlai-

sena mietona saippuana ja puhdistavat iholta hellävaraisesti rasvaa ja likaa. Koivunlehtien ihana tuoksu johtuu eteerisestä öljystä, jolla on tulehdusta ehkäisevä ja kipua lievittävä vaikutus. Vihtomalla päästään eroon kutiavista kuolleista ihosolukoista sekä lievitetään lihas- ja nivelkipuja.

Ennen vanhaan reumaatikot käyttivät nokkosvihtoja, mutta niiden käyttö vaatii hieman totuttelua. Hieman kovempaa käsittelyä kaipaava voi lisätä vihtaan katajanoksan, jolloin vihta on ”raapivampi”. Katajanoksa vilkastuttaa verenkiertoa koivunoksaa tehokkaammin. Mustaherukan lehdet antavat vihtaan aromaattisen tuoksun ja kaunistavat ihoa. Mesiangervo sisältää

luonnon salisyyliä, eli aspiriinin kaltaista ainetta luonnosta, ja se auttaa kipuihin, särkyihin ja reumaan. Lisäksi mesiangervon sanotaan auttavan muun muassa hiustenlähtöön, jännitykseen, turvotukseen ja hermostärsyihin.

Paras vihta syntyy rauduskoivusta. Rauduskoivun erottaa hieskoivusta erilaisten lehtien ansiosista. Rauduskoivulla on kolmiomaiset lehdet, joissa on kaksoissahalaitaiset reunat. Rauduskoivusta tehty vihta kestää pidempään, sillä lehdet ovat kestävämpiä ja pysyvät paremmin kiinni oksissa. Lisää tuoksua vihtaan saa, kun lisää muutaman voimakas-tuoksuisen hieskoivunoksan vihdan keskelle.

Vihdan teko ei kuulu jokamiehen oikeuksiin, vaan maanomistajan lupa täytyy olla koivunoksien keruuseen. Hyvään saunavihtaan katkotaan vajaa parikymmentä noin 60 cm pituisia koivunoksaa. Lisäksi nuoresta koivunvesasta leikataan puolitoista metrin panta. Vihdasta tehdään yleensä 40–60 cm pitkä. Leveyttä ja pituutta voi säädellä omien tottumusten mukaan.

Vihdan teko

1. Kuori ensin sidontavitsa, jonka jälkeen se väännetään kierteelle, jotta panta ei katkea vihdan

taan sidottaessa.

2. Revi kädensijan kohdasta lehdet pois 10–15 cm:n matkalta.
3. Lado sitten puolet koivunoksisista kimpuksi niin, että lehden vaalea alapuoli tulee päällepäin. Tummempi puoli muuttuu tahmeaksi kosteuden vaikutuksesta ja tarttuu helposti ihoon. Käännä nippu ja lado loput oksat myös kiiltävä puoli alaspäin. Halutessasi voit laittaa väliin esim. mesiangervoa, katajaa, mustaherukkaa tai hieskoivua tilanteen mukaan.
4. Kun vasta on sopivan kokoinen, sido se kädensijasta kahdesta kohtaa kierretyllä koivupannalla. Pannan alkupää pujotetaan oksien väliin piiloon, ja sitten sitä kierretään tiukasti oksien ympäri. Tarkoitukseen voi käyttää myös narua, jos pannan teko on hankalaa.

Ennen vihtomista istu hetki saunassa, kunnes alat hikoilla ja ihosi lämpenee ja pehmenee. Kun hiki alkaa valua ja iho hieman kutista, on aika aloittaa vihtominen. Lyö itseäsi vihdalla ensin hellästi ja vähitellen kovempaa, jos se tuntuu miellyttävältä.

*Hyviä löylyjä!
Elina Taipale*

Kesää odotellessa!

terveisin Iris

KAURAPUURON MUODONMUUTOS...

4 annosta
2 dl kaurahiutaleita
(Fazer Alku sadonkorjuu)
1 dl omenamehua
1 prk rahkaa, maustettua
tai maustamatonta
marjoja, hedelmiä, siemeniä...
juoksevaa hunajaa

Sekoita kaurahiutaleet, mehu ja rahka sekaisin. Laita yöksi jääkaappiin.

Annostele puuro lautaselle, lisää esim. mansikoita ja mustikoita, vähän hunajaa ja viimeiseksi banaanin siivuja. Puuro säilyy jääkaapissa, joten siitä kaksi henkilöä voi nauttia kahtena aamuna.

LAPSUUDEN KESÄHERKKU

4 annosta
5 dl pümää
3 dl mustikoita
1/2 dl kuivia ruisleivän muruja
1 dl talkkunajauhoja
hunajaa

Laita kaikki aineet tehosekoittimeen, soseuta pari minuuttia ja vanhanajan kesäherkku on valmista. Jos haluat seoksesta paksumpaa, lisää talkkunajauhoja. Voit valmistaa myös kulhossa, sauvasekoittimella.

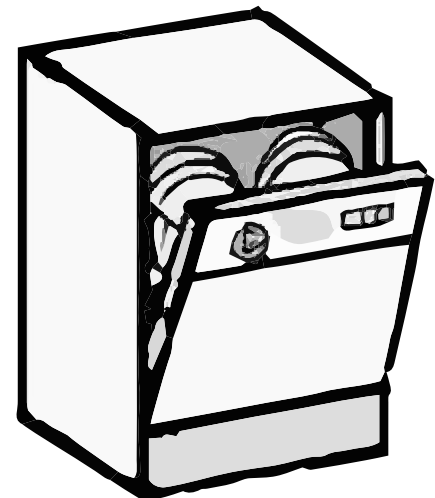
Sanapulmia...

- | | | |
|--|--|--|
| 1. Mikä valtio:
• Slusikka
• Shaarukka
• _____? | 4. Mikä viljelyskasvi:
• Argentiinana
• Brasiliana
• _____? | 7. Mikä hedelmä:
• Ensvalakka
• Nyttamma
• _____? |
| 2. Mikä pieni eläin:
• Moinähilkka
• Tervenäpirkko
• _____? | 5. Mikä eläin:
• Erimarkkaissusi
• Toinenvaluuttaishirvi
• _____? | 8. Mikä melkein taruolento:
• Jkemipässi
• Jraahesonni
• _____? |
| 3. Mikä kaupunki:
• Jackinsilmä
• Jamesinnenä
• _____? | 6. Mikä kaupunki:
• Akanastaajama
• Siemenspitäjä
• _____? | Oikeat vastaukset tämän lehden sivulla 45. |

Niksinurkka

Tiedätkö, onko perheenne astiapesukoneessa puhtaita vai likaisia astioita ja kuivauskaappikin on tyhjä.

Ei hätää: Paranna tilannetta laittamalla lasten magneettikirjaimista koneen yläreunaan kirjaimet P tai L. Kun kone on pessyt, laita koneeseen kiinni P-kirjain eli puhdas. Vaihda koneen tyhjentämisen jälkeen L-kirjain eli likainen.



Muistibarometri 2015: Matkalla oikeaan suuntaan mutta ei vielä perillä

Muistiliitto ja Terveiden ja Hyvinvoinnin laitos (THL) julkaisivat alkuvuonna kuntien ja kuntayhtymien näkemyksiä muistihoidon tilasta kartoittaneen Muistibarometri 2015 -tutkimuksen tulokset. Tutkimus on viimeisin Muistiliiton viiden vuoden välein toteutetusta muistibarometrien sarjasta. Edellisten barometrien kysymyksiä toistamalla ja vastauksia arvioimalla Muistibarometri 2015:ssa on pystytty kuvaamaan minkälaisia muutoksia muistisairaiden ihmisten saamassa hoidossa, tuessa ja palveluissa on kuntien näkökulmasta tapahtunut viimeisen kymmenen vuoden aikana.

Oikeaan suuntaan

Tutkimus osoittaa, että muistisairaiden ja heitä hoitavien läheisten hoito, tuki ja palvelut ovat pääsääntöisesti kehittyneet oikeaan suuntaan. Kunnilla on suunnitelmia ikäihmisten toimintakyvyn tukemiseksi ja palautetta palveluista kerätään. Muistihoitajien määrä on kasvanut huomattavasti ja sen seurauksena muistisairauden alkuvaiheen neuvonta on kehittynyt. Kotihoidossa nähdään edistymistä ja tukipalveluista erityisesti ateriapalveluja on hyvin saatavilla.

Palvelujen kehitys on aivan liian hidasta

Merkittävin haaste hyvälle muistihoidolle on suomalaisten ikääntyminen, jonka seurauksena muistisairaiden ihmisten määrän on laskettu kolminkertaistuvan vuoteen 2050 mennessä. Toinen muutos on palveluraken-

teen muuttaminen kotona asumista suosi- vaksi ja laitosasumisen päätyminen. Tarvi- taan muutoksia sekä palvelujen määrässä että laadussa.

Muistibarometrin listaa nykytilanteessa esimerkiksi seuraavat puutteet: Kuntoutus- suunnitelmaosuuksia ei ole hoito- ja palvelu- suunnitelmissa, kotihoidon ilta-, yö ja viikon- loppuhoitoa on liian vähän, kuljetuspalvelu- jen saatavuus on heikentynyt, omaishoitajia ei tueta tarpeeksi ja muistisairaille ihmisille tarkoitettua tehostettua palveluasumista ei ole riittävästi siihen elämäntilanteeseen, jol- loin koti ei ole enää hyvä ja turvallinen paik- ka asua.

Barometrintekijöiden suositukset

Muistihoidon ja palvelujen puutteista huoli- matta on menty hyvään suuntaan verrattuna kymmenen vuoden takaiseen tilanteeseen. Muistibarometrin tekijät nostivat esille 10 tä- män hetken kehittämiskohdetta, jotka ovat:

1. Aivoterveiden edistäminen ja muistisairaiden ihmisten erityistarpeet kuntasuunnitelmiin
2. Työikäisten muistisairaiden hoitopolun turvaaminen
3. Terveyskeskusten henkilökunnan muistiosaamisen lisääminen
4. Vanhuspalvelun hoitohenkilökunnan muistiosaamisen lisääminen
5. Itsenäisen arjen tukeminen kuljetuspalveluilla
6. Kotihoidon ilta-, -viikonloppu ja yöhoidon kehittäminen
7. Omaisten jaksamisen tukeminen
8. Palveluasumisen monipuolistaminen

9. Tutkimustietoa kotona asuvista muistisairaista ihmisistä
10. Palvelupalautteen kerääminen muistisairailta ihmisiltä itseltään ja heidän läheisiltään

Arvostusta järjestöille

Kolmannen sektorin järjestöiltä ja yhteisöiltä kunnat odottavat asiantuntemusta ja koulu- tusta. Barometrin mukaan yhteistyö kolman- nen sektorin kuntien tai kuntayhtymäaluei- den välillä oli monimuotoista, pitkään jatku- nutta ja hyväksi koettua. Seuraavan Muisti- barometrin Muistiliitto toteuttaa 2020. Vuosi on sama jolloin Kansallisen Muistiohjelman kausi päättyy ja ohjelma uusitaan. Toivot- tavasti olemme silloin jo paljon lähempänä muistiyhdistyksistä Suomea. Ainakin Muistilii- tossa ja muistiyhdistyksissä olemme valmiit tekemään sen eteen kovasti töitä.

Olli Lehtonen, asiantuntija, Muistiliitto

Muistibarometri 2015 on osa Sosiaali- ja ter- veyshuoltolain mukaisesti toteutettua Kansallisen Muistiohjelman 2012–2020 toteutusta. Barometrin kysymy- siin vastasi 45% kunnista, joissa asuu 3.2 mil- joonaa suomalaista. Muistibarometri 2015 ja RAI-tietoa kansallisen muistiohjelman tueksi -raportti on kopioitavissa ilmaiseksi PDF-muo- toisena Muistiliiton nettisivuilta, www.muisti- liitto.fi tai ostettavissa THL:n kirjamyynnistä.

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

Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen tiedotuksia

Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen tiedotuksia:

Toimisto suljettu, ei päivystystä:
MUUTTO ja KESÄLOMAT
vk 25-31, 20.6.-7.8.16.
SYYSLOMA vk 43, 24.10.-30.10.16
JOULULOMA 22.12.16-1.11.17

Seuraava Muistike ilmestyy vk:lla 51

Sanapulumia... oikeat vastaukset
(sivulta 43):

1. Sveitsi, 2. Heinäsirkka 3. Joensuu
4. Peruna 5. Muurahaiskarhu 6.
- Jyväskylä 7. Sitruuna 8. Joulupukki

TAPAHTUMA-AAKKOSET

Ainon tupa

Ikäihmisten 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*. 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 37) ja lopuksi tiedotetaan yleiset asiat. Tilaisuus päättyy klo 14 mennessä. HUOM! Tapaamisia ei ole heinä-elokuussa. Ei ennakkoilmoittautumista.

Hollolan Muisteluryhmä

Ikäihmisten muisteluryhmään ovat

tervetulleita kaikki kiinnostuneet. Ryhmässä vietetään aikaa muistelen ja keskustellen. Ohjaajana toimii yhdistyksen vapaaehtoinen. Ryhmä kokoontuu *Hollolan Uimahallin monitoimi-tilassa (Terveystie 8 A, Hollola)*. Ei ennakkoilmoittautumista.

Skip-Bo korttikerho

Avoim 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 vapaaehtoisien/työntekijän ohjaamana. Paikkana on *Hyvinvointikeskus Wanha Herra (Laaksokatu 17, 2 krs., 15140 Lahti)*. Ei ennakkoilmoittautumista.

Huomio!

Vapaaehtoisille suunnatut tapahtumat löytyvät sivulta 33

TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT

TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT

HEINÄKUU

MUUTTO JA KESÄLOMA

VK 25-31: Toimisto suljettu. Ei päi-

vystystä 20.6.-7.8.2016.

ELOKUU

17.8.2016 keskiviikkona **Wanhan Herran Muistikerho** (*Laaksokatu 17, Lahti*) klo 13.00-14.00. Kts. lisää sivulta 46.

19.8.2016 perjantaina **Ainon Tupa** (*Hennalankatu 5, Lahti*) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 46.

24.8.2016 keskiviikkona **Kauden avajaiset ja grilli-ilta Siikaniemessä** klo 16.00 - 20.00. Ennakkoilmoittau-

tuminen. Kts. mainos sivulta 9.

26.8.2016 perjantaina **Ainon Tupa** (*Hennalankatu 5, Lahti*) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 46.

29.8.2016 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 46.

29.8.2016 maanantaina **Aivotreenit** klo 14.00 - 15.00. Kts. lisää sivulta 46.

SYYSKUU

2.9.2016 perjantaina **Ainon Tupa** (*Hennalankatu 5, Lahti*) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 46.

5.9.2016 maanantaina **Hollolan Muisteluryhmä** (*Terveystie 8 A, Hollola*) klo 14.00 - 15.00. Kts. lisää sivulta 46.

7.9.2016 keskiviikkona **Markkinakahvit** klo 12.30 - 14.30. HUOMIO! POIKKEUKSELLINEN AIKA, PAIKKA JA OHJELMA: Opas-

tettu kaupunkikiertä Lahdessa. Ennakkoilmoittautuminen. Kts. mainos sivulta 37.

8.9.2016 torstaina **Ulkoilupäivä Evon retkeilyalueella** klo 9.00 - 18.00. Ennakkoilmoittautuminen. Kts. mainos sivulta 13.

9.9.2016 perjantaina **Ainon Tupa** (*Hennalankatu 5, Lahti*) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 46.

12.9.2016 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 46.

12.9.2016 maanantaina **Aivotreenit** klo 14.00 - 15.00. Kts. lisää sivulta 46.

14.9.2016 keskiviikkona **Aivoterveysinfopiste** *Terveyskioskillä (Kauppakeskus Trio, Aleksanterinkatu 18, pohjakerros)* klo 10.00 - 13.00. Tule keskustelemaan aivoterveystieteen liittyvistä asioista.

14.9.2016 keskiviikkona **Wanhan Herran Muistikerho** (*Laaksokatu 17, Lahti*) klo 13.00 - 14.00. Kts. lisää sivulta 46.

16.9.2016 perjantaina **Ainon Tupa** (*Hennalankatu 5, Lahti*) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 46.

23.9.2016 perjantaina **Ainon Tupa**

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

26.9.2016 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 46.

26.9.2016 maanantaina **Aivotreenit** klo 14.00 - 15.00. Kts. lisää sivulta 46.

28.9.2016 keskiviikkona **Yleisöluento** "Elämää hetkessä - voinko levätä tässä hetkessä vaikka elämässä ilmenee stressiä ja kaaosta?" *Lahden Aikuiskoulutuskeskus (Kirkkokatu 16, Lahti)* klo 17.00 - 18.30. Tilaisuus on maksuton ja se järjestetään yhteistyössä Päijät-Hämeen Omaishoitajat ja Läheiset ry:n kanssa. Ei ennakkoilmoittautumista. Kts. mainos sivulta 17

30.9.2016 perjantaina **Ainon Tupa** (*Hennalankatu 5, Lahti*) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 46

MUISTIVIKKO VK 38 (19.-25.9.2016)

Teemana on "Oikeus hyvään elämään kotiympäristössä".

19.9.2016 maanantaina **Avoimet ovet** klo 12.00 - 15.00 *yhdistyksen toimistolla.*

Lisäksi mm. **Muistitanssit Harjula-keskuksessa** (*Harjulankatu 7, Lahti*), **Muistilangat laulaa -konsertti** (*Lahden Konserttitalo, Felix Crohn-sali, Lahti*) ja **infopisteitä maakunnassa**. Teemaviikon tarkempi ohjelma löytyy viikolla 34 osoitteesta www.ph-muistiyhdistys.fi

TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT

TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT

LOKAKUU

3.10.2016 maanantaina **Hollolan Muisteluryhmä** (*Terveystie 8 A, Hollola*) klo 14.00 - 15.00. Kts. lisää sivulta 46.

5.10.2016 keskiviikkona **Markkina-kahvit** klo 12.30 - 14.00. Teemana "Hoitotahto". Kts. mainos sivulta 37.

7.10.2016 perjantaina **Ainon Tupa** (*Hennalankatu 5, Lahti*) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 46.

10.10.2016 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 46.

10.10.2016 maanantaina **Aivotreenit** klo 14.00 - 15.00. Kts. lisää sivulta 46.

12.10.2016 keskiviikkona **Wanhan Herran Muistikerho** (*Laaksokatu 17, Lahti*) klo 13.00 - 14.00. Kts. lisää sivulta 46.

14.10.2016 perjantaina **Ainon Tupa**

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

20.10.2016 tiistaina **Elokuva: Pikku Prinssi** (*Kuvapalatsi, Vapaudenkatu 13, Lahti*) klo 13.00 - 15.00. Ennakkoilmoittautuminen. Kts. mainos sivulta 33.

20.10.2016 torstaina **Yhdistyksen syyskokous** klo 19 alkaen *toimistolla*. Sääntömääräinen kokous jäsenille. Tervetuloa!

21.10.2016 perjantaina **Ainon Tupa** (*Hennalankatu 5, Lahti*) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 46.

SYYSLOMA VK 43: Toimisto suljettu. Ei päivystystä 24.-28.10.2016

28.10.2016 perjantaina **Ainon Tupa** (*Hennalankatu 5, Lahti*) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 46

MARRASKUU

2.11.2016 keskiviikkona **Markkina-kahvit** klo 12.30 - 14.00. Teemana "Esteettömyys". Kts. mainos sivulta 37.

4.11.2016 perjantaina **Ainon Tupa** (*Hennalankatu 5, Lahti*) klo 10.00 -

12.00. Kts. lisää sivulta 46.

7.11.2016 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 46.

7.11.2016 maanantaina **Aivotreenit** klo 14.00 - 15.00. Kts. lisää sivulta 46.

7.11.2016 maanantaina **Hollolan Muisteluryhmä** (*Terveystie 8 A, Hollola*) klo 14.00 - 15.00. Kts. lisää sivulta 46.

9.11.2016 keskiviikkona **Wanhan Herran Muistikerho** (*Laaksokatu 17, Lahti*) klo 13.00 - 14.00. Kts. lisää sivulta 46.

11.11.2016 perjantaina **Ainon Tupa** (*Hennalankatu 5, Lahti*) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 46.

18.11.2016 perjantaina **Ainon Tupa** (*Hennalankatu 5, Lahti*) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 46.

21.11.2016 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 46.

21.11.2016 maanantaina **Aivotreenit** klo 14.00 - 15.00. Kts. lisää sivulta 46.

25.11.2016 perjantaina **Ainon Tupa** (*Hennalankatu 5, Lahti*) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 46.

JOULUKUU

2.12.2016 perjantaina **Ainon Tupa** (*Hennalankatu 5, Lahti*) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 46.

5.12.2016 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 46.

5.12.2016 maanantaina **Aivotreenit** klo 14.00 - 15.00. Kts. lisää sivulta 46.

5.12.2016 maanantaina **Hollolan Muisteluryhmä** (*Terveystie 8 A, Hollola*) klo 14.00 - 15.00. Kts. lisää sivulta 46.

7.12.2016 keskiviikkona **Markkina-kahvit** klo 12.30 - 14.00. ”Joulujuhla”. Kts. mainos sivulta 37

9.12.2016 perjantaina **Ainon Tupa** (*Hennalankatu 5, Lahti*) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 46.

9.12.2016 perjantaina **Jouluretki Porvooseen** klo 9.00 - 17.00. Ennakkoilmoittautuminen. Kts. mainos sivulta 33.

14.12.2016 keskiviikkona **Wanhan Herran Muistikerho** (*Laaksokatu 17, Lahti*) klo 13.00 - 14.00. Kts. lisää sivulta 46.

16.12.2016 perjantaina **Ainon Tupa** (*Hennalankatu 5, Lahti*) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 46.

JOULULOMA VK 52: Toimisto suljettu. Ei päivystystä: 22.12. - 30.12.2016.

Muuta ohjelmaa syyskaudella 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 muistisairaanhoidon omaisille. Kurssi järjestetään yhteistyössä PHOTIE:n kanssa ja se kestää kolme iltaa. Syksyllä järjestetään kaksi kurssia loka-joulukuussa: toinen on yli 65-vuotiaana sairastuneille ja toinen alle 65-vuotiaana sairastuneille. Kurssi pidetään Hyvinvointikeskus Wanhassa Herrassa (*Laaksokatu 17, 15140 Lahti*). Ennakkoilmoittautuminen. Lisätietoja: Nina Reimari, p. 044 504 3030.

Vapaaehtoistoiminnan peruskurssi

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

Aivotreenit -hankkeen toiminta

Ryhmätoiminta jatkuu syyskuussa (PääOma-hankkeen aikaiset ryhmät). Ryhmäaikataulut ja paikka tiedotetaan ryhmäläisille elokuussa 2016 postitse.

Uusi aivojoutreenausryhmä alkaa syys/lokakuussa. Ota yhteyttä jos koet kognitiivisten taitojesi heikenneen ja haluat harjoittaa aivojasi tehokkaasti.

Vapaaehtoisten aivotreeniohjaajakoulutukset alkavat loppuvuonna 2016. Ota yhteyttä, jos olet kiinnostunut vapaaehtoistyöstä ja aivojen harjoittamisesta, niin tiedotamme lisää kun koulutuksiin haku alkaa.

Lisätietoja: Elisa Ahonen, p. 050 569 6311, elisa.ahonen@ph-muistiyhdistys.fi / www.ph-muistiyhdistys.fi/aivotreenit
Kts. sivu 54.

Vertaisryhmätoiminta

Sairastuneiden ryhmät:

- Päiväryhmä yli 65 -vuotiaana muistisairauteen sairastuneille (2 x kk)
- Päiväryhmä työikäisenä sairastuneille (1 x kk)
- Iltaryhmä (samanaikaisesti oma ryhmä omaisille) (1 x kk)
- Keskusteluryhmä (ei työntekijää mukana) (4 x kk)

Läheisten ryhmät:

- Iltaryhmä omaisille (samanaikaisesti oma ryhmä sairastuneille) (1 x kk)
- Päiväryhmä omaisille, joiden puoliso sairastaa muistisairautta (samanaikaisesti oma ryhmä sairastuneille) (1 x kk)

- Iltaryhmä omaisille, joiden läheinen sairastaa muistisairautta (1 x kk)
- Päiväryhmä omaisille, jossa keskustelun lisäksi tehdään kognitiivisia harjoitteita (n. 3:n vkon välein)

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

Ilmoittautumiset ja tiedustelut koko kauden ajan:
Nina Reimari, puh. 044 504 3030
Sari Sutela, puh. 044 304 3001

LÄÄKEHOIDON ARVIOINTI – MAKSUTON ARVIOINTI 5-10 JÄSENELLE

Lääkehoidon arviointi (LHA) pitää sisällään koko lääkityksen tarkastelun ja arvioinnin eli mm. mahdollisen päällekkäislääkityksen selvittämisen, lääkkeiden haittavaikutusten ja haitallisten yhteisvaikutusten seulonnan sekä tarvittaessa lääkkeiden käyttöön liittyvän opastuksen. Mahdollisista lääkitysmuutoksista päättää hoitava lääkäri. Lääkehoidon arviointi sisältää alkuhaastattelun (30-60 min) ja loppukeskustelun (30min) sekä kirjallisen yhteenvetoraportin. Arvioinnista hyötyvät useita lääkkeitä käyttävät, iäkkäät, monisairaavat sekä lääkkeitä mahdollisia haittoja saaneet.

Opiskelen Itä-Suomen yliopiston Koulutus- ja kehittämispalvelu Aducaten järjestämässä LHA-koulutusohjelmassa. Teen kesän ja syksyn aikana koulutukseen kuuluvia lääkehoidon arviointia. Tarjoan mahdollisuutta 5-10 muistiyhdistyksen jäsenelle maksuttomaan lääkehoidon arviointiin (n. arvo 75-150 €). Tietoja käsitellään luottamuksellisesti ja eikä luovuteta eteenpäin ilman lupaa.

Lisätietoja/ilmoittautumiset: panurmi@live.com / p. 050 5495717.

Päivi Nurmi, farmaseutti, LHA-opiskelija

TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT



Yhdessä kohti aivoterveystä

Koulutus vapaaehtoisille aivoterveyslentojen ja -ryhmien vetämiseen

Lahdessa tiistaina 13.9.2016

Hae mukaan Muistiliiton valtakunnalliseen koulutukseen.

Max osallistujamäärä 20 hlö.

Ilmoittautumiset ja lisätietoja Nina Reimari p. 044 504 3030
nina.reimari@ph-muistiyhdistys.fi

TIEDOTE VAPAAEHTOISTOIMIJOILLE!

Syyskauden avajaiset tiistaina 16.8.2016 klo 16.00

Tervetuloa mukaan uudet ja vanhat vapaaehtoiset suunnittelemaan kauden sisältöä ja vaihtamaan kuulumisia. Paikkana yhdistyksen toimisto (Hämeenkatu 5, 2. krs.).

Ilmoitathan tulostasi 12.8. mennessä:

toimisto@ph-muistiyhdistys.fi tai p. (03) 735 1681

Muistike -lehtitoimikunnan kokous perjantaina 9.9.2016 klo 10.00

Kokous järjestetään yhdistyksen toimistolla. Tervetuloa ideoimaan ja suunnittelemaan jäsenlehteä ja toimintaa. Avoin tilaisuus kiinnostuneille. Ilmoitathan tulostasi 8.9. mennessä:

toimisto@ph-muistiyhdistys.fi tai p. (03) 735 1681

MuistiKerttujen tapaamiset syys-marraskuussa

Vapaaehtoisista koostuva Muistikertut tapaa yhdistyksen toimistolla kädentaitojen parissa sekä kahvin, tekemisen ja auttamisen merkeissä. Vapaaehtoiset valmistavat tuotteita mm. myyjäisiin. Tapaamispäivät: ke 14.9., ke 19.10., ke 9.11. ja ke 30.11. klo 13.00 - 15.00.

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

Ainon Tuvan päivystyksestä kiinnostuneet, ota yhteyttä

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

Vapaaehtoistoiminnan peruskurssi

Maksuton kurssi järjestetään 12.-13.10. sekä 19.10. klo 16.30-19.30. Paikkana Lahden Lähimmäispalvelu / Ystäväpiiritti, Hirsimetsäntie 64, 15200 Lahti. Kurssi toteutetaan yhteistyössä Lahden Lähimmäispalvelu ry:n kanssa. Lisätietoja ja ilmoittautumiset 5.10. mennessä: Petra Behm, p. 044 727 3010 tai petra.behm@ph-muistiyhdistys.fi

MuistiKaveri -koulutus järjestetään kiinnostuneille syksyn aikana

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

Muistiviikon (vk 38) infopisteperehdytys järjestetään halukkaille viikolla 37

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

Syyskauden päätöstapahtuma maanantaina 12.12.2016

Paikka, tarkempi aika ja ohjelma tiedotetaan myöhemmin.

??? KIINNOSTAAKO VAPAAEHTOISTYÖ JA AIVOJEN TREENAUS ???

Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen Aivotreenit – aivojen huoltamista kognitiivisen harjoittelun avulla (2016-2018) -hanke alkoi huhtikuussa 2016.

Hankkeen aikana koulutetaan vapaaehtoistyöntekijöitä aivotreeni-ryhmien ohjaajiksi.

Koulutukset alkavat v. 2016 lopussa/2017 alussa.

Jos olet kiinnostunut ohjaamaan aivojumpparyhmiä ja haluat huoltaa aivojasi ja kehittää omaa osaamistasi kouluttautumalla aivotreeniohjaajaksi, ota yhteyttä ja jätä yhteystietosi meille, niin tiedotamme kun koulutuksiin haku alkaa. Tietoa koulutuksista löytyy loppusyksyllä myös Muistiyhdistyksen [www-sivuilla](http://www.sivuilla).

(www.ph-muistiyhdistys.fi/aivotreenit)

Elisa Ahonen; p. 050 569 6311 / Elina Taipale; p. 050 407 2254
elisa.ahonen@ph-muistiyhdistys.fi / elina.taipale@ph-muistiyhdistys.fi



Marie-koti muistisairaille ikäihmisille

Lahden pisimpään toiminnassa ollut muistisairauksien hoitoon erikoistunut Marie-koti uudistui, kun sisustusarkkitehdin suunnittelema remontti valmistui maaliskuun alussa.

Uudistuksen yhteydessä Marie-kotiin saatiin myös veikeä robottihylje, joka nimettiin Hallaksi. Halla-hylje on tietävästi Lahden ensimmäinen hoivabotti. Marie-kodissa voi myös nauttia saunomisesta, pulahtaa talon omaan uima-altaaseen sekä ulkoilla turvallisesti viihtyisällä sisäpihalla. Ateriamme ovat talon oman keittiön valmistamia. Yhteistyökumppanimme lääkäripalveluissa on kotimainen Doctagon, jonka lääkäri käy Marie-kodissa säännöllisesti. Marie-kotiin voi tulla asumaan itse maksaen tai palvelusetelillä.

Ota yhteyttä - kerromme lisää!

Asiakkuuspäällikkö Anne Manninen

P. 040 505 1212 • anne.manninen@dila.fi

www.dila.fi/dilakodit



Emme tavoittele toiminnallamme voittoa, vaan mahdollisen ylijäämän ohjaamme lahtelaisten hyväksi diakoniatyön muodossa.

 **DILA** PALVELUT

Hyvän elämän puolesta

Diakonialaitos Lahti Vuorikatu 4, 3. krs, 15110 Lahti • www.dila.fi

Asumispalvelut • Kotihoitopalvelut • Fysioterapia • Ravitsemispalvelut

LIITY JÄSENEKSI

Jäsenmaksu on 20 euroa / vuosi. Postita tai toimita jäsenlomake Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:lle.
Huom! Osoite muuttuu: uusi osoite Hämeenkatu 5, 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**



- PALVELUTALO
- RYHMÄKOTI
- INTERVALLIHOITO
- SENIORITALO

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



Palvelutalo Huilissa ja
Senioritalo Huilahduksessa.

Tervetuloa Asumkaaksemme

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



Uusi osoite 1.7. 2016 alkaen
Hämeenkatu 5, 2. krs
15110 Lahti

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