

Muistike

Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n jäsenlehti 2/2017 (kesä-syksy)



Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry

**Hämeenkatu 5 A 4, 2. krs,
15110 Lahti** (Keltainen ESS-talo)

www.ph-muistiyhdistys.fi
Puh. (03) 735 1681
toimisto@ph-muistiyhdistys.fi
Olemme myös Facebookissa!

Päivystysajat
maanantai ja perjantai klo 9–12

Toimisto suljettu, ei päivystystä:
Kesäloma vk 26–30 (26.6.–31.7.)
Maanantai 25.9.2017
Syysloma vk 38 (23.10.–27.10.)
Joululoma 21.12.2017–1.1.2018

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	5
Muistiluotsin tervehdys	8
Aivotreenien tervehdys	10
Muistiyhdistyksen ilontuojat	12
Muistipuisto	16
Kahvia ruudun takaa	18
Runonurkka	20
Kauden toimintaa	22
Aivoterveystä arkipäivää	34
Iriksen keittiössä	36
Ajankohtaista asiaa	38
Tapahtumat	42
Aivojumppa	50

Kansikuva: Petra Behm
Ulkoasu: Tuomo Veijanen
Painatus: M&P Paino, Lahti 2017, painos 1000 kpl

Muistike – Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n jäsenlehti. Ilmestyy kaksi kertaa vuodessa. **Jäsenmaksu 20 €/vuosi.** Liity jäseneksi s. 50.



TIPPAIITA

KOTISAIRAANHOITO,
KOTIHOITO, FYSIOTERAPIA,
GERONOMINPALVELUT, KOTIUTUSPALVELU,
OMAISHOITAJAN SIJAISTAMINEN

044 275 4745

Kauppakeskus Syke 2 krs.
Kauppakatu 18, 15140 Lahti
www.tippaiita.fi

YKSITYINEN TERVEYSASEMA
PUNOS
www.terveysasemapunos.fi

Paikallisesti osana kattavaa verkostoa

Terveisiä Muistiliiton järjestöpäiviltä. Järjestöpäivät kokoavat yhteen 44 paikallista muistiyhdistystä vaihtamaan kuulumisia. Kun näkee samaan tilaan ahdettuna tämän suuren joukon samaan asiaan omistautuneita yhdistyksiä, niin alkaa hahmottaa koko maan kattavan verkoston laajuutta. Yhdistykset eroavat suuresti toisistaan niin kooltaan kuin toiminnaltaan. Tosilla on työkenttänään kokonainen maakunta ja toisilla yksittäinen paikkakunta. Toiset pyörivät puhtaasti vapaaehtoisvoimin ja toisilla on myös omaa palkattua henkilökuntaa. Kaikkia kuitenkin yhdistää sama tarkoitus ja innostus. Tuon innostuksen kautta löydetään aina uusia tapoja toimia muistisairaiden ja heidän omaistensa hyödyksi. Järjestöpäivät toimivat hyvänä paikkana jakaa näitä kokemuksia ja ideoida uutta.

Tänä vuonna järjestöpäiville oli erityisen mukava mennä, sillä tiesin Päijät-Hämeen muistiyhdistyksen saavan suuren huomion tilaisuudessa. Se ei tietenkään ollut minun tai viereisessä pulpetissa istuneen varapuheenjohtajan ansiota, vaan paikalle saapuneiden meidän omien sairastuneiden ja heidän omaistensa työn tulosta. Kokoontuneelle väelle nimittäin esiintyivät meidän oma Taikajengi ja Muistilangat laulaa kuoro. Molemmat kokoonpanot ovat syntyneet meidän ryhmissä ja ryhmät ovat oman toiminnallisen kuntoutuksen ohessa luoneet fantastista estraditaidetta. Yhdessä esiintyen he saivat järjestöväen liikuttumaan, laulamaan ja nauramaan.

Vaikka meidän yhdistys vastasi isolta osalta järjestöpäivien viihteellisestä puolesta, niin oli meillä myös painavampaakin asiaa muille jaettavaksi. Suurella ylpeydellä kerroimme meillä luodusta Ahaa! -mallista, jonka avulla koulutamme ohjaajia aivotreenien vetäjiksi. Mallin ympärille luotu tukimateriaali on valtakunnallisestikin tarkastellen erittäin laadukas ja ensimmäiset vapaaehtoiset ohjaajat ovat jo kurssiltamme valmistuneet. Tätä malliamme aletaan nyt levittää koko maahan.

Muistiliitto esitteli tilaisuudessa myös tulevaa toimintaansa ja tapoja, joilla he haluavat tukea meidän paikallisten yhdistysten toimintaa. Muistiliitto on kasvanut vuosien mittaan kovasti ja työskentelee jo 18 hengen voimin. Me Päijät-Hämeessä olemme päättäneet oman strategian sijaan noudattaa Muistiliiton strategiaa. Niinpä kirjoittelin tilaisuudessa omalle konseptipaperille kolme otsikkoa, joita haluan erityisesti itse viedä eteenpäin:

1. Kohti muistiystävällistä Päijät-Hämettä
2. Aivoterveyttä ja tukea arjen muutoksiin
3. Oman näköistä elämää ja osallisuutta.

Innostus tahtoo aina viedä mukanaan ja sitä pidänkin meidän yhdistyksen ehdottomana voimavarana. Tästä huolimatta on syytä kuitenkin taas nauttia kesästä ja ladata omia akkuja elokuuta varten. Toivotan yhdistyksen väelle hyvää kesää ja työntekijöille lomille lombs!

Jussi Waajakoski



Kotihoitopalvelut

Sairaanhoitaja • Turvapuhelin • Oma lääkäri



**Varaa ilmainen
arviointikäynti!**

Kotitalousvähennys - 50 %.
Olemme palvelusetelituottaja.

**Soita
Kysy** 045 136 5303
asiakaspalvelu@aurio.fi

**Tule
Tutustu**

Omenapellontie 7, Lahti
www.aurio.fi

Opiskelijan tervehdys

Perinteisten Muistiluotsin terveisten sijaan annoimme tällä kertaa tilaa opiskelijan näkemykselle Muistiluotsitoiminnasta. Tässä siis opiskelija Heidi Paakkarin kertomaa:

Opiskelen Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa Kouvolassa geronomiksi, eli minusta tulee ”isona” ikääntyvien henkilöiden hyvinvoinnin ja toimintakykyisyyden tukija. Olin onnekas ja pääsin Päijät-Hämeen Muistiyhdistykseen työharjoitteluun. Kun ensimmäisen keran soitin ovikelloa, minulle avattiin ovi hymyillen ja toivotettiin tervetulleeksi. Eteeni avautui kauniisti sisustettu huoneisto, jossa vallitsi hyvä henki.

Ensimmäisenä harjoittelupäivänäni olin mukana Kinaporin monipuolisen palvelutalon reissulla Helsingissä. Saimme nauttia ohjatusta tutustumiskierroksesta ja lounaan jälkeen Muistilangat ja Taikajengiläiset heittivät keikan. Keikalla oli mukavasti väkeä. Esiintyjät heittivät niin huikean show’n, että iho nousi ihan kananlihalle. Minusta tuli siltä istumalta fani! Upeaa heittäytymistä, ammattitaitoa ja kykyä raivata auki väylää muistiystävälliselle Suomelle!

Hämeenkadulla oli muutenkin tekemisen meininki ja kova kuhina. Olin pääasiassa mukana ryhmätoi-



**Muistiluotsissa työskentelevät
Sari, Nina ja Petra**

minnassa ja osuipa matkan varrelle yhdet Markkinakahvitkin. Työntekijät ja aktiiviset vapaaehtoiset tekivät paljon töitä ja loihdivat kerta toisensa jälkeen lämmينhenkisiä kohtaamisia hymyssä suin.

Yksi työharjoitteluni tavoitteista oli oppia tuntemaan, mitä yhdistystyö oikein on. Minulla oli ennakkoon sellainen kuvitelma (ja uskon,

että en ole ollut ainoa), että yhdistystyö on leppoisaa ”puuhastelua” yhdessä. Sellaisenahan se meille näyttäytyikin, ja arvatkaapa mitä? Minusta se on merkki siitä, että työ on tehty ammattitaitoisesti ja suurella sydämellä. Silä huomasinpa hyvinkin pian, että lämmينhenkisen tunnelman, aidon vastavuoroisen

kohtaamisen ja onnistumisen kokemusten tuottamisen takana on valtava määrä TYÖTÄ!

Jotta muistityötä pystyy onnistuneesti tekemään, ohjaajan täytyy olla vähintään jonglööri, ennustaja ja taikuri. Hänen on pystyttävä pallottelemaan useaa palloa yhtä aikaa, ja avustaja heittää lisää palloja koko ajan! Kristallipallo kuuluu jokaisen muistiluotsin vakiovarustukseen, sillä tokihan ei riitä, että toimintaa on tässä ja nyt ja nautitaan siitä, vaan toimintaa pitää samanai-

kaisesti suunnitella myös seuraaville kausille ja mennyttäkin pitää arvioida. Kun karma heittää kapuloita rat-taisiin ja arki esittää, että suunnitelma ei sitten toimikaan, hatusta pitää pystyä vetämään siltä seisomalta se kaunis pullea valkoinen jänis ja jatkaa muina miehinä eteenpäin. Tunnelmaa ennen ryhmätoimintaa tai isompaa tapahtumaa saattaa olla kuin maailmanluokan sirkuksessa! Väkeä hyörii kiireisesti edes takasin, tunnelma on kuin ennen näytelmän kenraaliharjoitusta-sopivan kaoottinen, mutta kun esirippu nousee, tilalle tulee ilo, nauru ja yhdessäolon ihanuus.

Minä kiitän siitä, että sain olla mukana arjessanne ja, että näytitte minulle muistisairauden moninaisuutta. Kiitos kuuluu kaikille: työntekijöille, ryhmäläisille ja vapaaehtoisille. Tutustuin moniin uusiin ihmisiin ja sain uusia ystäviä. Muodostatte yhdessä upean perheen, joka vie tietoa maailmalle onnistumista ja ilosta.

Haluan toivottaa kaikille hyviä voiteja Tommy Tabermanin sanoin ”Kaikkea saa tehdä. Kaikkea pitää tehdä. Kaikkia ovia täytyy tempoa. Kaikkia kuita kurkotella. On vain yksi ehto, elinehto: Värisevää sielua ei saa tallata”

Heidi

Terveiset Aivotreenit-hankkeesta

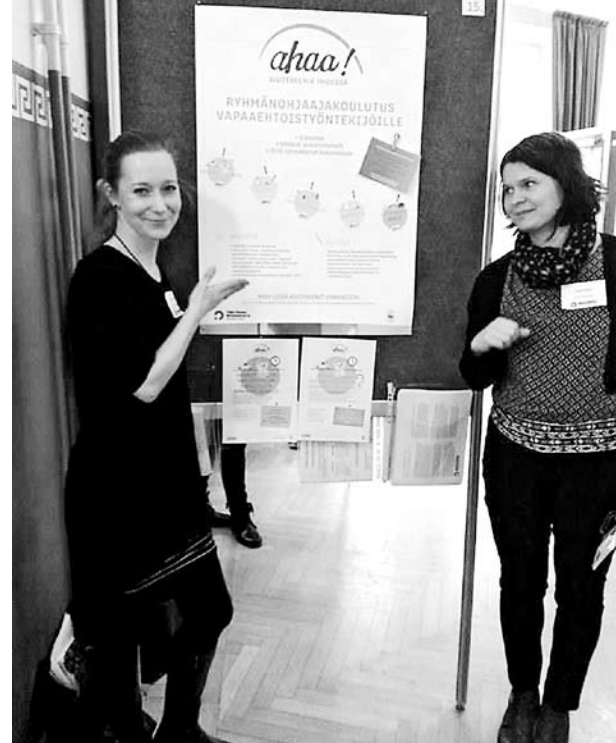
Aivoterveystä huolehtiminen on alkanut kiinnostaa ihmisiä sydän-terveyden ohella. Monet sydänystävälliset valinnat hoitavatkin samalla myös aivoterveyttä, kuten monipuolinen ja terveellinen ravinto, riittävä uni ja lepo sekä säännöllinen liikunta. Näiden lisäksi aivot tarvitsevat erityisesti sitä, että niitä käytetään. Aivot muovautuvat siihen mihin niitä käytetään. Uusien taitojen opettelu ja itsensä haastaminen välillä pois mukavuusalueeltaan tekee aivoille hyvää.

Aivotreenit-hanketta (2016–2018) on jo reilu vuosi takanapäin. Hankkeen tavoitteena on levittää kognitiivista harjoittelua ympäri Suomen mahdollisimman monien ulottuville. Hankkeessa koulutetaan vapaaehtoisia aivotreeniohjaajia ja Ahaa!-aivotreeniryhmissä on taroituksena harjoittaa nimensä mukaisesti aivoja monipuolisten kynäpaperi-tehtävien avulla. Koulutusrunko ja Ahaa!-aivotreeniä yhdessä -materiaali luotiin ensimmäisenä hankevuonna. Tehtävät on rakennettu viiden eri teeman alle: keskittyminen, muisti, hahmottaminen, päättely ja kieli. Itse tehtävät eivät ole pääroolissa vaan niiden avulla harjoitetaan kutakin taitoa vuoro-

vaikutuksessa ryhmän kanssa. Harjoitetut taidot sillataan arkeen eli mietitään missä arjen tilanteissa kutakin taitoa voi hyödyntää. Ahaa!-tehtäviä on testailtu ja muokkailtu hankkeen omien aivotreeniryhmien kanssa. Ryhmäläisiltä onkin saatu paljon hyviä kehitysideoita tehtävien lopulliseen muotoon saamiseksi. Iso kiitos heille siitä!

Tähän mennessä olemme järjestäneet kaksi vapaaehtoisten aivotreeniohjaajien koulutusta. Koulutus on kestoaltaan neljä päivää ja maksuton vapaaehtoistyöntekijöille. Yhteensä 28 uutta Ahaa!-aivotreeniohjaajaa on ottanut materiaalin haltuun ja vienyt kognitiivista harjoittelua omalle alueelleen. Syksyllä on seuraava vapaaehtoisten koulutus, johon mahtuu 15 osallistujaa. Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset ovat myös olleet kiinnostuneita koulutuksesta, joten heitä varten olemme räätälöineet Päivi Niliväärän johdolla maksullisen nelipäiväisen Kognitiivisen harjoittelun koulutuksen. Ensimmäinen ammattilaisten koulutus oli alkuvuodesta ja seuraava järjestetään ensi syksynä.

Tähän kevääseen mahtui myös yksi koulutus, jossa koulutettiin Ahaa!-aivotreeniohjaajakouluttajia.



Kuusi innokasta (aiemmin jo IE-menettelämään perehtynyttä) muiden Muistiyhdistysten työntekijää saivat pätevyyden kouluttaa vapaaehtoisia aivotreeniohjaajia omalla toimintalueellaan.

Hankkeen omissa ryhmissä on pääasiassa muistisairaita, AVH:n sairastaneita sekä henkilöitä joiden kognitiiviset taidot ovat muista syistä heikentyneet. Tänä keväänä saimme tilaisuuden laajentaa reviiriämme ja pääsimme ohjaamaan 10 kerran Ahaa!-aivotreeniryhmäkokonaisuuden pitkäaikaistyöttömille. Ryhmään ilmoittautui 7 osallistujaa, jotka aktiivisesti osallistuivat tapaamisiin. Kokemus oli erittäin positiivinen, saim-

me arvokasta tietoa tehtävien soveltuvuudesta oman tutun kohderyhmämme ulkopuolelle. Tehtävät soveltuvat hyvin myös aivoterveysten edistämiseen ja Ahaa!-tehtäviä käytetäänkin myös Muistiluotsin avoimet aivotreenit-ryhmässä.

Uudet ja PääOma-hankkeen (2012–2015) aikaiset vapaaehtoiset ryhmäohjaajamme ovat myös ahkeroineet koko kevään ryhmien kanssa Ahaa!-tehtävien parissa. Tehtävät ovat siis olleet kovassa käytössä. Materiaali ei tulekaan ihan heti loppumaan, sillä lisätehtäviä on omissa ryhmissämme jo koko kevät testailtu ja graafikkomme Laura Mellanen on silloin tällöin piipahtanut iloksemme niitä muokkaamaan. Aivotreenit-hankkeen omat ryhmät jatkavat myös syksyllä Ahaa!-tehtävien ratkomista.

Syyskaudella on tarjolla myös Yhdessä kohti aivoterveyttä -koulutus vapaaehtoistyöntekijöille. Koulutuksesta saa materiaalin aivoterveysryhmän tai luennon pitämiseen.

Kevät on istuttamisen aikaa ja meidän Ahaa!-taimemme on päässyt jo hyvin juurtumaan. Syksyllä jatketaan innolla aivotreenailun ja sadonkorjuun parissa!

*Aurinkoista & aktiivista kesää!
Terkuin Elina & Elisa*

Muistiyhdistyksen ilontuojat

Tällä kertaa Muistikeen vapaaehtoisosiossa esittäytyy yhdistyksen hallitus.

Hallituksen jäsenet tekevät arvokasta vapaaehtoistyötä ja kantavat ison vastuun yhdistyksen kokotoiminnasta ja henkilöstöstä. Hallituksessa on puheenjohtajan lisäksi 8 jäsentä sekä sihteeri. Hallitus koontuu vuoden aikana n. 9-10 kertaa hallituksen kokouksiin, joiden lisäksi on mahdollisesti eri toimikuntien tapaamisia ja henkilöstön sekä hallituksen puheenjohtajan/vapuheenjohtajan/rahastonhoitajan palaveria.

Hallituksen jäsenet kertovat mukanaolostaan seuraavien kysymysten kautta:

1. Kuka ja mistä olet?
2. Miksi juuri Muistiyhdistys ja hallitustyö?
3. Mitä vapaaehtois- ja luottamustyö Muistiyhdistyksessä antaa sinulle?

Jussi Waajakoski

1. Muistiyhdistyksen puheenjohtaja peltojen keskeltä Hollolan kirkonkylästä

2. Rakkaudesta lajiin. Muistityö on iso osa elämääni sekä töissä että vapaa-aikana.

3. Saan tehdä oman osani hyvänmielen yhdistykseen, jonka työn vaikuttavuutta ihailen suuresti.

Kari Kempas

1. Eläkeläinen ja yhdistyksen hallituksen varapuheenjohtaja.

2. Muistiyhdistykseen hakeuduin vapaaehtoiseksi saamani hyvän yhteisen projektikokemuksen jälkeen. Muistiyhdistys oli yksi HY:n ja LUT:n yhteisen Tikutushankkeen yhteistyökumppaneista ja tuon yhteistyön aikana tein päätöksen vapaaehtoistyöstäni yhdistyksessä.

3. Vapaaehtoistyön suurin anti on tietysti olla mukana auttamassa siinä haastavassa työssä, jota kaikki aivosairauksien kanssa tekemisissä olevat tekevät. Niin vapaaehtoiset kuin palkatut työntekijät ja ennenkaikkea se suuri omaishoitajien joukko, joka on 'töissä' 24/7. Toinen merkittävä asia tässä vapaaehtoistyössä on se, että voin olla mukana merkittävää työtä tekevässä työyhteisössä

Marja-Leena Alho

1. Olen Lahdesta ja toimin hallituksessa rahastonhoitajana.

2. Toimiessani puolisoni omaishoitajana tulin mukaan Muistiyhdistyksen toimintaan ja hallitustyö tuli mukaan jotenkin "vahingossa".

3. Vapaaehtois- ja luottamustyö antaa minulle tietoa ja voimia arkeen.

Seija Mäkelä

1. Eläkeläinen ja asun Helsingissä.

sä. P-H Muistiyhdistys ry:n sihteeri.

2. Tammikuun alussa 2009 Iris Vavuli kysyi, että ryhtyisinkö sihteeriksi ja lupauduin.

3. Saa hyvää mieltä kun auttaa avuntarvitsijoita vapaaehtoistyöllä.

Maija-Liisa Jarla-Hokkanen

1. Koulutukseltani olen muistihoitaja/terveydenhoitaja. Asun Hollolassa perheeni kanssa. Työskentelen tällä hetkellä Heinolan muisti-

Muistiyhdistyksen hallitus vuosimallia 2017 Yläriivi vasemmalta: Marja-Leena Alho, Pirkko Vuoremaa, Maija-Liisa Jarla-Hokkanen, Hanna Dillström, Iris Vavuli ja Seija Mäkelä. Alariivi vasemmalta: Jussi Waajakoski ja Kari Kempas. Kuvasta puuttuvat Heikki Salomaa ja Janita Seppänen



poliklinikalla. Olen ollut Muistiyhdistyksen hallituksen jäsen tammi-kuusta 2016 saakka.

2. Minua pyydettiin mukaan Muistiyhdistyksen hallitukseen sekä ammattini vuoksi että muistisaira- oman näkökulmaa tuomaan. Isäni sairastaa Alzheimerin tautia ja Muistiyhdistys on tuttu entuudestaan sitä kautta. Muistihoitajana Päijät-Hämeen alueella toimiessani teen tiivistä yhteistyötä Muistiyhdistyksen työntekijöiden kanssa.

3. Oli kunnia päästä mukaan luottamustehtävään. Kuluneen vuoden aikana olen saanut seurata ja oppia, mitä tällaisen yhdistyksen hallitustyöskentelyyn kuuluu. On mukavaa saada olla mukana vaikuttamassa muistisairaiden ihmisten elämään vaikuttavissa asioissa. Olen myös saanut tutustua uusiin ihmisiin hallituksen kautta, huipputyyppejä kaikki!

Irja Vavuli

1. Eläkeläinen Hollolasta.

2. Muistiyhdistyksen hallituksessa olen ollut toistakymmentä vuotta. Olen ollut varapuheenjohtajana ja jäsenenä, tällä hetkellä olen jäsen.

3. Tulen hakemaan Muistiyhdistyksestä tietoa muistisairaudesta, sain tietoa ja sille tielle jään.

Vapaaehtoisena olen saanut paljon uusia ystäviä. Hallitustyö antaa uuden näkökulman Muistiyhdistyksen toimintaan.

Pirkko Vuorenmaa

1. Muistiyhdistyksen hallituksen jäsen Lahdesta.

2. Minut kutsuttiin Muistiyhdistyksen hallituksen jäseneksi joitakin vuosia sitten. Koska olen työskennellyt muistisairautta sairastavien ikäihmisten parissa useita vuosia, tuntui luontevalta vastata myönteisesti kutsuun. Pidän tärkeänä sitä, että muistisairailla ja heidän omaisillaan on oma yhdistys, josta saa tietoa, tukea ja virkistystä arkeen. Minulle hallitustyöskentely on luontevin muoto osallistua välillisesti muistisairaiden arkeen.

3. Muistiyhdistyksessä saan ajantasaista tietoa dementoivista sairauksista ja niiden hoidoista ja voin olla mukana päättämässä asioista, joilla voidaan tukea muistisairautta sairastavien ihmisten elämää. Pienistäkin yksittäisistä päätöksistä kasvaa ajan mittaan suuria puroja, jotka voivat virkistää monen ihmisen elämää.

Janita Seppänen

1. Muistihoitaja Hollolasta.

2. Puheenjohtaja Jussi Waajakoskelta kuulin, että hallituksessa on

paikka vapautumassa. Itse työskentelen muistisairaiden parissa, jonka vuoksi kiinnostuin paikasta. Kolmas vuosi nyt menossa hallituksessa.

3. Muistisairaat ovat lähellä sydäntäni ja toivon että omalta osaltani pystyn vaikuttamaan asioihin positiivisesti. Vapaaehtoistyö on hyvin tärkeää ja toivoisin että minulla olisi siihen enemmän aikaa.

Heikki Salomaa

1. Syntynyt 1949 Helsingissä, Ylioppilas 1969 Herttoniemen yhteiskoulu, Lail. lääkäri. 1975 Greifswaldin yliopisto, Keuhkosairauksien erikoislääkäri 1985 Helsingin yliopisto, Lahden Kaupunginsairaala 1975-1980, PHKS keuhkosairauksien osasto 1981-1989., Lahden Diakonialaitoksen ylilääkäri 1990-2012. Sotainvalidien Veljeskodin ylilääkäri 1989-2017 (Sotainvalidien Veljesliiton suuri kunniamerkki 2016). Veljeskodissa otettiin 1994 erityisluvalla käyttöön Alzheimerin taudin lääkkeet ensimmäisenä Lahdessa. Osallistui Teemuntalon ja sen dementiayksikön suunnitteluun 1989 alkaen ja toimi sen ylilääkärinä 1992-2012. Teemuntalo on ensimmäinen rakennus Suomessa ja pohjoismaissa mihin suunniteltiin ja rakennettiin hoivayksikkö muistisairaille.

2. Kutsuttiin Päijät-Hämeen Dementiayhdistyksen hallitukseen 1991 ja on siellä edelleenkin.

3. Kuluneen 26 vuoden aikana olen nähnyt muistisairaudesta hoidon suunnattoman kehityksen ja olen osallistunut sen toteuttamiseen monella tavalla ja tasolla. Parantavaa hoitoa muistisairauteen ei ole vielä keksitty ja sairastuvien määrä edelleen lisääntyy. Siksi olen edelleen mukana Päijät-Hämeen muistiyhdistyksessä.

Hanna Dillström

1. Muistiyhdistyksen hallituksen jäsen Hollolasta.

2. Olen sairaanhoitaja ja ajauduin työskentelemään muistisairaiden parissa valmistuttuani sairaanhoitajaksi. Työskentelin aluksi Taina Semin Opri ja Oleksi kodissa ja siellä koin muistisairaitten parissa tehtävän työn mielekkääksi ja todella haasteelliseksi. Lahden seudulle tulien miehen työn mukana. Muistiyhdistyksen hallitukseen tulien Salomaan Heikin houkuttelemana, pyysi mukaan toimintaan.

3. Pidän erittäin tärkeänä muistisairauksien tunnettavuuden lisäämistä ja sairastuneiden ja heidän läheistensä varhaisen vaiheen tukemista. Haluan olla mukana toiminnassa, jolla on oikeasti merkitystä.

Muistipuisto® – tekemistä, tietoa ja muistelua verkossa

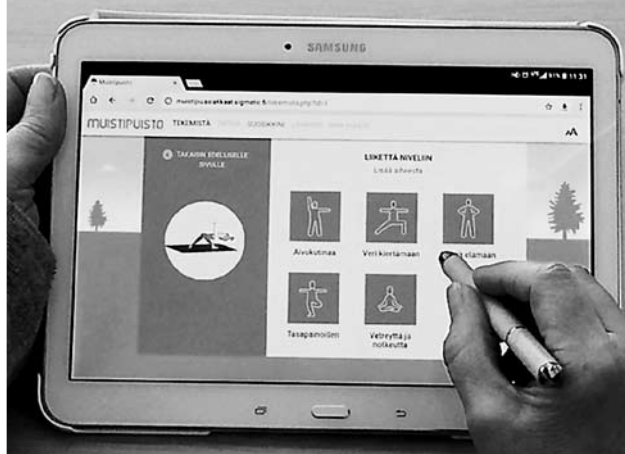
Virtuaalinen Muistipuisto® on Muistiliiton ja Miina Sillanpää Säätiön yhteishanke (2016-2018), joka on suunnattu muistisairaille henkilöille, heidän läheisilleen, vapaaehtoisille ja muististaan kiinnostuneille henkilöille.

Muistipuiston kehitystyö perustuu yhteistoiminnalliseen työtapaan, jossa palvelun tulevat käyttäjät osallistuvat aktiivisesti kehittämistyöhön. Tavoitteena on kehittää käyttäjälähtöinen, tarkoituksenmukainen ja vuorovaikutteinen verkkopalvelu, joka tarjoaa käyttäjälleen mielekkäitä keinoja aivoterveytensä edistämiseen. Palvelu tarjoaa tietoa, tekemistä ja ratkaisuja, jotka tuovat elämään mielekkyyttä, sujuvoittavat arkea ja kannustavat aktiivisuuteen. Pelillisuus innostaa ja helpottaa puistossa liikkumista sekä itselle tärkeiden asioiden löytämistä.

Syksyllä 2016 kerättiin käyttäjien tarpeita ja toiveita erilaisissa tapah-

tumissa ja tilaisuuksissa järjestetyissä työpajoissa. Näissä Muistipuiston sisältöjä ideoitiin perinteisten kyselyjen sijaan toiminnallisien menetelmien avulla puiston tulevien käyttäjärühmien oli helpompi mieltää virtuaalisen puiston mahdollisuuksia. Erilaisia ehdotuksia kertyi n. 360.

Onneksi näiden kaikkien ideoiden joukosta nousi esiin usein toistuvia teemoja, joiden erottuminen auttoi löytämään käyttäjien näkökulmasta tärkeimmät sisällöt. Yksi kiinnostavimmista teemoista oli musiikki, kuten mielimusiikin kuuntelu ja laulaminen. Mahdollisuutta vuorovaikutukseen muiden kanssa ja yhdessä tekemiseen pidettiin tärkeänä. Myös luontoon liittyvät aiheet toistuivat. Itselle tärkeiden muistojen tallentamista omaan puistoon pidettiin myös tärkeänä. Näistä aineksista ja aiemmista projekteista kootuista tiedoista lähdettiin kokoamaan Muistipuistoa, jonka ensimmäistä prototyyppiä koe-



teltiin sekä hankkeen ohjausryhmässä että Espoon ja Kauniaisten Muistiyhdistyksestä koottujen eri käyttäjäryhmien kanssa. Palaute oli kannustavaa ja hyviä ideoita saatiin jatkekehittelyyn ja toiseen prototyyppiin, joka vietiin valmistuttuaan Lahteen kokeiluun.

Maaliskuun lopussa kokoontui Päijät-Hämeen Muistiyhdistykseen Hämeenkadulle 10 hengen innokas porukka tutustumaan virtuaaliseen

Muistipuisto® -verkkopalveluun. Alkukahvittelun jälkeen tutkailtiin verkkopalvelun otsikointien ja käytön selkeyttä. Ajatuksia ja kehitysehdotuksia nousi esiin runsaasti. Ajatuspajan jälkeen päästiin pareittain tutkimaan mitä Muistipuisto® tällä hetkellä sisältää. Riemua ja innostusta herättivät mm. metsäkävelyt, jumpat ja aivotreenit: ”Tää metsäkävely on ihana!”, ”Tällainen jumppa tekee hyvää”, ”Nää lorut ovat hauskoja ja melkein kaikki tuttuja.” Kaikki kokivat löytävänsä itselleen mukavaa tekemistä ja lähtivät mukaan kokeilemaan ja arvioimaan Muistipuistoa tarkemmin kotonaan. Muistipuisto toimii selainpohjaisena sekä tavallisissa tietokoneissa että tablettitietokoneissa.

Kun nämä Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen innokkaat kokeilijat ovat testanneet Muistipuisto® -verkkopalvelua käyttöä, heiltä kerätään palautetta puiston sisällöstä, sen graafisesta ilmeestä, teknisestä toteutuksesta ja käytettävyydestä. Näiden palautteiden ja eri käyttäjäryhmille tehtyjen sähköisten kyselyjen perusteella kehitystyötä jatketaan ja pikkuhiljaa käyttäjäpalautteiden myötä muotoutuu yhteinen Muistipuisto -verkkopalvelu kaikkien vapaaseen käyttöön.

Satu Railosvuo



Kahvia ruudun takaa

Pirkko on omassa kodissaan yksin elelevä ikäihminen. Iän myötä liikkuminen on muuttunut vaivalloisemmaksi ja lähteminen ihmisten pariin kodin ulkopuolelle on pikkuhiljaa vähentynyt. Säännölliset sosiaaliset kontaktit ovat kuin varkain muuttuneet epäsäännöllisiksi, eikä kaupan kassakaan ehdi kuunnella viimeisimpiä käänteitä hänen elämänsä sivuilta.

Miltähän Pirkosta tuntuisi, kun hänen viikko-ohjelmaansa sisältyisi säännöllinen, yhteisöllinen kahvihetki omalta kotisohvalta käsin?

Kahvia ruudun takaa nivoo yhteen sosiaalisia kontakteja kaipaavan ikäihmisen, tietotekniikan, keskustelua ohjaavat kahvilaemännät ja mikä tärkeintä, muut samassa tilan-

teessa olevat kanssasiskot- ja veljet.

Yhteys näiden kaikkien ”elementtien” välillä tapahtuu videovälitteisen kuvapuhelimen (Skypen) välityksellä. Käytännössä prosessi etenee siten, että kahvilaemäntä tai vapaaehtoinen käy Pirkon kotona asentamassa Pirkon omaan tietokoneeseen/tablettiin/läppäriin tarvittavan ilmaisen Skype-ohjelman ja opastaa hänet kädestä pitäen ohjelman käyttöön.

Ideana on muodostaa noin neljän hengen keskusteluryhmiä ikäihmisille. Pääsääntöisesti keskustelut käydään omasta kodista käsin oman tietokoneen kautta, mutta järjestämme myös kasvokkain tapaamisia ryhmän omien toiveiden mukaisesti. Ryhmä tapaa toisensa ruudun takaa kerran viikossa n. ½ h–45 min

Yhteistyökumppanit

ajan. Niin kauan, kun Pirkko tuntee kaipaavansa apua tietokoneen kanssa, rientää nettikummi tekniseksi ja henkiseksi tueksi Pirkon rinnalle, jotta osallistuminen kuvapuheluvälitteiseen ryhmäkeskusteluun olisi mahdollista.

Parhaimmillaan tämä tie voi olla avain uusiin ystävyysuhteisiin ja elämyksiin. Lisäksi se tarjoaa myös mahdollisuuden madaltaa ikäihmisten todennäköisiä ennakkoluuloja tietotekniikkaa kohtaan.

*Avainsäätiön Verkkokahvila
Vesijärvenkatu 11 C, II kerros
15140 Lahti*



Jos sinulta löytyy kotoasi tietokone/tablettikone/ läppäri – olet vain yhden painalluksen päässä mukavasta juttuseurasta, vaikka omalta kotisohvalta käsin, täysin maksutta.

Tarjoamme sinulle:

- Säännöllistä, ohjattua ryhmäkeskustelua pienryhmissä
- Saat halutessasi vierellesi vapaaehtoisen nettikummin auttamaan sinut alkuun Skypen käytössä
- Tilaisuuden tutustua uusiin ihmisiin ja vaihtaa kuulumisia.

Tervetuloa rohkeasti mukaan! Voit ilmoittautua Elinalle tai Riikalle:

Elina Waajakoski
Projektipäällikkö
044 714 9411
elina.waajakoski
@avainsaatio.fi

Riikka Savela
Projektityöntekijä
044 700 6465
riikka.savela
@avainsaatio.fi

APIILA
Tervetuloa!
APTEEKKI

Terveyden puolesta asiakkaan parhaaksi.

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

Jokke taikoi tällä kertaa runoja yhdistyksen työntekijöistä

Ninalle kaiken avaan
hänen luonaan ravaan.

Hän minulle lähes tavaa,
että sairaus tää
ei pitkälle nää,
kyllä tästä selviää tää.

Osaanko edes kiittää,
toivon että aika riittää!

Petra ei salaa
hän minuakin halaa
ja hyvä olo palaa
huomaamatta salaa.

Kiitos sinulle
tuotat iloa minulle!

Elina kesässä
on kuin lintu pesässä.

Herkkä, peloton Elina
on verraton kaveri minulle,
kiitos Elina sinulle!

Elisa kulkee
minutkin syliin sulkee.
Ajatus selkee.

Kyyneleen juoksu
siinä on tuoksu.

Kiitos tuesta lopun aikaa
siinä on taikaa.

Sarin syliä riittää,
siitä haluan kiittää.

Elämä antaa
elämä ottaa
mut elämä kantaa.

Unisantaa
Sari mulle antaa!

Tyttöjen näiden hyvyys kantaa
se niin monelle meille voimia antaa!

Jouko Alho



”Ei saaliil nii välii,
kuha o lomall!”





**Veikko Kankkonen
oli kunniavieraana
MM-kisojen
jälkihöyryissä
maaliskuussa**

**Vuoden 1989
kisamaskotti
Nestori
toivotti vieraat
tervetulleiksi**



Tapahtumarikas kevät 2017

Vuosi 2017 käynnistyi yhdistyksessä vauhdilla. Ryhmät, maanantai- ja perjantai-päivystykset sekä Ainin tupa starttasivat heti vuoden ensimmäisinä päivinä.

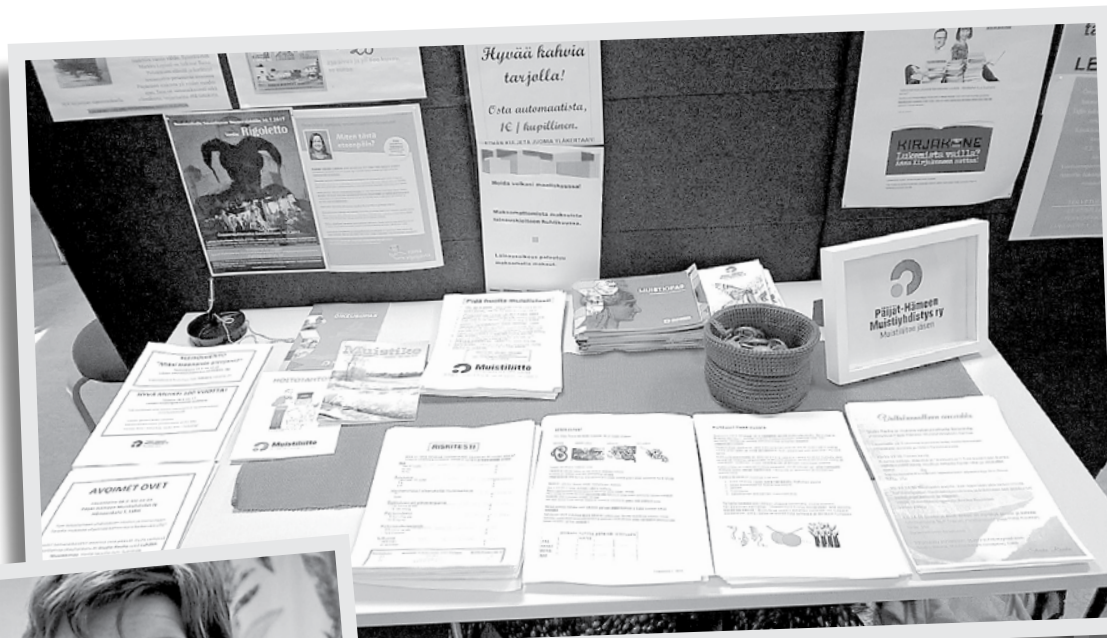
Ensimmäinen markkinakahvitilaisuuskin järjestettiin 4. tammikuuta. Kevään ohjelma oli suunniteltu mielenkiintoiseksi ja niihin saapui hienosti väkeä. Aiheina oli mm. liikunnan merkitys hyvinvointiin (vieraana Fysios), hiihdon MM-kisojen jälkihöyryt (vieraana Veikko Kankkonen), hyvä uni (vieraana Unikulma) ja kaatumisten ennaltaehkäisy (vieraana Asiakasohjausyksikkö Siiri). Lehden mennessä pai-

noon kevään viimeisessä tilaisuudessa oli vielä luvassa kesäjuhla kesäisten laulujen kera.

Helmikuussa kävimme viihtymässä kahteen otteeseen "Sata vuotta suomalaista viihdettä" -konsertissa Sibeliustalolla. Konsertissa päätettiin aikamatkalle suomalaisen viihdemusiikin satavuotiseen historiaan. Kotimaisen elokuvan laulut, sotajan iskelmät ja sodan jälkeiset laulut sekä 2000-luvun iskelmät soivat Arja Korisevan ja Hannu Lehtosen tulkitsemina ihastuttavasti Sinfonia Lahden säestämänä kapellimestari Markku Johanssonin johdolla. Laulujen lisäksi kuultiin pieniä tarinoita



Väki viihtyi MM-kisatunnelmissa



Kiersimme Aivoviikolla maakunnassa infopisteiden kera

ajasta ja laulujen tekijöistä. Muistiyhdistyksen varaamat liput varattiin loppuun nopeasti ja niin näkyi käyneen koko konsertin lipuille.

Maaliskuussa vietettiin Aivoviikkoa. Viikon teemana oli "Aivoterveyttä läheltä". Yhdistys jalkautui maakuntaan infopisteille ja kohteina oli mm. Sysmä, Hartola, Padasjoki, Asikkala ja Hämeenkoski. Lahdessa tarjolla oli yleisöluento aiheesta; "Miksi treenaisin aivojani". Luennoitsija Päivi Nilivaaraa saapui kuuntelemaan salintäydellinen vä-

Taikuri-Jokke viihdytti kaikenikäisiä vieraita

keä. Yhdistys järjesti Aivoviikolla myös avoimet ovet toimistolla. Siellä oli tarjolla kivaa tekemistä ja mukavaa ohjelmaa kaikenikäisille.

Teimme yhteistyötä taas eri tahojen kanssa pitkin kevättä. Järjestimme Päijät-Hämeen Omaishoitajat ja Läheiset ry:n kanssa yhteistyössä Naisten illan helmikuussa ja Mies-



Infopisteillä oli tiedon lisäksi tarjolla myös kahvia ja käsitöitä



Parohylje oli mukana avoimissa ovissa

ten illan huhtikuussa. Naisten tilaisuudessa keskityttiin tyyliin sekä hyvinvointiin ja miesten illassa mm. keilailtiin ja maisteltiin makkaroita.

Vapaaehtoistoiminnan peruskurssi järjestettiin helmikuussa yhteistyössä Lahden Lähimmäispalvelu ry:n kanssa ja avomuotoinen sopeutumisvalmennuskurssi muistisairauteen sairastuneille ja heidän läheisille järjestettiin toukokuus-

sa PHHYKY:n kanssa. Lisäksi Hyvä muisti 100 vuotta -yleisöluento järjestettiin Lahden kaupunginkirjastolla maaliskuussa TSL:n Lahden seudun opintojärjestö ry:n kanssa.

Kevään aikana järjestimme toimistolla myös Asahi -kurssin (suomalaista terveysliikuntaa) ja kesäretken Verlaan. Aivotreenit -hanke puolestaan koulutti sekä ammatti-



Virtuaalilasien avulla pääsi kurkistamaan Linnaistensuolle

Tikanheittoa á la Elisa



Miesten illassa käytiin keilaamassa

laisia että vapaaehtoisia aivotreeni-ohjaajia, joiden myötä Ahaa!-tehtävät ja ryhmät leviävät myös Päijät-Hämeen ulkopuolelle.

Yhteenvetona: Kevät 2017 oli kaikin puolin antoisa. Kiitokset kaikille, jotka olitte mukana ryhmissä ja tapahtumissa! Tapaamisiin syksyn aktiviteeteissa!

Petra Behm

Tarjoilupöydässä pitää aina olla herkkuja



Muistilankojen matkassa

Muistilankojen kevätkausi kului harjoittellessa ja keikkaillessa. Viime syksyn ison konsertin jälkeen ”langat” ovat päässeet esiintymään Kotkassa ja kolmesti Helsingissä. Kotkassa lauluryhmä ihastutti kuulijoita Aktiivit muistin asialla -seminaarissa, johon osallistui lähes 150 sairastunutta ja heidän läheistään.

Ensimmäinen ”fanimatka” järjestettiin Helsinkiin Kinaporin palvelukeskukseen. Parinkymmenen hengen fanijoukko koostui Muistiluot-sin vapaaehtoistoimijoista ja vertaisryhmäläisistä.

Metropolian ammattikorkeakoulussa järjestettiin Arjen luovuus vanhustyön voimavarana -seminaa-

Pitkillä keikoilla äänenavaus suoritetaan bussissa



Ensimmäinen ulkomaankeikka kohdistui Kotkaan

ri, joka oli kaksivuotisen Kohti luovaa arkea – kulttuurinen vanhustyö asiakaslähtöisessä toimintakulttuurissa -hankkeen päätöstilaisuus. Päätösseminaarissa julkaistiin tutkimushankkeen tulokset ja käytiin läpi kokemuksia luovan toiminnan vaikutuksista muistisairaana elämässä. Tähtiesiintyjän roolissa Muistilangat pääsivät näyttämään alan opis-

kelijoille ja opettajille, miten homma käytännössä toteutetaan ;).

Kolmas Helsingin keikka suuntautui Muistiliiton järjestöpäiville toukokuussa. Hotelli Presidentissä langat lauloivat ja taikoivat Muistiliiton jäsenjärjestöjen edustajille, jotka olivat tulleet paikalle eri puolilta Suomea.

Muistilankojen alkutaipaleelta



Manageri sanelee...ja sanoittaa



Mukana menossa myös Taikajengi

(v.2015 syksy) lähtien lauluryhmä on saanut esiintyä yhteensä n. 1500:lle kuulijalle. Ryhmään on matkan varrella tullut uusia kuorolaisia ja tällä hetkellä Minna Lampulla on 18 enemmän tai vähemmän epäviireistä laulajaa johdettavanaan. Vaikka ryhmä onkin jo melko iso, Muistilankoihin mahtuu aina uusia tulokkaita mukaan. Pääsyvaatimuksia ei ole, mutta eduksi katsotaan mm. laulutaidottomuus, muistisairaus joko itsellä tai läheisellä sekä uskallus heittäytyä. Toki harkitsemme myös, mikäli laulu- /soittotaitoa löytyy.

Nina

Huom! Seuraava Muistilangat laulaa -konsertti la 23.9. Lahden Konserttitalolla (ks. sivu 32)

*"Laulan, taion,
missä ja milloin
mä vain,
Muistin langat
on tiukasti ain
sormissain..."*

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 vapaaehtoisten joukkoomme mahtuu mukaan!

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



Syyskaudella 2017 Muistikertut kokoontuvat seuraavina keskiviikkona klo 13-15:

* ke 13.9.2017 * ke 11.10.2017 * ke 8.11.2017 * ke 13.12.2017 markkinakahvien yhteydessä käsitöiden myyntiä *

Tervetuloa mukaan!

MUISTIVIikon (vk 38) TAPAHTUMAT

AVOIMET OVET ja MUISTILUENTO:

19.9.17 tiistaina klo 10.00 - 13.00 **yhdistyksen toimistolla** (Hämeenkatu 5 A 4, 2 krs.).
Muistiluento klo 11.00 – 12.00, jonka yhteydessä on **virtuaalisen Muistipuiston esittely**.
Mahdollisuus tutustua yhdistyksen toimintaan ja tiloihin.

TOIMINNALLINEN AIVOTREENIPAJA:

19.9.17 tiistaina klo 13.00 - 15.00 **Lahden kaupunginkirjasto** (monitoimitila 2 krs. Kirkkokatu 31).
Tervetuloa kokeilemaan erilaisia leikkimielisiä aivoja aktivoivia harjoitteita. Esillä myös Ahaa! – tehtäviä, Muistipuisto-hanke ja tietoa **vapaaehtoisten Ahaa! aivotreeniohjaajakouluksesta**.
Avoin yleisötilaisuus.

MUISTILANGAT LAULAA:

23.9.17 lauantaina klo 13.00 **Lahden konserttitalo**, Felix Krohn -sali, Sibeliuksenkatu 8.
Muistiviikon päätapahtuma, joka esittää musiikin ja draaman keinoin tuokiokuvia elämästä ja muistisairauden mukanaan tuomista hetkistä. Kesto n. 1,5 h.
Liput: 10 € / hlö (sis. palvelumaksun).
Voit ostaa liput osoitteesta lippu.fi, R-kioskeilta tai kysyä toimistolta.
Lisätiedot: Nina Reimari, p. 044 504 3030 tai nina.reimari@ph-muistiyhdistys.fi

Oheistapahtumat:

MUISTIASIOIDEN INFOPISTEET

12.9.17 tiistaina klo 10.00 - 13.00 **Terveyskioskilla** (Kauppakeskus Trio, Aleksanterinkatu 18, pohjakerros). Tule keskustelemaan muistiin, muistisairauksiin ja aivoterveysten liittyvistä asioista.

15.9.17 Perjantaina klo 10.00 – 14.00 **Lanun Aukiolla**, Aleksanterinkadun puoleisessa päässä
Muistiluotsin ja Aivotreenit-hankkeen yhteinen infopiste ja Muistikerttujen käsityömyynti.

VAPAAEHTOISTOIMINNAN MESSUT

21.9.17 torstaina klo. 15.00-18.00 **8-salilla** (Sammonkatu 8). Muistiyhdistys mukana vapaaehtoistoimijoille suunnatuilla messuilla. Tule tutustumaan alueen eri yhdistysten vapaaehtoistoimintaan. Tapahtumassa kahvitarjoilu, arpajaiset ja ohjelmaa.

YLEISÖLUENTO: ASIAA MUISTISTA JA AIVOJEN HYVINVOINNISTA

10.10.17 tiistaina klo 13.00 - 15.00. **Hollolan kunnanvirasto** (Virastotie 3)
Tule kuulemaan mitä itse voit tehdä aivoterveystesi hyväksi. Luennoitsijana muistiluotsiohjaaja Petra Behm. Mukana myös **taikuri Jouko Alho + Taikajengi**. Maksuton ja kaikille avoin tilaisuus.

LÄMPIMÄSTI TERVETULOLOA MUKAAN!

SYYSKAUDEN RETKET

KAUDEN AVAJAISET JA GRILLI-ILTA

23.8.17 keskiviikkona klo 16.00 **Siikaniemessä** (Siikaniementie 210, 16730 Kutajärvi).
Syyskausi polkaistaan käyntiin Siikaniemen kurssi- ja leirikeskuksen rantasaunalla.
Ohjelmassa on mm. saunomista, makkaranpaistoa sekä mukavaa yhdessäoloa.
Tilaisuus päättyy klo 20 mennessä. Tilaisuus on maksuton (ei yhteiskuljetusta)
Ilmoittautumiset 21.8. mennessä:
Sari Sutela, p. 044 304 3001, sari.sutela@ph-muistiyhdistys.fi

ULKOILUPÄIVÄ TAPANILASSA

3.10.17 tiistaina klo 14.00-16.00 **Tapanilan hiihtomajalla** (Hiihtomajantie, Lahti)
Lähde ulkoilemaan ja reippailemaan kanssamme Tapanilan komeisiin maisemiin.
Luvassa mm. makkaranpaistoa hiihtomajalla.
Hinta: 5 € / hlö. (maksu paikanpäällä, ei kyydistystä)
Ilmoittautumiset 26.9. mennessä:
Sari Sutela, p. 044 304 3001 tai sari.sutela@ph-muistiyhdistys.fi

TÄÄLLÄ POHJANTÄHDEN ALLA

Osa 1: Kuu on torpparin aurinko

10.11.17 perjantaina klo 13.00 **Lahden kaupungin teatterilla** (Kirkkokatu 14)
Täällä Pohjantähden alla -teoksen ensimmäisessä osassa keskitytään seuraamaan Suomen valtion itsenäistymisvaiheita 1880-luvulta vuoteen 1918.
Hinta: 32 € / hlö (sis. väliaikatarjoilun).
Tulethan paikalle klo 12.30.
Ilmoittautumiset ja maksu toimistolle 11.10. mennessä:
Nina Reimari, p. 044 504 3030, nina.reimari@ph-muistiyhdistys.fi

JOULURETKI HELSINKIIN

8.12.17 perjantaina. Lähtö Lahdesta Marolankadun turistipysäkillä klo 9.15
ja paluu samaan paikkaan n. klo 17.15.
Vierailemme päivän aikana Tamminiemessä ja Kaapelitehtaan joulumarkkinoilla.
Hinta: 33 € / hlö
(sis. kuljetus, sisäänpääsymaksu, opastus, lounas ja paluumatkan kahvi)
Ilmoittautumiset 17.11. mennessä:
Sari Sutela, p. 044 304 3001, sari.sutela@ph-muistiyhdistys.fi

Aivoterveystä arkipäivää

osa 15:

KUKA ALOITTAISI NUKKUVA SUOMI -KAMPANJAN

Olen miettinyt sitä, miksi usein mi-
kään ei muutu elämässämme, vaik-
ka meillä olisi käsissämme kaikki
mahdollinen tieto.

Olen lukenut ja kuullut lukui-
sia kertoja, mitä univaje saa aikaa.
Se heikentää vastustuskykyä, muis-
tin toimintaa ja tarkkaavaisuutta, li-
sää Alzheimerin taudin, ylipainon,
sydänsairauksien, diabeteksen sekä
aivoverenkierron häiriöiden riskiä.
Silti olen kukkunut yöllä kahteen-

toista, vaikka tiedän, että liian vä-
häinen uni ei ole hyväksi.

Nämä ovat vain luetteloja ja rimp-
suja siihen saakka, kunnes tieto yh-
distyy kokemukseen, joka pysäyttää.
Olen yrittänyt laittaa lämmitettävän
ruoan mikron sijasta jääkaappiin.
Olen mennyt lastenhuoneeseen, en-
kä enää muistanut siellä, miksi olin
tullut huoneeseen. Keskustelussa ky-
syn saman kysymyksen uudestaan,
jonka kysyin jo aiemmin.

Nämä arkiset kokemukset ovat
saaneet minut pysähtymään. Oma
aika on pikkulapsiperheessä kortilla
ja olen siksi nipistänyt yön tunneis-
ta, milloin opiskeluun, milloin muu-
ten vain rentoutumiseen. Kun lapset
olivat pienempiä, yöt olivat lasten
heräämisten takia katkonaisia. Nyt
olen kuitenkin tajunnut sen, että nä-
mä valinnat, joita teen nyt, vaikutta-
vat kymmenien vuosien päähän elä-
mässäni, jos saan elää vanhaksi.

Yle Prisma Studion ja Helsingin
yliopiston unikyselyn mukaan (YLE
1.2.2017) kolme neljästä suomalai-
sesta nukkuu tunnin vähemmän
kuin mikä olisi heidän todellinen
unitarpeensa.

Unitutkija Markku Partisen mu-
kaan alle 30-vuotiaat nuoret kokevat
itsensä erittäin usein väsyneeksi ja
huonosti nukkuviksi. Tämä on Par-
tisesta hyvin huolestuttavaa nuor-
ten tulevaisuuden kannalta, koska
pitkäaikainen univaje on riskitekijä
muun muassa mielenterveydelle ja
aivojen toiminnalle.

Partisen mukaan moni ylpeilee
sillä, miten vähän nukkuu, vaikka
asian pitäisi olla juuri päinvastoin.
Hän heittää YLE:n haastattelussa,
että työpaikkojen tulisi palkita tar-
peeksi nukkuneita työntekijöitä.

Suomen peruskouluissa on tällä



hetkellä Liikkuva koulu -buumi, jo-
ka pyrkii liikuttamaan kaikkia Suo-
men peruskoululaisia tunnin verran
koulupäivän aikana. Kuka perustai-
si meille seuraavaksi Nukkuva Suo-
mi -kampanjan, joka haastaisi mei-
tä kaikkia nukkumaan riittävästi? Se
olisi palvelus jokaisen suomalaisen
aivoterveydelle, ihmissuhteille ja
koko yhteiskunnalle. Kuka nappaisi
tämästä kopin?

*Helena Salakka
muistikummi*

KESÄ KOITTI TAAS ...

MANNERHEIMIN JUOMA

5 l mustaviinimarjan lehtiä
4 l vettä
50 g sitruunahappoa
(pussi, saa ruokakaupasta)
1 kg sokeria

Kuuma vesi kaadetaan viinimarja-lehtien päälle, Jäähdyneeseen seokseen lisätään sitruunahappo.

Annetaan seistä 1 vrk. Siivilöidään. Lisätään sokeri. Kun sokeri on sulanut, pulloitetaan, laitetaan kylmään. Valmista nautittavaksi heti.

Juoma on Mannerheimin kesäjuoma, jota nautittiin Louhisaaren kartanossa.

Oletko tutustunut **puhtikauraan**?
Tässä yksi resepti...

PUHTIKAURA PIKKULETUT

1,5 dl puhতিকauraa
1 dl omenasosetta
2 kananmunaa
2 dl kookosmaitoa
1tl leivinjauhetta

Kaikki aineet tehosekoittimella/sauvasekoittimella sekaisin ja sitten letut pannulle keskilämmöllä paistumaan.

**Makoisaa kesää ystävät
ja iloa syksyyn!**
Iris



Ettonet

Terveyttä tukien

Meiltä saat mm. lääkinnällisiä kompressiotuotteita kuten hoitosukkia ja -hihoja. Yksilöllinen mittaus ja opastus!

...ja paljon muuta!



Rollaattorit moneen lähtöön



Ostoskärä Pepita



Turvajakkara Zorbas



Ergonominen Kippisnousuaputuoli

Saimaankatu 18 A, Lahti | puh. 03 781 7996 | verkkokauppa: www.ettonet.fi |

PaplaSet®

TENA

erisan^{pro}

IV

**Hoiva-tuotteet yksityisille,
omaishoitajille ja ammattilaisille löytyvät
Lahden Hirsimetsäntieltä ja verkkokaupastamme
www.paperplast.fi**

Tervetuloa tutustumaan valikoimaan!

 -Suoja puhtaudelle -
Paperplast

Hirsimetsäntie 15, Lahti

Puh. 0207 479 994 • info@paperplast.fi
 /PaperplastOy • www.paperplast.fi

**Avoinna
ma suljettu
ti-to 11-16
pe 11-17**

Muistisairauksien Käypä hoito -suositus päivitetty

Muistisairauksien Käypä hoito -suositus on päivitetty, ja se huomioi nyt aiempaa laajemmin lääkkeettömän hoidon. Suosituksen päivityksessä on huomioitu tuore tutkimustieto sekä diagnostiikan ja hoitomuotojen kehitys. Aiempi suositus oli vuodelta 2010.

Muistisairaiden ihmisten määrä

Uuden suosituksen mukaan tiedonkäsittelyn heikentymistä on jo 200 000 suomalaisella. Vuoden 2010 suosituksessa määrän arveltiin olevan 120 000. Lievällä kognitiivisella heikentymällä tarkoitetaan tiedonkäsittelyoireita, mutta ei (vielä) varsinaista toimintakyvyn heikentymistä. Kyseessä ei ole sairaus, vaan oireyhtymä, jonka syyt ja oireiden kokonaisuus vaihtelevat. Heikentymä voi kuitenkin edetä kohti etenevää muistisairautta, kuten Alzheimerin tautia.

Suosituksessa todetaan lisäksi, että joka kolmas yli 65-vuotias suomalainen kokee muistioireita.

Lääkkeettömät keinot

Uusi Käypä hoito -suositus painottaa lääkkeettömiä keinoja ensisijaisena hoitona myös niin sanotuille käytösoireille. Käytösoire-termillä tarkoitetaan usein "toistuvaa, ulkopuolisen silmin hankalaa käyttäytymistä, joka viestii muistisairaahan ihmisen tarpeista tai kärsimyksestä ja kuormittaa lähiympäristöä". Koska niin sanotuissa käytösoireissa

on yleisesti kysymys muistisairaahan ihmisen reaktioista, tunnetilojen ja tarpeiden ilmaisuista sekä kommunikaatiosta, voi niitä myös helpottaa lääkkeettömin keinoin.

Käypä hoito -suosituksessa on tutkittu tietoa lääkkeettömän hoidon vaikuttavuudesta. Muun muassa musiikkiterapiaa ja ryhmätoimintaa suositellaan lieventämään käyttäytymisen muutoksia. Lisäksi tuore suositus korostaa läheisiin ja hoitohenkilökuntaan kohdistuvia, kommunikaatiota ja ihmislähtöistä hoitoa edistäviä interventioita sekä aidosti tarpeita vastaavaa hoitoa.

Turvallisuus

Päivitettyssä suosituksessa nostetaan esiin myös turvallisuudesta huolehtiminen osana muistisairaahan ihmisen hoitoa. Huomioitavia seikkoja ovat esimerkiksi ampuma-aseiden hallussapitoasiat ja ajolupa, josta on lisätty suositukseen oma osionsa.

Lievä muistisairaus on aina este raskaiden ajoneuvojen kuljettamiselle, mutta henkilöauton ajoterveysvaatimukset voivat vielä täyttyä. Suosituksen mukaan ajoterveyden säännöllinen arviointi onkin osa yksilöllistä hoitosuunnitelmaa.

Muistiystävällinen kotikunta on jokaisen suomalaisen oikeus

Haluamme rakentaa muistiystävällistä Suomea. Emme kuitenkaan pysty tähän yksin: muistiystävällinen yhteiskunta rakentuu sen

eri sektoreilla ja jokaisen kansalaisen toimis- sa. Erityinen asema on päättäjillä, jotka ovat avainasemassa tekemässä muistiystävällisiä arvovalintoja sekä luomassa muistiystävällistä asenneilmapiiriä.

Kuntavaalit pidettiin 9. huhtikuuta. Muistiliiton Muisti17 -kampanjan pyrkimyksenä oli sitouttaa mahdollisimman monta kuntavaali- ehdokasta muistiystävällisen Suomen rakentajiksi. Päijät-Hämeessä 49 kuntavaaliehdokasta sitoutui muistiystävällisen Suomen ta- voitteisiin. Heistä 20 tulivat valituiksi vaaleissa (kts. lista alla). Onnittelut heille! Rakennetaan yhdessä muistiystävällisempi Päijät-Häme!

HEINOLA

- Parempi Heinola: Sanna Karppinen, Anne Lehtokoski, Ville-Matti Kuusela, Tuomo Vesikko
- Suomen Sosiaalidemokraattinen puolue: Kimmo Huvinen, Raili Hildén
- Kansallinen Kokoomus: Henri Saari, Niina Varjo

HOLLOLA

- Kansallinen Kokoomus: Kristiina Hämäläinen, Markku Pulkkanen

LAHTI

- Vihreä Liitto: Tiina Jokinen, Riina Puusaari, Jouni Kaikkonen
- Kansallinen Kokoomus: Helena Salakka, Merja Vahter, Sari Niinistö
- Vasemmistoliitto: Elisa Lientola,

Seppo Korhonen

- Perussuomalaiset: Maarit Tuomi
- Suomen Sosiaalidemokraattinen puolue: Sanna Mäkinen



Nyt myös Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen työntekijät mukana Muistineuvossa

Muistineuvo-tukipuhelin tarjoaa muistisairauksiin liittyvää ohjausta ja neuvontaa maanantaisin, tiistaisin ja torstaisin (klo 12-17) numerossa 09 8766 550 (0,08€/min.+pvm). Puheluihin vastaavat muistityön ammattilaiset.

Muistineuvon lisäksi muistisairaiden ihmisten omaishoitajia ja läheisiä palvelee vertaislinjapuhelin. Vertaislinja-tukipuhelin tarjoaa kuuntelevan korvan omaishoitajan arjen tilanteisiin vuoden jokaisena päivänä (klo 17-21) numerossa 0800 9 6000 (maksuton). Puheluihin vastaavat kokeneet ja koulutetut omaishoitajat.

MUISTINEUVO
tietoa, tukea ja ohjausta,
vastaajina muistityön ammattilaiset

☎ 09-8766 550
ma, ti ja to klo 12-17 (0,08 €/min. + pvm)



VERTAISLINJA
tukea muistisairaiden läheisille,
vastaajina kokeneet omaishoitajat

☎ 0800 9 6000
joka päivä klo 17-21 • maksuton



Tulevaisuuden muistelun satoa

Helmikuisten markkinakahvien teemana oli tulevaisuuden muistelu. Tulevaisuuden muistelulla tarkoitetaan ratkaisukeskeistä työtapa, jossa pohditaan asioita tulevaisuuteen suuntautuvien kysymysten avulla. Työtapa tukee osallisuutta ja se on koettu hyödylliseksi monen ikäisten ihmisten muodostamissa yhteisöissä.

Ajatuksena oli, että saisimme mahdollisimman monipuolisesti ideoita muistiyhdistyksen toiminnan kehittämiseen ja että saisimme yhteisömme jäsenten toiveita karotettua. Pyrimme myös koko ajan kehittämään toimintaamme niin, että osallisuuden kokemus toteutuisi paremmin.

Lehtitoimikunnan kokouksen sijasta toimimme suunnittelun markkinakahveille, jossa käy säännöllisesti hyvä otos jäsenistöstämme ja

Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen tiedotuksia

Toimisto suljettu, ei päivystystä:
Kesäloma vk 26–30 (26.6.–31.7.)
Maanantai 25.9.2017
Syysloma vk 38 (23.10.–27.10.)
Joululoma 21.12.2017–1.1.2018

Seuraava Muistike ilmestyy viikolla 51

jossa lisäksi usein on paljon toimintaan vasta mukaan tulleita. Kyselimme ihmisiltä toiveita markkinakahviteemoista, lehden sisällöistä, retkikohteista ja monista muistakin toiveista.

Tulevaisuuden muistelu tuotti meille paljon hyviä vinkkejä ja ideoita, joista osan otimme niitä heti toteutukseen. Tutki siis tarkasti tämän lehden tarjontaa...

MARKKINAKAHVIT SYKSYLLÄ 2017

Kaikille avoin tapaaminen järjestetään yhdistyksen toimistolla (Hämeenkatu 5 A 4, 2 krs., 15110 Lahti) perinteisenä Lahden markkinapäivänä. Tapaaminen alkaa maksuttomalla kahvitarjoilulla klo 12.30 ja klo 13.00 alkaen on vuorossa vaihtelevaa ohjelmaa (syksyn teemat löydät alta), sekä lopuksi tiedotetaan yleisiä asioita. Tilaisuus päättyy klo 14 mennessä.

Tapaamiseen ei ole ennakkoilmoittautumista.
HUOMIO: tapaamisia ei ole heinä-elokuussa!



Syyskauden tapaamispäivät ja teemat ovat:

- 6. syyskuuta "Asumisturvallisuus"
- 4. lokakuuta "Ajankohtaista sotesta"
- 1. marraskuuta "Suomi 100"
- 13. joulukuuta "Joulujuhla"



Markkinakahviemäntinä toimivat Iris Vavuli ja Alice Tossavainen, markkinakahvi-isäntänä Antero Vavuli ja seremoniamestarina Jouko Alho.

Uudet ja vanhat tuttavuudet, tervetuloa virkistymään!





**SOUVENAID®-
UUSI RAVITSEMUKSELLINEN
LÄHESTYMISTAPA VARHAISEN
ALZHEIMERIN TAUDIN HOITOON**

KLIININEN RAVINTOVALMISTE, JONKA ON TODISTETTU
PARANTAVAN MUISTIA VARHAISTA ALZHEIMERIN
TAUTIA SAIRASTAVILLA

MUISTIJUOMA JARRUTTI ALZHEIMERIN TAUDIN ETENEMISTÄ

Tuore 03 /2016 julkistettu eurooppalainen monikeskustutkimus osoitti, että varhaisen Alzheimerin taudin hoitoon räätälöity kliininen ravintovalmiste voi tukea muistin ja ajattelukykyyn säilymistä ja arkitoimissa pärjäämistä sekä hidastaa aivojen surkastumista. Hoitokoea johtanut professori Hilka Soininen Itä-Suomen yliopistosta esitteli tulokset Ateenassa Advances in Alzheimer's Therapy (AAT) -kongressissa 10. maaliskuuta.

Tulosten mukaan varhaista Alzheimerin tautia sairastavilla kliinisen ravintovalmistejuoman nauttaminen kerran päivässä voi auttaa vähentämään aivojen surkastumista varsinkin pitkäkestoiselle muistille tärkeällä hippokampuksen alueella. Varhain aloitettu säännöllinen käyttö voi auttaa säilyttämään muisti- ja ajattelutoimintoja ja arjen toimintakykyä.

– Tutkimuksessa käytetyllä kliinisellä ravintovalmisteella voidaan tulosten perusteella tukea aivokudoksen säilymistä ja vaikuttaa muistin ja arjen toimintakykyyn heikkenemiseen, Soininen kertoo.

Lue lisää: <http://www.lipididiet.eu/>

OSTA EDULLISEMMIN VERKKOKAUPASTA!

OSTA **SÄÄSTÄ 15 %**
24 PULLOA,
SAAT 4 PULLOA
KAUPAN PÄÄLLE!

89,-

(3,18/kpl)
Norm. 104,30 / 28 pll

OSTA **SÄÄSTÄ 24 %**
48 PULLOA,
SAAT 12 PULLOA
KAUPAN PÄÄLLE!

169,-

(2,82/kpl)
Norm. 223,50 / 60 pll

apteekki verkkokauppa.fi



TAPAHTUMA-AAKKOSET

Ainon tupa Okeroisissa

Ikäihmisten kohtaamispaikka. Ainon Tuvassa on mahdollista tavata ihmisiä ja nauttia kahvit. Paikkana on *K-supermarket Okeroinen (Henalankatu 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.

Hollolan Muisteluryhmä

Ikäihmisten muisteluryhmään ovat tervetulleita kaikki kiinnostuneet. Ryhmässä vietetään aikaa muistellen ja keskustellen. Ohjaajana toimii yhdistyksen vapaaehtoinen. Ryhmä kokoontuu *Hollolan Uimahallin monitoimitilassa (Terveystie 8 A, Hollola)*. 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 41) ja lopuksi tiedotetaan

yleiset asiat. Tilaisuus päättyy klo 14 mennessä. **Huomio!** Tapaamisia ei ole heinä-elokuussa. Ei ennakkoilmoittautumista.

Skip-Bo korttikerho

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

Wanhan Herran Muistikerho

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

Yhdistyksen toimiston osoite on:
Hämeenkatu 5 A 4, 2 krs., 15110 Lahti

Huomio!

Vapaaehtoisille suunnatut tapahtumat löytyvät sivulta 48.

• TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT •

• TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT •

HEINÄKUU

KESÄLOMA VK 26-30: Toimisto suljettu. Ei päivystystä 26.6. - 31.7.2017.

ELOKU

23.8.2017 keskiviikkona **Kauden avajaiset ja grilli-ilta** *Siikaniemessä* klo 16.00 - 20.00. Ennakkoilmoittautumisen. Kts. mainos sivulta 33.

25.8.2017 perjantaina **Ainon Tupa Okeroisissa** klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 42.

SYYSKUU

1.9.2017 perjantaina **Ainon Tupa Okeroisissa** klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 42.

4.9.2017 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 12.00 - 14.00. Kts. lisää sivulta 42.

4.9.2017 maanantaina **Hollolan Muisteluryhmä** klo 14.00 - 15.00. Kts. lisää sivulta 42.

4.9.2017 maanantaina **Aivotreenit** klo 14.30 - 15.30. Kts. lisää sivulta 42.

6.9.2017 keskiviikkona **Markkinakahvit** klo 12.30 - 14.00. Teemana "Asumisturvallisuus". Kts. mainos sivulta 40.

8.9.2017 perjantaina **Ainon Tupa Okeroisissa** klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 42.

12.9.2017 tiistaina **Aivoterveysinfo-**

piste *Terveyskioskilla (Kauppakeskus Trio, Aleksanterinkatu 18, pohjakerros, Lahti)* klo 10.00 - 13.00. Tule keskustelemaan muistiin ja aivoterveysteen liittyvistä asioista.

13.9.2017 keskiviikkona **Wanhan Herran Muistikerho** klo 13.00 - 14.00. Kts. lisää sivulta 42.

15.9.2017 perjantaina **Ainon Tupa Okeroisissa** klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 42.

15.9.2017 perjantaina **Muisti- ja aivoterveysasioiden infopiste ja Muistikerttujen käsityömyynti** *Lanun aukiolla Aleksin puoleisessa päässä* klo 14.00.

25.9.2017 maanantai **ei päivystystä.**

22.9.2017 perjantaina **Ainon Tupa Okeroisissa** klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 42.

MUISTIVIikko VK 38

(18.-24.9.2017)

Teemana on ”Muistisairauden monet kasvot”.

19.9.2017 tiistaina **Muistiyhdistyksen avoimet ovet**

(Hämeenkatu 5 A 4, 2 krs., Lahti)

klo 10.00 - 13.00. Muistiluento klo 11.00 - 12.00, jonka yhteydessä on virtuaalisen Muistipuiston esittely. Mahdollisuus tutustua yhdistyksen toimintaan ja tiloihin.

19.9.2017 tiistaina **Toiminnallinen aivotreenipaja** (Lahden kaupunginkirjaston monitoimitila, 2 krs., Kirkkokatu 31) klo 13.00 - 15.00.

Tervetuloa kokeilemaan erilaisia leikkimielisiä aivoja aktivoivia harjoitteita. Esillä myös Ahaa! -tehtäviä ja tietoa vapaaehtoisten aivotreeniohjaajakouluksesta. Ei ennakkoilmoittautumista.

23.9.2017 lauantaina **Muistilangat laulaa** (Lahden Konserttitalo, Felix Krohn-Sali, Sibeliuksenkatu 8) klo 13. Liput 10 € / hlö. Kts. mainos sivulta 32.

Tarkempi ohjelma löytyy viikolla 36 osoitteesta www.ph-muistiyhdistys.fi/yhdistys/yhdistyksessa-tapahtuu/tapahtumat/

29.9.2017 perjantaina **Ainon Tupa Okeroisissa** klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 42.

LOKAKUU

2.10.2017 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 12.00 - 14.00. Kts. lisää sivulta 42.

2.10.2017 maanantaina **Hollolan Muisteluryhmä** klo 14.00 - 15.00. Kts. lisää sivulta 42.

2.10.2017 maanantaina **Aivotreenit** klo 14.30 - 15.30. Kts. lisää sivulta 42.

3.10.2017 tiistaina **Ulkolupäivä Tapanilassa** klo 14.00 - 16.00. Ennakkoilmoittautuminen. Hinta 5 € / hlö.

Kts. mainos sivulta 33.

4.10.2017 keskiviikkona **Markkinakahvit** klo 12.30 - 14.00. Teemana ”Ajankohtaista sotesta”. Kts. mainos sivulta 40.

6.10.2017 perjantaina **Ainon Tupa Okeroisissa** klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 42.

10.10.2017 tiistaina **Yleisöluento:** Asiaa muistista ja aivojen hyvinvoinnista (Hollolan kunnanvirasto, Viras-

• TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT •

• TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT •

totie 3) klo 13.00 - 15.00. Ei ennakkoilmoittautumista. Kts. mainos sivulta 32.

11.10.2017 keskiviikkona **Wanhan Heran Muistikerho** klo 13.00 - 14.00. Kts. lisää sivulta 42.

13.10.2017 perjantaina **Ainon Tupa Okeroisissa** klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 42.

16.10.2017 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 12.00 - 14.00. Kts. lisää sivulta 42.

16.10.2017 maanantaina **Aivotreenit** klo 14.30 - 15.30. Kts. lisää sivulta 42.

19.10.2017 torstaina **Yhdistyksen syyskokous** klo 19 alkaen *yhdistyksen toimistolla*. Sääntömääräinen kokous jäsenille. Tervetuloa!

SYYSLOMA VK 43: Toimisto suljettu. Ei päivystystä 23.10. - 27.10.2017.

27.10.2017 perjantaina **Ainon Tupa Okeroisissa** klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 42.

30.10.2017 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 12.00 - 14.00. Kts. lisää sivulta 42.

30.10.2017 maanantaina **Aivotreenit** klo 14.30 - 15.30. Kts. lisää sivulta 42.

MARRASKUU

1.11.2017 keskiviikkona **Markkinakahvit** klo 12.30 - 14.00. Teemana ”Suomi 100”. Kts. mainos sivulta 42.

3.11.2017 perjantaina **Ainon Tupa Okeroisissa** klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 42.

6.11.2017 maanantaina **Hollolan Muisteluryhmä** klo 14.00 - 15.00. Kts. lisää sivulta 42.

10.11.2017 perjantaina **Ainon Tupa Okeroisissa** klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 42.

10.11.2017 perjantaina **Täällä Pohjan-**

tähtien alla, osa 1 (Lahden kaupunginteatteri, Kirkkokatu 14) klo 13.00. Ennakkoilmoittautuminen. Liput 32 € / hlö. Kts. mainos sivulta 33.

13.11.2017 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 12.00 - 14.00. Kts. lisää sivulta 42.

13.11.2017 maanantaina **Aivotreenit** klo 14.30 - 15.30. Kts. lisää sivulta 42.

15.11.2017 keskiviikkona **Wanhan Heran Muistikerho** klo 13.00 - 14.00. Kts. lisää sivulta 42.

17.11.2017 perjantaina **Ainon Tupa**

Okeroisissa klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 42.

24.11.2017 perjantaina **Ainon Tupa**

Okeroisissa klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 42.

27.11.2017 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 12.00 - 14.00. Kts. lisää sivulta 42.

27.11.2017 maanantaina **Aivotreenit** klo 14.30 - 15.30. Kts. lisää sivulta 42.

JOULUKUU

1.12.2017 perjantaina **Ainon Tupa**

Okeroisissa klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 42.

sivulta 42.

11.12.2017 maanantaina **Aivotreenit** klo 14.30 - 15.30. Kts. lisää sivulta 40.

4.12.2017 maanantaina **Hollolan Muisteluryhmä** klo 14.00 - 15.00. Kts. lisää sivulta 42.

13.12.2017 keskiviikkona **Markkina-kahvit** klo 12.30 - 14.00. Teemana ”Joulujuhla”. Kts. mainos sivulta 42.

8.12.2017 perjantaina **Jouluretki Helsinkiin**. Ennakkoilmoittautuminen. Hinta 33 € / hlö. Kts. mainos sivulta 33.

13.12.2017 keskiviikkona **Wanhan Heran Muistikerho** klo 13.00 - 14.00. Kts. lisää sivulta 42.

8.12.2017 perjantaina **Ainon Tupa**
Okeroisissa klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 42.

15.12.2017 perjantaina **Ainon Tupa**
Okeroisissa klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 42.

11.12.2017 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 12.00 - 14.00. Kts. lisää si-

JOULOMA VK 52: Toimisto suljettu. Ei päivystystä 22.12.17 – 1.1.2018.

Muuta ohjelmaa syyskaudella 2017

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 muistisairaana yhdelle omaiselle. Kurssi järjestetään yhteistyössä PHSOTey:n kanssa ja se kestää kolme iltapäivää. Syksyllä järjestetään kaksi kurssia: toinen on alle 65-vuotaille ja toinen yli 65-vuotiaana sairastuneille. Kurssit pidetään *Hyvinvointi-*

• TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT •

• TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT •

keskus Wanhassa Herrassa (Laaksokatu 17, 15140 Lahti). Ennakkoilmoittautuminen. Lisätietoja: Nina Reimari, p. 044 504 3030.

Aivotreenit -hankkeen toiminta

Ryhmätoiminta jatkuu elokuussa. Ryhmäaikataulut tiedotetaan ryhmäläisille kesäkuussa 2017.

Koulutukset

Hankkeessa koulutetaan vapaaehtois-työntekijöitä Ahaa! Aivotreenit -ryh-

mien ohjaajiksi ja aivoterveyslähetteläiksi. Jos olet kiinnostunut vapaaehtoistyöstä ja aivojenharjoittamisesta, ota yhteyttä!

Lisäksi hankkeessa järjestetään kognitiivisen harjoittelun koulutusta ammattilaisille. Kts. lisää s. 49.

Lisätiedot

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

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)

- Iltaryhmä omaisille, jossa keskustelun lisäksi tehdään kognitiivisia harjoitteita (n. 3:n vk:n välein)
- Päiväryhmä läheisille, joilla sairastunut on pitkäaikaishoidossa kodin ulkopuolella

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

YHDESSÄ KOHTI AIVOTERVEYTTÄ KOULUTUS VAPAAEHTOISTYÖNTEKIJÖILLE

Aika: **23.11.2017 klo 9:00-16:00 (Lahdessa)**

Jos olet kiinnostunut aivoterveystyön edistämisestä ja haluat kouluttautua Aivoterveyslähettijäksi. Koulutuksesta saatavan materiaalin pohjalta voit järjestää aivoterveystyön liittyvän tapahtuman, luennon tai aivoterveystyöryhmän. Koulutukseen otetaan 15 osallistujaa ilmoittautumisjärjestyksessä.



Lisätietoja ja ilmoittautumiset koulutukseen:

Elina Taipale; p. 050 407 2254

elina.taipale@ph-muistiyhdistys.fi

TIEDOTE VAPAAEHTOISTOIMIJOILLE!

Syyskauden avajaiset tiistaina 22.8.2017 klo 13.00

Uudet ja vanhat vapaaehtoistoimijat, tervetuloa mukaan suunnittelemaan kauden sisältöä ja vaihtamaan kuulumisia. Paikkana yhdistyksen toimisto (Hämeenkatu 5 A 4, 2 krs., Lahti). Ilmoitathan tulostasi 18.8. mennessä: Sari Sutela, p. 044 727 3010 tai sari.sutela@ph-muistiyhdistys.fi

MuistiKerttujen tapaamiset elo-marraskuussa

Vapaaehtoisista koostuva Muistikertut tapaa yhdistyksen toimistolla kädentaitojen parissa sekä kahvin, tekemisen ja auttamisen merkeissä. Vapaaehtoiset valmistavat tuotteita mm. myyjäisiin. Tapaamispäivät: ke 23.8., ke 13.9., ke 11.10. ja ke 8.11. klo 13.00 - 15.00. Keskiviikkona 13.12. joulumyynti markkinakahvien yhteydessä. Lisätietoja: Sari Sutela, p. 044 304 3001 tai sari.sutela@ph-muistiyhdistys.fi

Ainon Tuvan päivystyksestä kiinnostuneet

Ikäihmisten kohtaamispaikka (K-Supermarket Okeroinen, Hennalankatu 5, Lahti), tilan toiminnasta huolehtivat vapaaehtoiset.

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

Vapaaehtoistoiminnan peruskurssi

Kaipaamme vapaaehtoisia mukaan toimintaamme. Onko sinulla aikaa, kaipaatko kivaa tekemistä ja haluaisitko olla hyödyksi? Maksuton kurssi järjestetään 11.-12.10. sekä 18.10. klo 15.00 – 18.00, aloitus Ystäväpirtillä (Hirsimetsäntie 64, 15200 Lahti), yhteistyössä Lahden Lähimmäispalvelu ry:n kanssa. Lisätietoja ja ilmoittautumiset 4.-27.9.:

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

MuistiKaveri -koulutuksesta kiinnostuneet

Lisätietoja 4.9. alkaen: Petra Behm, p. 044 727 3010 tai petra.behm@ph-muistiyhdistys.fi

Muistiviikon (vk 38) avustustehtävistä kiinnostuneet

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

Syyskauden päätöstapahtuma tiistaina 5.12.2017

Paikka, tarkempi aika ja ohjelma tiedotetaan myöhemmin.

Ahaa! aivotreeniä yhdessä koulutus 14.-15.8.+12.-13.9.2017

Lisätietoja: Elina Taipale, p. 050 407 2254, elina.taipale@ph-muistiyhdistys.fi

Yhdessä kohti aivoterveystyötä –koulutus 23.11.2017

Lisätietoja: Elina Taipale, p. 050 407 2254, elina.taipale@ph-muistiyhdistys.fi



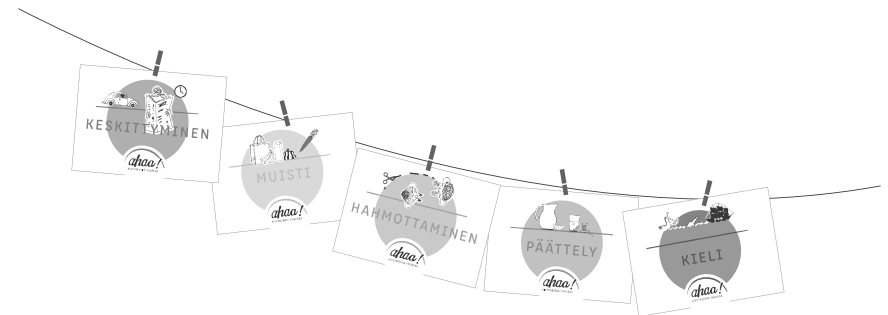
KOULUTUKSET:

VAPAAEHTOISTYÖNTEKIJÖILLE:

- **Ahaa! Aivotreeniohjaajakoulutus** antaa valmiudet ja materiaalin tavoitteelliseen aivotreeniryhmän ohjaamiseen. Ryhmissä on tarkoituksena aktivoida aivoja ohjattujen kynä-paperitehtävien ja keskustelujen avulla.
- Koulutukseen valitut sitoutuvat vähintään yhden 10 kerran ryhmäkokonaisuuden ohjaamiseen vapaaehtoistyönään.
- Ilmainen, sisältää kahvit ja koulutusmateriaalin.
- Kesto 4 pv. Lahdessa; **14.-15.8. ja 12.-13.9.2017.**
- Kouluttajana Aivotreenit- hankkeen työntekijät

AMMATTILAISILLE:

- **Kognitiivisen harjoittelun koulutus** antaa valmiuksia kognitiiviseen kuntoutukseen ja kognitiivisten taitojen harjoitteluryhmien ohjaamiseen sekä käyttöoikeuden Ahaa! -materiaaliin.
- Hintaa 370€ (sis. alv), kahvit ja koulutusmateriaali sisältyvät koulutukseen.
- Kesto 4 pv. Lahdessa; **4.-5.9. ja 5.-6.10.2017**
- Sitovat ilmoittautumiset 11.8.17 mennessä. Ilmoittautuessasi sitoudut maksamaan koko koulutusmaksun. Koulutus varmistetaan 12.8.17
- Kouluttajana Päivi Nilivaara, Innoline Oy. Järjestäjänä Aivotreenit- hanke.



Ilmoittautuminen / lisätiedot:

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

Kuviosudoku

Lisää lokeroiden ruutuihin kuvioita, niin että jokaisessa lokerossa on kuviot:

- ympyrä
- soikio
- kolmio
- sydän
- neliö
- rasti

Kukin kuvio esiintyy jokaisella rivillä ja jokaisessa sarakkeessa vain kerran.

	●	△	♥		
	■		△		●
△	♥				■
		■	●	△	
●		○			△
		♥	×	●	



LIITY JÄSENEKSI

Jäsenmaksu on 20 euroa / vuosi. Postita tai toimita jäsenlomake Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:lle.
Osoite: Hämeenkatu 5 A 4, 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**

Marie-koti

muistisairaille ikäihmisille

Väriä, valoa ja iloa elämään

Marie-kodissa arki on tiiviissä yhteydessä luontoon ja kodin pihassa jokainen voi oleilla turvallisesti mielensä mukaan. Kesällä istutamme yhdessä petuniat, pelaamme mölkkyä ja talven tullen tunnelmoimme takkatulen ääressä.

Marie-kodin asunnot on suunniteltu erityisesti muistisairaille ikäihmisille, joille tarjoamme asumista, hoivaa sekä turvallisen kotiympäristön. Tämän kaiken mahdollistaa henkilökuntamme, joka on paikalla 24 tuntia vuorokaudessa.

- Marie-koti on Lahden ensimmäinen muistisairaiden hoitoon erikoistunut hoivakoti
- Marie-kotiin voit tulla asumaan itse maksaen tai palvelusetelillä
- Ateriamme valmistaa Dilan oma lounasravintola, Ravintola Mathilda
- Kotimaisen Doctagonin lääkäri käy Marie-kodissa säännöllisesti

Varaa esittelyaika ja tule tutustumaan

Anne Manninen, asiakkuuspäällikkö
p. 040 505 1212 • anne.manninen@dila.fi

Tällä hetkellä meillä on yksi paikka vapaana. Asukaspaikkojen lisäksi Marie-kodissa on myös omaishoidon tuen vuorohoitopaikka.



MARIE-KOTI
LAHDEN DIAKONIALAITOS
KASAKKAMÄENTIE 16, 15800 LAHTI
WWW.DILA.FI/DILA-KODIT



- PALVELUTALO
- RYHMÄKOTI
- INTERVALLIHOITO
- SENIORITALO

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



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



Hämeenkatu 5 A 4, 2. krs
15110 Lahti

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