

Muistilke

Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n jäsenlehti 1/2018 (talvi-kevät)



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:

Joululoma: 21.12.2017–1.1.2018
Koulutuspäivä: 2.2.
Talviloma: vk 9 (26.2.–4.3.)
Pääsiäinen: 30.3.–2.4.
Vappu: 1.5.
Helatorstai: 10.5.
Kesäloma: 26.6–5.8.

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
Muistikummit kohtaavat	16
Muistijälkiä kaikille aisteille	19
Zora-robotti hoivatyössä.....	23
Ainon tupa – senioreiden oma olohuone...	26
Runonurkka	28
Kauden toimintaa.....	32
Kysy farmaseutilta	41
Aivoterveystä arkipäivää.....	42
Kädentaidot	44
Aivojumppa	46
Iriksen keittiössä	48
Ajankohtaista asiaa	49
Tapahtumat	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. 58.

YKSITYINEN TERVEYSASEMA PUNOS

LAPSET JA ÄITIYS

Äitiysneuvola
-3D/4D Ultra
Lastenneuvola

TERVEYDENHOITO

Sairaanhoitajan
pika-apu
Lääkäripalvelut
Laboratorio-
palvelut
Terapiapalvelut

PerheArte

puh. 020 734 5510
www.perhe-arte.fi

IKÄÄNTYVILLE

Kotihoito
Kotisairaanhoido
Turvapuhelin
Fysioterapia
Geronomin
palvelut
Muistihoitajan
palvelut
Koulutuspalvelut
mm. ensiapu- ja
uhkatilannekoulutus

TIPPAIITA

puh. 044 275 4745
www.tippaiita.fi

Terveysasema Punos, MA-PE 8.30 - 16.00
Kauppakeskus Syke, 2 krs., Kauppakatu 18, Lahti

Puheenjohtaja

Onneksi olkoon Päijät-Hämeen Muistiyhdistys!

30-vuotta päijäthämäläistä muistityötä on nyt takana ja toiminta on aktiivisempaa kuin koskaan. Yhdistys syntyi aikana, kun ymmärrys muistisairauksista kasvoi voimakkaasti ja samalla muistisairausdiagnoosit lisääntyivät kovaa vauhtia. Samaan aikaan perustettiin myös koko maan kattava Muistiliitto, jonka jäseniä me myös olemme. Nyt tämä muistiyhdistysten verkosto kattaa jo koko maan.

Yhdistyksen alku ei liene ollut niitä kaikkein helpoimpia. Toiminta alkoi ilman varoja ja käytännössä vapaaehtoiset maksoivat kulut ja tietysti kahvitkin itse vuorollaan. Toiminnalle ei ollut tiloja, vaan yhdistyksen toimintaa pyöritettiin yksityiskodeissa. Samaan aikaan tiedossa oli se valtava sairastuneiden ja omaisten tuentarve, johon yhteiskunta ei pystynyt vastaamaan. Kiitos noiden alkuaikojen pioneerien olemme nyt yhdistyksenä hyvissä voimissa ja käytännöllisissä tiloissa. Pienestä on lähdetty rakentamaan, mutta siitä on kehittynyt jotain hyvin merkityksellistä.

Olemme vuosien saatossa saaneet tukea projekteihimme, mikä on mahdollistanut ammattimaisen kokopäiväisen työskentelyn ja kehittänyt meitä koko ajan osaavimmiksi. Haasteita riittää edelleen kasvavasti, mutta pystymme myös tarjoamaan apuamme nykyään paremmin. Käytännön työtä tehdään nykyään palkattujen ammattilaisten voimin, mutta voimavarana heille toimii jäsenistömme. Saamme paljon suoraa palautetta

*Yhdistyksenkin
muisti heikkenee
ja alkaa pätkiä,
jos ei pidetä siitä
huolta.*

ja ammennamme siitä voimia tähän työhön. Viemme mielellämme viestiänne myös eteenpäin ja puolustamme muistisairaiden etuja kaikilla rintamilla.

Yhdistyksessä on valtavan hyvä henki ja sellainen tekemisen meininki, etten ole ollenkaan huolissani yhdistyksen menesteksekästä jatkosta. Yhdistyksen hallitukseen valittiin syyskokouksessa uusi jäsen Helena Salakka. Hänet toivotamme ilomielin mukaan tähän työhön. Kari Kempas jää pois hallituksesta, mutta jatkaa yhdistyksessä edelleen tapahtuma-aktivistina.

Vuosi 2018 tuo tullessaan 30-vuotisjuhlat syksylle, johon kutsu tulee Muistikkeen seuraavassa numerossa. Seuraavasta numerosta haluaisimme myös tehdä yhdessä juhlanumeron, johon kokoaisimme tarinoita ja muistoja tämän yhdistyksen 30-vuotiselta taipaleelta. Yhdistyksestä ei ole olemassa mitään varsinaista historiikkia, joten asioiden muistelu lienee tässä paikallaan. Onko sinulla kuvia tai muistoja, jotka voisit meille näistä yhdistyksen vuosista jakaa? Otamme niitä mielellämme vastaan tätä juhlanumeroa varten tai laitettavaksi meidän muistojen arkistoon. Yhdistyksenkin muisti heikkenee ja alkaa päätä, jos ei pidetä siitä huolta.

*Mukavaa talvea toivottaa
Jussi Waajakoski*

aurio.fi

Kotihoitopalvelut
Sairaanhoitaja • Turvapuhelin • Oma lääkäri

Varaa ilmainen arviointikäynti!
Kotitalousvähennys - 50 %.
Olemme palvelusetelituottaja.

Perhe lähelläsi

Soita Kysy 045 136 5303
asiakaspalvelu@aurio.fi

Tule Tutustu Omenapellontie 7, Lahti
www.aurio.fi

Muistiluotsin terveiset

Jälleen on yksi Muistiluotsin toimintavuosi päätöksessään. Vuoden vaihtuessa uuteen on hyvä pysähtyä hetkeksi muistelemaan ja tarkastelemaan mennyttä. Syyskauteen mahduttiin niin tuttuja kuin uusiakin kasvoja – asiakkaita, ryhmäläisiä, vapaaehtoistoimijoita ja yhteistyökumppaneita. Toimitilat ovat olleet koe-

tuksella, kun vertais- ja harrasteryhmiä on entisestään lisätty. Parhaimmillaan yhden arkipäivän aikana toimistolla saattaa ”pyörähtää” jopa 70 henkilöä erilaisissa ryhmissä ja viikossa saatamme kohdata useita satoja kasvoja erilaisissa toiminnoissa. Paljon kohtaamisia siis – jokainen niistä ainutlaatuinen ja siksi erittäin tärkeä.

Yksi asia, joka herättää paljon kysymyksiä, on muistisairauden eteneminen ja sen mukanaan tuomat erilaiset oireet. Viime aikoina Muistiluotsille on tullut hieman aiempaa enemmän yhteydenottoja mm. hoivakodeista, joissa ollaan huolissaan niin asukkaiden kuin hoitajienkin hyvinvoinnista. Moni omainen ja hoivapaikoissa ammattilainen on hämillään, kun muistisairaus muuttaa henkilön käyttäytymistä ja jopa persoonallisuutta. Kirjallisuuden ja tutkimusten mukaan yksi suurin syy siihen, miksi hoitaja väsyvät, ovat ”käyttöoireet”. Listalla on mm. sellaisia asioita, kuin masennus, aloitekyvyttömyys, apatia, unettomuus, levottomuus, aggressiot jne. Syy, miksi laitan sanan ”käyttöoire” siitaatteihin, on siinä, että sinne se mielestäni kuuluu!

Jokaisella meistä ilmenee joskus

unettomuutta, aina emme ole iloisimmillamme, joskus ei vaan saa aikaiseksi aloittaa siivousta ja joskus ihan vaan ottaa raivokkaasti päähän tai nauretaan kyneleet silmissä vatsalihakset puuduksiin. Jokin asia (tuoksu, valokuva, tutun näköinen henkilö, ääni jne) herättää muiston meissä kaikissa. Muisto taas nostaa esiin tunteen, joka siihen liittyy. Näin myös muistisairauteen sairastuneella.

Ero on siinä, että terve henkilö kykenee arvioimaan asioita, lykkäämään tunnekuohua kenties myöhemmäksi, peittämään ja siirtämään tunteensa sen käsittelemiselle sopivampaan ajankohtaan. Muistisairaus vahingoittaa juuri tätä kykyä siirtää ja luokitella asioita oikeisiin mittasuhteisiin – varsinkin tunteita. Vaikka sairastuneen käytös vaikuttaisi tervehenkilön näkökulmasta kuinka kummalliselta tahansa, on sille aina olemassa jokin realistinen syy.

Muistisairas toimii aina loogisesti ja järkevästi omasta näkökulmastaan käsin, koska tunne on aito eikä sille ole suodattimia. Tunne on totta. Näin ollen on tärkeää, että kykenemme selvittämään käyttäytymisen taustalla olevan syyn ja siihen liittyvän tunteen – siinä saattaa olla

Lisäämällä tietoa ja avointa keskustelua muistisairaahan kohtaamisesta voimme auttaa ymmärtämään sairastuneen maailmaa.

avain arvokkaaseen kohtaamiseen.

Tämän kirjoituksen tarkoitus ei suinkaan ole vähätellä ”käyttöoireiden” esiin nostamia tunteita omaisena ja/tai hoitajana. Päinvastoin! Tunteita ei kukaan meistä pääse pakoon, eikä pidäkään. Sen sijaan lisäämällä tietoa ja avointa keskustelua muistisairaahan kohtaamisesta voimme auttaa ymmärtämään sairastuneen maailmaa aivan uudesta näkökulmasta. Tällöin on suuri mahdollisuus samalla helpottaa kummankin osapuolen arkea. Mitä enemmän tiedämme henkilön elämästä, sen paremmat edellytykset meillä on kohdata hänet hänen omassa maailmassaan – siinä aidossa oikeassa.

*Tunteikkaisiin kohtaamisiin,
Nina*



Muistiluotsin työntekijät

Ahaa!-elämyksiä syyskaudelta

Aivotreenit-hankkeen syksy 2017 on kulunut koulutusten ja omien aivotreeniryhmien parissa. Tänä syksynä on koulutettu vapaaehtoisia aivotreeniohjaajia Lahden lisäksi myös Helsingissä ja Jyväskylässä. Helsingin koulutus toteutettiin yhdessä Aivoliiton kanssa AVH- järjestökentän vapaaehtoistyöntekijöille. Jyväskylän koulutuksen pääyhteistyökumppanina oli Keski-Suomen Muisti-

maa omaan työhönsä. Kognitiivisen harjoittelun koulutus tarjosi myös oivan tilaisuuden moniammatilliseen työskentelyyn, kun osallistujat edustivat laajaa ammattikuntaa; oli toimintaterapeutteja, opettajia, erityisopettajia ja tietysti muistikentän ammattilaisia. Aiheelle on selvästi tilausta. Tästä kertoo myös se, että mm. Mikkelin ja Pohjois-Pohjanmaan kesäyliopisto otti Ahaa!n koulutustarjontansa, joten ammattilaisten kognitiivisen koulutuksia saatavilla siis pian muullakin. Hienoa seurata kuinka Ahaa! leviää niin vapaaehtoisten kuin ammattilaistenkin parissa!

Syyskaudella sivuttiin myös aivoterveyttä vähän laajemmin ja startattiin Muistiliiton suunnittelema Yhdessä kohti aivoterveyttä-koulutus vapaaehtoistoimijoille. Päivän kestävä koulutus antaa valmiudet ja materiaalin aivoterveysryhmien tai luennon pitämiseen. Marraskuun koulutuksesta valmistui viitisentoista Aivoterveyslähettilästä järjestökentälle jakamaan kanssamme aivoterveysasiaa. Koulutus on toteutettu yhdistyksellä jo aiemminkin Muistiliiton toimesta, mutta nyt koulutettiin ensimmäistä kertaa omin voimin.

*Hienoa seurata kuinka
Ahaa! leviää niin
vapaaehtoisten kuin
ammattilaistenkin parissa!*

yhdistyksen Apetta aivoille- hanke. Yhteensä 77 vapaaehtoistyöntekijää on tähän mennessä saanut oikeuden käyttää Ahaa!-materiaalia valitsemalleen kohderyhmälle. Vapaaehtoiset aivotreeniohjaajat ovat pitäneet ryhmiä sekä sairastuneille että aivoterveyttä edistävinä ryhminä.

Ammattilaisiakaan ei unohdettu syksyllä. Nilivaaran Päivin johdolla koulutukseen osallistuneet saivat uusia työkaluja ja uutta näkökul-

Vuosi on mennyt vauhdikkaasti. Ahaa-tehtäviä on matkan varrella muokkailtu käyttäjäkokemusten mukaan. Asiantuntijamme Päivi Nilivaara on jatkanut kehitystyötä kanssamme sekä graafikkomme Laura Mellanen on kärsivällisesti käynyt aina tekemässä muutoksia valmiisiin tehtäviin ja hahmotelmista loihtinut uutta materiaalia testattavaksi ryhmiin.

Ahaa! ryhmät ovat jatkaneet tutulla kaavalla toimistolla, ahkerat ryhmäläisemme ovat aina yhtä suurella innolla testanneet tehtäviä ja antaneet muutosehdotuksia. Yhdessä ryhmässä otettiin pieni sivuloikka aivoterveyspuolelle ja menttiin syksy ”yhdessä kohti aivoterveyttä”. Lisäksi mietittiin joogan ja hengitysharjoitusten vaikutuksia aivojen hyvinvointiin, kun Metsänheimon Hanna kävi Kuopiosta pitämässä meille joogapäivän. Myös asialle omistautuneiden vapaaehtoistemme ohjaamat ryhmät ovat kokoontuneet niin toimistolla kuin lähikunnissakin syyskaudellakin.

Aivojen treenaamisen suosio tuntuu kasvavan tasaiseen tahtiin. Ryhmiä kysellään paljon ja samaten vinkkejä siihen miten kotona voisi



Syyskausi kiteytettynä; paljon Ahaa!-tehtäviä ja vähän joogaa.

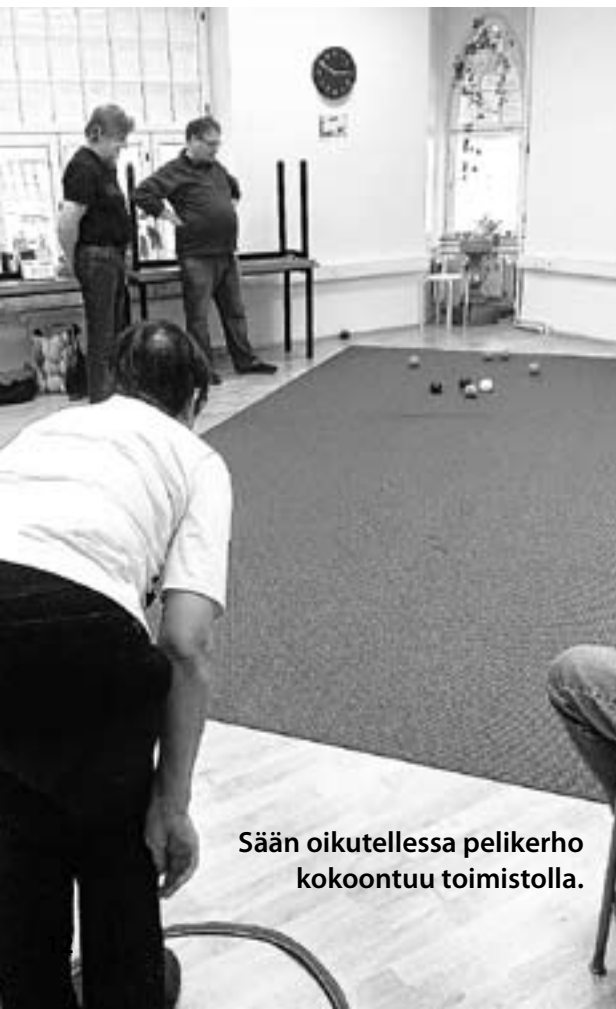
treenata aivojaan. Muistiviikolla pidimme Lahden kaupungin kirjastossa Aivotreenipajan, jonka suosio yllätti meidät iloisesti. Kahden tunnin aikana pajalla kävi noin 80 henkilöä tutustumassa Ahaa!-tehtäviin.

Syksy on ollut työntäyteinen, mutta tarpeellista ja innostavaa työtä on ilo tehdä. Lähestyvä joululoma tuo odotetun hengähdystauon, jotta aivot saavat tarvitsemansa levon. Ensi vuosi onkin hankkeen viimeinen rahoitusvuosi, joten alamme pohtia jatkosuunnitelmia, jotka liittyvät tietenkin Ahaaseen! Jatkosuunnitelmien ohella ryhmät ja koulutukset jatkuvat edellisen vuoden malliin!

Elisa ja Elina

Muistiyhdistyksen ilontuojat

Tällä kertaa ilontuojina esitellään pelikerhon vetäjä Kari Vartiainen sekä Taikajengi kokonaisuudessaan.



Sään oikutellessa pelikerho kokoontuu toimistolla.

Kuka olet ja millaiseen vapaaehtoistoimintaan osallistut Muistiyhdistyksessä?

Hei kaikille. Olen 45-vuotias insinööri ja Päijät-Hämeen muistiyhdistyksen vapaaehtoistyöntekijä, joka pyörittää yhdistyksessä boccia-/petankki-/mökkky-pelikerhoa ja auttaa mahdollisuuksien mukaan tarvittaessa muidenkin tapahtumien ja tilaisuuksien järjestelyissä.

Mitä vapaaehtoistoiminta sinulle antaa?

Hyvä kysymys, johon yritän vastata lyhyesti. Vapaaehtoistoiminta yhdistyksessä tuo arvokasta sisältöä elämäni ja sen kautta saan myös tavata erilaisia ihmisiä, jotka sairautensa huolimatta tai ehkäpä juuri sen takia ovat yllättävän rohkeita tilanteisiin heittäytyviä oman elämänsä sankareita. Ja oikeasti myös aika hyviä tyyppejä, joiden kanssa on kiiva harrastaa ja viettää aikaa, esim. pelata bocciaa tai petankkia.

Mitä haluaisit sanoa sellaisille henkilöille, jotka harkitsevat ryhtyvänsä vapaaehtoiseksi?

Kannattaa tulla kokeilemaan, jos vapaaehtoistoiminta olisi myös sinun juttusi. Eikä kannata pelätä muistisairaiden kohtaamista, sillä

yhdessä tekemällä ja osaavan henkilökunnan avustuksella asiat lutviutuvat yleensä varsin mukavasti. Ja jos omaat jotain erityisosaamista, niin sillekin löytyy usein käyttöä. Joten rohkeasti vain kokeilemaan.

*Iloisin terveisin
Kari*

Taikajengi muistin musketööreinä.

Mikä Taikajengi?

Taikajengi on kuuden henkilön muodostama ryhmä, joka on jo vuoden ajan ilahduttanut yleisöä erilaisissa tilaisuuksissa ympäri maakuntaa sekä myös Helsingissä. Taikajengistä omaleimaisen tekee mm. se, että yhtä lukuun ottamatta kaikilla on jokin aivosairauteen liittyvä diagnoosi. Ryhmää ohjaa ja opettaa taikuri Jouko Alho.

Taikajengiläisten itsensä mielestä parasta toiminnassa on se, että



Yhteistyökumppanit

harjoittelu ja esiintymiset tuottavat iloista mieltä paitsi yleisölle myös heille itselleen. Uuden oppiminen sairaudesta johtuen ei ole itsestään-selvyys, mutta tämä jengi on saanut kokea sitäkin.

Myös vertaisuus nousee haasteltaessa esiin – kun yhdessä opetellaan, harjoitellaan ja opitaan, on selvää, että yhteenkuuluvuuden tunne on valtava. Ja mikä parasta – jos ei itse muista mitä piti tehdä, niin joku kavereista muistaa ja paikkaa. Tämä, jos mikä, on aitoa luottamusta! Koska toiminta tuottaa iloa, se lisää myös luovuutta. Taikajengi ei pelkää haasteita vaan uusia temppuja ko-

keillaan rohkeasti ja sovelletaan jokaisen ryhmäläisen mukaiseksi.

Ahkeran harjoittelun seurauksena ryhmästä on kuoriutunut hämähäyttävän rohkea ja yhteen hitsautunut jengi. Näin sivusta seuranneena on ollut huikeaa huomata, miten jokainen heistä kokee aitoa onnistumisen iloa ja jakaa sitä samalla myös meille kaikille muille. Ryhmän toiminnassa on runsaasti sellaisia elementtejä, joista moni taho voisi ottaa opikseen.

Huom! Taikajengin voi kysyä esiintymään erilaisiin tilaisuuksiin (Nina p. 044-504 3030). Esiintymispalkkiota ei ole.



Tukea elämäsi muutoksissa!

Laaja-alaiset palvelut
ikäntyville

Satu Rautakangas
Geronomi AMK

Geronomin vastaanotto
Hyvinvointivalmennus ja -kurssit
Työnohjaus (STOry:n jäsen)

Teollisuustie 1
15540 Villähde
044 241 8802
www.hvvinvointisatu.fi

SOUVENAID - AINUTLAATUINEN VALMISTE ALZHEIMERIN TAUDIN RAVITSEMUSHOITON

Souvenaid on varhaisen Alzheimerin taudin ravitsemushoitoon tarkoitettu kliininen ravintovalmistelu, joka on kehitetty tukemaan aivojen synapsien eli hermosolujen välisten viestiyhteyksien muodostumista. Kliinisissä tutkimuksissa on todettu, että Souvenaidista on selkeää hyötyä varhaista Alzheimerin tautia sairastaville.

OSTA HUIPPUEDULLISESTI VERKOSTA!

Osta kerralla enemmän ja **säästä jopa 28%**
(norm. 14,90 €/ 4 kpl).

Markkinoiden halvin kappalehinta!

(Verkkokauppahintavertailu 8.10.2017)

OSTA
48 PULLOA
SÄÄSTÄ 24%

135,-

(2,82/kpl)
Norm. 178,80

OSTA
96 PULLOA
SÄÄSTÄ 28%

259,-

(2,70/kpl)
Norm. 357,60

apteekki verkkokauppa.fi



Muistikummit kohtaavat

Vuoden 2018 Muistikummiksi on lupautunut europarlamentaarikko Sirpa Pietikäinen. Toivotamme Sirpan lämpimästi tervetulleeksi mukaan yhdistyksemme toimintaan ja samalla kiitämme vuoden 2017 Muistikummiä Helena Salakkaa yhteistyöstä.

Sirpa, mikä sai Sinut lähtemään Muistikummiksi?

Lähden ilolla muistikummiksi, koska arvostan muistiyhdistyksen työtä ja olen myös itse aikanaan saanut kallisarvoista apua muistiyhdistykseltä. Edelleen kotona asuvalla, 93-vuotiaalla äidilläni on ollut pitkään muistisairaus. Muistisairauden myötä hetkessä elämisen taito korostuu. Kun ottaa ajan pysähtyä ja pysähtyy hetkeen, voi tehdä monta oivallusta: tiedostaa hetken, joista jokainen voi olla hyvä.

Olemme kaikki sidottuja ennakkokäsitystemme perusteella muodostamiimme ajatuksiin. Ennakko-käsityksemme ja -luulomme vaikuttavat suuresti siihen, miten suhtaudumme kanssaihmissiimme, kuten muistisairaisiin. Siksi niitä on hyvä ravistella.

Liian usein ihminen kutistetaan

diagnoosiinsa – eikä häntä enää nähdä omana itsenään. Hänen puolestaan päätetään katsomatta ja kysymättä elämää ja arkea hänen näkökulmastaan. Jokaisessa meissä, myös muistisairaassa, on aina enemmän tallella, kuin on kadonnutta. Sen varaan voi rakentaa hyvää elämää. Liian usein vielä kaikille tarjotaan samaa, vaikka palvelut tulisi räätälöidä ihmisen yksilöllisen tarpeen mukaan. Olisi hyvä kohdata jokainen muistisairas presidenttiperiaatteella, yrittää aidosti ymmärtää, kuunnella ja arvostaa.

Vaikeasti ymmärrettävin tai puutteellisin opastein ihminen ekssyy, ei ehkä osaa käyttää vaikeaksi rakennettua sovellusta, ja elämä rajoittuu, jos kokee huonomuutua ja pärjäävänsä huonosti. Muistisairaiden kanssa pitää yhdessä suunnitella arkea helpottavia asioita, hänen

täytyy antaa tutustua ja häneen täytyy tutustua.

Erityinen ilonaiheeni on ainutlaatuinen Muistilangat laulaa -konsertti. Kulttuuri kuuluu kaikille: se on oppimista ja tietoa, se tuottaa iloa kuulijoille ja tekijöilleen. Ehkäpä sen merkitys on ymmärtämiselämme ja hyvinvoinnillemme suurempi kuin huomaammekaan. Toivon, että kummina saan olla mukana edistämässä Muistilangat laulaa -tilaisuutta.

Mikä on muistikummi?

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

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



Kuva: EPP Grop - Martin Lahousse

Lämmin kiitos vuodesta 2017

Mitä sanoisin vuodesta 2017, jonka olen saanut olla Päijät-Hämeen muistiyhdistyksen Muistikummina? Haluan sanoa, että olen tullut elämäni kautta kosketetuksi. Se kaikki, mitä teette, on tehnyt minuun vaikutuksen. Se, miten uskottoman monipuolista toimintaa järjestätte. Se, miten kohtaatte tapahtumiinne ja tiloihinne saapuneet ihmiset. Se, miten laitatte itsenne liikoon toisten eteen. Se, millä lämmöllä suhtaudutte toisiinne ja siihen, kun ei enää oikein muista.

Tämä vuosi on entisestään alleviivannut minulle aivoterveystarkeyttä. Sitä, että yksinkertaisilla asioilla, levolla, liikunnalla ja sosiaalisilla suhteilla on iso vaikutus siihen, mitä aivoilleni kuuluu nyt ja tulevaisuudessa. Tämän vuoden aikana olen saanut tutustua siihen, millaista elämä on, kun itsellä tai läheisellä on muistisairaus.

Sydämellinen kiitos, kun sain olla tämän vuoden Muistikumminanne! Sain osallistua esimerkiksi mediatiedotteiden tekemiseen tapahtumistanne ja sain sitä kautta olla lisäämässä yhdistyksenne näkyvyyttä suuren yleisön silmissä. Yhdistyksenne tekee



erittäin tärkeää työtä ja se ansaitsee kaiken mahdollisen näkyvyyden, jotta se tavoittaa mahdollisimman monia, joita asia koskettaa.

*Kiitollisin terveisin,
kaupunginvaltuutettu, kolumnisti
Helena Salakka
vuoden 2017 Muistikummi*

Muistijälkiä kaikille aisteille

Usein muutto palvelutaloon koetaan jonkinlaisena loppuratkaisuna ja luovuttamisena, kun voimat ehtyvät ja muisti pettää. Parhaimmillaan se on kuitenkin yksi muutto elämän muuttojen joukossa

ja jopa muutto virikkeellisempään ja turvallisempaan kotiin. Oikein rakennetussa ympäristössä ja hyvin toteutetussa hoitotyössä voidaan tehdä elämästä laadukkaampaa, hidastaa sairauksien etenemistä ja jo-



pa vähentää lääkityksiä.

Ihmisellä on sairauksistaan huolimatta tarve tuntea, että hänellä on merkitystä elämässä ja että hän

Miten olisi kävely vanhalle kylänraitille?

on kykenevä huolehtimaan asioista. On saatava osallistua ja onnistua. Sen

lisäksi, että arjesta pystytään rakentamaan merkityksellistä, tarvitaan vielä elämään kohokohtia ja elämä alkaa tuntua elämisen arvoiselta. Jokainen ikäihminen on oman historiansa ja persoonansa muovaama, joten se mikä on kullekin merkityksellistä ja mitkä asiat luovat kohokohtia on hyvin yksilöllistä. Niinpä ihmisiä ei voi laittaa samaan muotiin ja toteuttaa palveluissa vain yhtä konseptia.

Palvelutalo Huilissa näitä tarpeita tukemaan rakennettiin oma aistihuone. Tämän tilan rakentamisessa pyrittiin huomioimaan muunneltavuus, jotta jokaiselle persoonalle voitaisiin löytää miellyttävä olotila. Asukkaille järjestetään moniaistillisia hoitohetkiä, joissa pyritään herättelemään, aktivoimaan ja rentouttamaan hoidettavaa, kun hän saa eri aistiensa kautta miellyttäviä

kokemuksia ja elämyksiä. Tässä vain mielikuviutus on rajana.

Yksinkertaisimmillaan tämä tarkoittaa makoilua valkoiseksi verhoillussa tilassa rentoutuen oman mielimusiikin parissa. Verhot voidaan myös värjätä valoilla niin, että saadaan aikaan piristymistä ja voimaantumista tai kaamosta voidaan torjua kirkasvalolampuin. Tila muuttuu myös sen mukaan mitä sinne tuodaan tai mitä seinille heijastetaan.

Aistihuoneessa toteutetut luontoretket ovat saaneet hyvän vastaanoton muistisairailta asukkailta. Näissä hetkissä tuoksutellaan samalta, tunnustellaan keppejä ja veden muovaamia kiviä, kuunnellaan lintujen ääniä ja painetaan poski puunrunkoa vasten. Mieli saa matkata omiin maisemiinsa sinne, missä luonto on aiemminkin koskettanut. Joskus hetket jatkuvat metsäkävelyllä, joka tosin toteutetaan tuolissa istuen. Nostellaan vähän kantapäitä ja keinutellaan vartaloa. Seinalle avautuu polkumaisema, joka soljuu tasaisesti eteenpäin ihan kuin kävelisimme siinä itse.

Huoneessa joku vanha herra rentoutuu villapeitteen alla Tapio Rautavaaran laulaessa taustalla ja Kolin maisemien liukuessa rauhallisesti seinällä. Välillä voi muutama rouva

kuunnella rauhoittavaa musiikkia ja katsella kuinka valtavassa akvaariossa värikkäät kalat uiskentelevat. Ja matkustaakin voi. Miten olisi kävely sille vanhalle kylänraitille, jossa tuli aikanaan kenkiä kulutettua. Raitilla voi liikkua ja katsella joka suuntaan, mutta maisemat ovat kyllä tätä päivää. Mikäs täällä on muuttunut? Tuntuu, että vain kirkko on pysynyt ennallaan ja ehkä kunnantupa, joka lienee kyllä maalattu eri väriseksi. Hei nyt muistan! Tuolla pysäkillä tapasin Raijan!

Matkata voi vieläkin pidemmälle. 20 kertaa Portugalissa käyneenä haluaisi tehdä vielä sen yhden reissun.

Ota mukava asento korituoliin ja laita jalat saunasta tuotuun lämpimään hiekkaan. Hoitaja laittaa taustalle soimaan hiljaisen Fado-musiikin ja kattaa apupöydälle vähän oliiveja sekä pienen lasin portviiniä. Auringon keltaisia valoja himmennetään hiekan ja hoitajaa istahtaa viereiselle korituolille. Hyvä niin, sillä nyt saatetaan muistot herättää myös vahvoja tunteita ja hoitajan kättä saatetaan tarvita olkapäätä tukemaan. Seinälle alkaa muovautua portugalilaiset maisemat. Kadut, kujat, kaupat, rannat; täältä tullaan Portugal!

Jussi Waajakoski

Tervetuloa!

APIILA
APTEEKKI

Terveiden 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.fi

UUTTA!

LIIKUNNALLISET PARIRYHMÄT**Pari-Asahi**

Tule liikkumaan Asahin pariin kumppanisi kanssa! Kullakin kerralla teemme yhteisen Asahi-harjoituksen ja vetristämme niin kehoa kuin mieltä.

Asahi on suomalainen terveysliikuntamuoto, jonka liikemallit ovat yksinkertaisia mutta tehokkaita. Asahi-liikkeet muodostavat sarjan, joka vahvistaa mm. tasapainoa sekä tukee kokonaisvaltaista liikkuvuutta ja aivoterveystä. Liikesarjaa tehdessä tulee myös muistille töitä mukavalla tavalla. Kokoontumisia on 6, hinta 60€/ pari.

*Ennakoilmoittautumiset 5.1. mennessä Ninalle p. 044-504 3030
Ohjaajana Asahi-ohjaaja Kirsi Laine / Lahden seudun osuuskunta Startti*

*AIKA: alkaen tiistaina 9.1. klo 15-16 (kerran viikossa)
PAIKKA: Lahti Fysakos, Erkonkatu 9 (Lahti)*

Mukaan mahtuu seitsemän paria. Ryhmä aloitetaan, mikäli osallistujia on riittävästi.

Tanssiliikuntaryhmä

Sanallinen kommunikaatio on vain yksi väylä olla yhteydessä toiseen. Voimme ilmaista itseämme ja tulla kohdatuksi esim. kosketuksen ja liikkeen kautta ja antaa tilaa sisäiselle luovuudelle! Tule mukaan! Jokaisella kerralla myös tilaa ajatusten ja kokemusten jakamiselle. Olette lämpimästi tervetulleet!

Kokoontumisia on 5, hinta 70€/pari

*Ennakoilmoittautumiset 8.1. mennessä Ninalle p. 044-504 3030
Ohjaajana Asahi-ohjaaja Kirsi Laine / Lahden seudun osuuskunta Startti*

*AIKA: alkaen torstai 11.1. klo 16-17
PAIKKA: Kirkkokatu 5, srk-Sali (Lahti)*

Mukaan mahtuu 10 paria. Ryhmä aloitetaan, mikäli osallistujia on riittävästi.

Zora-robotti hoivatyössä



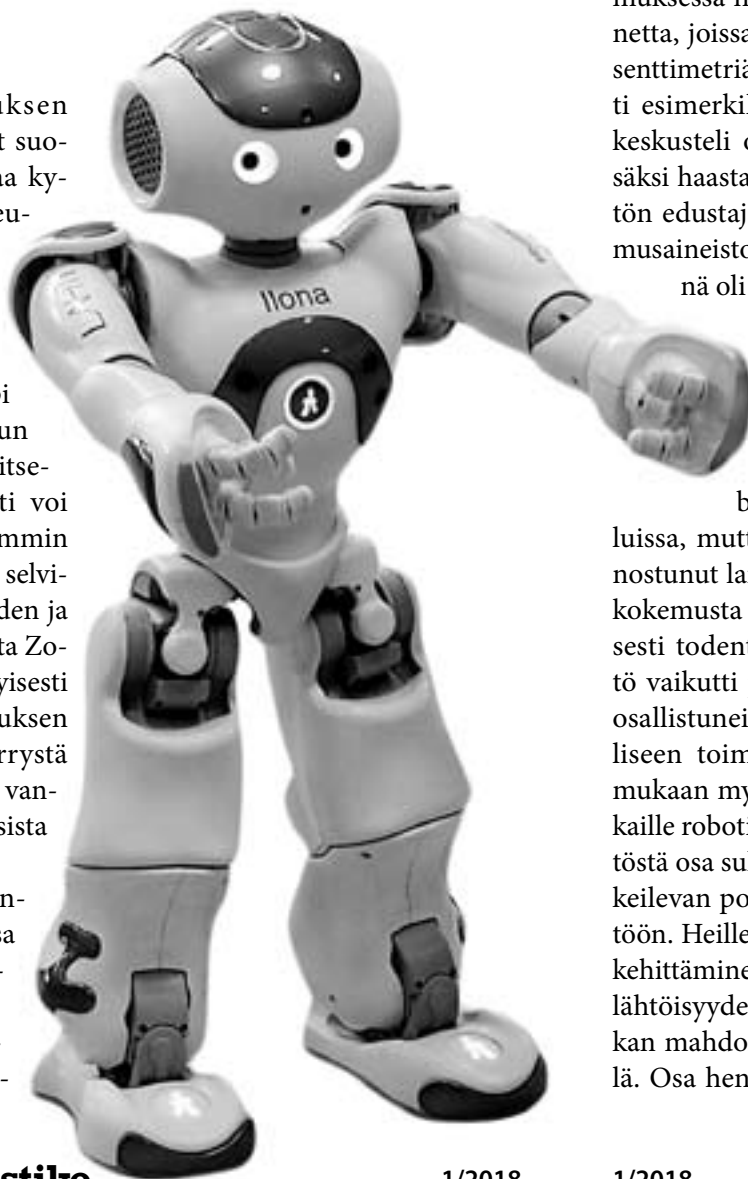
Lea Hennala Lappeenrannan teknillisestä yliopistosta vieraili Muistiyhdistyksellä ja kertoi työntekijöille teknologian hyödyntämisestä hoivatyössä. Halusimme, että myös Muistikkeen lukijat saavat

mahdollisuuden tutustua tähän mielenkiintoiseen ja mielenkiintoa herättävään aiheeseen. Oheisessa jutussa Hennala on avannut mm. tutkimustietoa hoivarobottien käyttämisestä vanhusten palveluissa.

Asiakkaiden ja henkilöstön suhtautuminen Zora-robotin käyttöön vanhushpalveluissa

Eurobarometri-tutkimuksen (2012) mukaan yli puolet suomalaisista ja kolme viidesosaa kyselyyn vastanneista muista eurooppalaisista ajattelee, että robottien käyttö tulisi kielittää lasten, vanhusten ja vammaisten ihmisten hoidossa. Robottien käytön laajempi hyväksyntä edellyttääkin muun muassa sen huolellista punnitsemista, mitkä tehtävät robotti voi hoitaa, mitkä taas hoitaa paremmin ihminen. Tässä tutkimuksessa selvitettiin ikääntyneiden asiakkaiden ja hoitohenkilöstön suhtautumista Zora-hoivarobotin käyttöön erityisesti kuntoutuksen osana. Tutkimuksen tavoitteena oli lisätä ymmärrystä hoivarobotiikan käyttämisestä vanhushpalveluissa; mahdollisuuksista ja pulmakohdista.

Tutkimusympäristönä vuonna 2016 tehdyssä tutkimuksessa oli Lahden kaupungin vanhushpalvelujen ja kuntoutuksen kaksi tehostetun palveluasumisen yksikköä sekä geriatri-



sen kuntoutussairaalan osasto. Tutkimusmenetelminä olivat havainnointi ja teemahaastattelut. Tutkimuksessa havainnoitiin 27:ää tilannetta, joissa Ilona-nimen saanut 57 senttimetriä korkea Zora-robotti piti esimerkiksi jumppatuokioita tai keskusteli osallistujien kanssa. Lisäksi haastateltiin 35 hoitohenkilöstön edustajaa ja 5 asiakasta. Tutkimusaineistojen analyysimenetelmänä oli sisällönanalyysi.

Tulosten mukaan ikääntyneet asiakkaat suhtautuivat pääosin myönteisesti robotiikan käyttöön palveluissa, mutta osa asiakkaista ei innostunut lainkaan, ja osan kohdalla kokemusta ei voinut tutkimuksellisesti todentaa. Ilona-robotin käyttö vaikutti positiivisesti tuokioihin osallistuneiden fyysiseen ja sosiaaliseen toimeliaisuuteen. Hoitajien mukaan myös muistisairaille asukkailla robotista oli hyötyä. Henkilöstöstä osa suhtautui alusta alkaen koikeilevan positiivisesti robotin käyttöön. Heille keskeistä oli oman työn kehittäminen tai palvelujen asiakaslähtöisyyden kehittäminen robotiikan mahdollisuuksia hyödyntämällä. Osa henkilöstöstä suhtautui va-

rauksellisesti tai kielteisesti robotiin, pohtien esimerkiksi eettisiin kysymyksiin, ajankäyttöön ja hoitotyön luonteen muuttumiseen liittyviä asioita.

Kokonaisuudessaan asiakkaiden positiivinen suhtautuminen Zora-robotin käyttämiseen oli jopa yllättävää, ja henkilöstö suhtautui asakkaita varauksellisemmin robotin käyttämiseen hoitotyön arjessa. Usein suhtautuminen robotin käyttöön kuitenkin muuttui myönteisemmäksi kokemuksen myötä. Robotiikan luontevan paikan löytymisen vanhushpalveluissa vaatii käyttöönoton huolellista suunnittelua ja vaikutusten arviointia. Tärkeässä roolissa ovat muun muassa koko hoivayhteisön perehdyttäminen sekä robotiikan käytön pohtiminen osana palvelujen laajempaa kokonaisuutta.

*Erikoistutkija Lea Hennala
Erikoistutkija Satu Pekkarinen
Professori Helinä Melkas*

*Lappeenrannan teknillinen yliopisto,
LUT Lahti*

Esitys on aikaisemmin julkaistu Gerontologia 2017 -kongressissa 7-9.6.2017, Turku.

Ainon tupa —senioreiden oma olohuone

Luin muutama vuosi sitten lehdestä jutun ikäihmisten yksinäisyydestä ja sain ajatuksen laittaa pystyyn oman senioreiden kohtaamispaikan ruokakauppani yhteydessä olevaan tyhjiin liiketilaan. Entisaikaan kyläkaupat olivat tapaamispaikkoja jossa vaihdettiin kuulumiset tuttujen ja tuntemattomien kanssa, mutta nykyään samantilaista yhteisöllisyyttä on vaikea löytää isoissa marketeissa. Eräs asiakkaamme, 90-vuotias ikämies Kauno kertoi kaupassa käydessään kuinka hänellä ei ole enää ketään kenen kanssa jutella. Postimieskin kulkee autolla ja kaupan myyjät ovat ainoa juttuseura moneen päivään. Ajatus siitä että juttuseuraa ja tuttuja voisi tavata kauppareissulla alkoi itää.

Meillä K-supermarket Okeroisissa aulan tyhjä liiketila oli kuin luotu tällaiselle toiminnalle ja hetken etsittyäni sain kumppaniksi toimintaa vetämään Päijät-Hämeen Muis-
tiyhdistyksen vapaaehtoiset Reimarin Ninan johdolla sekä Päijät-Hämeen Omaishoitajat ja Läheiset. Päätettiin että tuvassa kävijöille on aina ilmaiset kahvit sekä juttuseuraa

vapaaehtoisista, lehtiä luettavana ja muuta toimintaa.

Ainon tupa oli syntynyt ja nykyään joka perjantai kahvipöytiin kokoontuu kolmisenkymmentä vaki-kävijää ja parhaimmillaan kävijöitä on ollut parin tunnin aukioloajan aikana toistasataa. Vapaaehtoisten työparit vaihtelevat vuoroviikoin tuvassa ja ilman heidän pyyteetöntä työtään ei tupa pyörisi ja muistiyhdistys on ollut korvaamaton apu siinä, että Ainon tuvan toiminta on virkeää ja ohjelmaa on riittänyt musiikkiesityksistä runonlausuntaan! Pidän tärkeänä, että kauppiaiden yhteiskuntavastuu ulottuu myös alueen ihmisten arkeen.

Meidän kaikkien täytyy pitää lähimmaisistä huolta ja jos Ainon tuvasta yksikin yksinäinen ikäihminen löytää uuden ystävän niin työmme on hyvällä alulla!

*Diplomikauppias Kristiina Kanervo
K-supermarket Okeroinen*

Huom!

*Katso video "Ainon Tupa" osoitteessa:
www.k-kauppiasliitto.fi/pienisuuriteko*



Ajoittain Ainon tuvalla myös tanssitaan. Kuvassa etualalla kauppias Kristiina Kanervo.

MARKKINAKAHVIT KEVÄÄLLÄ 2018

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 (kevään teemat löydät alta), sekä lopuksi tiedotetaan yleisiä asioita. Tilaisuus päättyy klo 14. Tapaamiseen ei ole ennakkoilmoittautumista. HUOMIO: tapaamisia ei ole heinä-elokuussa!



Kevätkauden tapaamispäivät ja teemat ovat:

- 3. tammikuuta "Vuosi käyntiin"
- 7. helmikuuta "Runot"
- 7. maaliskuuta "Aivoterveys"
- 4. huhtikuuta "Teknologia"
- 2. toukokuuta "Lahti"
- 6. kesäkuuta "Kesäjuhla"



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

Uudet ja vanhat tuttavuudet, tervetuloa virkistymään!

Sananlaskuja päivitettyinä

Suomalaisen Työn Liitto innosti osana Suomen 100-vuotisjuhlavuotta kansalaisia päivittämään vanhat nöyryyteen ja vaatimattomuuteen ohjaavat sananlaskumme uuteen kannustavampaan muotoon.

Esimerkkinä tästä vaikkapa vanha sanonta ”Tieto lisää tuskaa” on-

kin päivitetty muotoon ”Tieto liisääntyy jakamalla”.

Koskapa torstain senioreiden muistiryhmissä on tietoa, taitoa ja kokemusta yllin kyllin, päätimme laittaa oman kortemme kekoon. Tässäpä valikoituja viisauksia uudistettujen sananlaskujen muodossa:

”Ei oppi ojaan kaada –
liukkaat kengät kylläkin.”

”Meitä on moneen junaan –
ravintolavaunu ei ole kaikkia
varten.”

”Tekevälle sattuu –
paljon kun sattuu niin tottuu.”

”Minkä nuorena oppii
sen vanhana unohtaa.”

”Antaa tulla lunta tupaan –
kyllä sen kesä sulattaa.”

”Minkä taakseen jättää,
siihen ei enää kompastu.”

”Minkä taakseen jättää
se saakin jäädä.”

”Ei kukko käskien laula –
kannattaa kysyä kanaltakin.”

”Ei kukko käskien laula –
saa olla laulamattakin jos haluaa”

”Tilaisuus tekee uneliaaksi.”

”Jos ei sauna, terva ja viina auta
niin kannattaa mennä lääkäriin.”

”Jos ei sauna, terva ja viina auta
niin kannattaa kokeilla vielä
avantouintia.”

”Oppia ikä kaikki –
jotkut opit joutaakin unohtaa”

”Joka vanhoja muistelee,
sillä on nuoruus aina.”

”Joka vanhoja muistelee,
sille tulee hyvä mieli.”

”Vahinko ei tule tyhjä ämpäri
kädessä.”
(marjastuksen yhteydessä)

Valtakunnan yhteistä viisautta voi tutkia lisää kampanjasivustolla osoitteessa:
madebyfinland.suomalainentyo.fi/paivitasananlaskut

”*Tuu sieki ny ettii
mis tääl o se
Muistiyhityksen
veispuu-kissa*”



AIVOVIIKON (vk 11) TAPAHTUMAT

TOIMINNALLINEN AIVOTREENIPAJA & AVOIMET OVET

14.3.18 keskiviikkona Aivotreenipaja klo 14.00 - 15.00 ja Avoimet ovet klo 15.00 - 18.00
Yhdistyksen toimistolla (Hämeenkatu 5 A 4, 2 krs.)
Aivotreenipajassa treenataan aivoja ilman suorituspainetta.
Harjoitukset ovat kynä-paperitehtäviä. Tervetuloa tutustumaan Ahaa! -tehtäviin ☺
Lisäksi mahdollisuus tutustua yhdistyksen toimintaan ja tiloihin.

YLEISÖLUENTO: VAALI AIVOJASI - JOOGAA MUISTILLE & AIVOTERVEYDEN INFOPISTE

15.3.18 torstaina **Lahden kaupunginkirjastolla** (Kirkkokatu 31).
Maksuton yleisöluento Joogan vaikutuksesta muistiin klo 17.00 - 18.00.
Luennoitsijana Hanna-Reetta Metsänheimo, Geronomi (amk), Hathajooga- ja MediYogaohjaaja.
Kirjaston aulassa, Lahtipisteellä on samana päivänä Aivoterveiden infopiste
klo 16.00 - 18.30. Tule keskustelemaan muistiin, muistisairauksiin ja aivoterveysteen
liittyvistä asioista kanssamme.

Lisäksi suunnitelmissa on hypätä kirjastoauton matkaan maakunnissa.
Aivoviikolla saattaa siis olla liikkeellä "AIVOAUTOJA" ☺.
Suunnitelmat ja paikkakunnat aikatauluineen tarkentuvat alkuvuodesta 2018.
Lisätietoja toimistolta ja osoitteesta www.ph-muistiyhdistys.fi

Oheistapahtuma:

AIVOTERVEYDEN INFOPISTE

6.3.18 tiistaina **klo 10.00 - 13.00** Terveyskioskillä
Kauppakeskus Trio, Aleksanterinkatu 18, pohjakerros
Tule keskustelemaan muistiin, muistisairauksiin ja aivoterveysteen liittyvistä asioista.

LÄMPIMÄSTI Tervetuloa MUKAAN!

KEVÄTKAUDEN RETKET

TÄÄLLÄ POHJANTÄHDEN ALLA osa 1

26.1.18 perjantaina klo 19.00 **Lahden kaupunginteatteri** (Kirkkokatu 14). Paikalle klo 18.30.
Näytelmässä seurataan Suomen valtion itsenäistymisvaiheita 1880-luvulta vuoteen 1918. Kesto n. 3 h.
Hinta: 32 € / hlö (sis. väliaikatarjoilu).
Ilmoittautumiset ja maksu toimistolle 5.1. mennessä. HUOMIO! Joululoma 22.12.-1.1.
Nina Reimari, p. 044 504 3030, nina.reimari@ph-muistiyhdistys.fi

TANSSIT VIERUMÄEN AAVEHALLILLA

13.2.18 tiistaina. Lähtö Marolankadun turistipysäkillä Lahdesta klo 12.30 ja paluu n. klo 16.30.
Tanssipaikalla on elävää musiikkia. Musiikista ja tunnelmasta pääsevät nauttimaan nekin, jotka
eivät itse tanssi. Aavehalli on esteetön tila.
Hinta: 12 € / hlö (sis. kuljetus, tanssilippu ja kahvit puhvetissa voileivän kera)
Ilmoittautumiset ja maksu toimistolle 2.2. mennessä:
Sari Sutela, p. 044 304 3001 tai sari.sutela@ph-muistiyhdistys.fi

HEINÄHATTU, VILTTITOSSU JA RUBENSIN VELJEKSET

12.4.18 torstaina klo 13.00 **Kino Iiris** (Saimaankatu 12, Lahti)
Väärinkäsityksiä sisältävä perhe-elokuva johdattelee katsojan värikkääseen seikkailukomediaan
Heinähatun ja Vilttitossun johdolla. Kesto n. 1,5 h.
Hinta: 10 € / hlö
Ilmoittautumiset ja maksu toimistolle 5.4. mennessä:
Petra Behm, p. 044 727 3010, petra.behm@ph-muistiyhdistys.fi

RETKI HÄMEENLINNAAN

29.5.18 tiistaina. Lähtö Lahdesta Marolankadun turistipysäkillä klo 9.00 ja paluu n. klo 16.00.
Hämeenlinnassa opastettu Sibelius- ja kaupunkikierto bussilla sekä lounas. Paluumatkalla pysähdys
kauppakeskus Tuulosessa, jossa kahvitarjoilu ja mahdollisuus tehdä ostoksia.
Hinta: 25 € / hlö (sis. kuljetus, 2 h opastettu kiertoajelu, lounas ja paluumatkalla pullakahvit)
Ilmoittautumiset ja maksu toimistolle 15.5. mennessä:
Petra Behm, p. 044 727 3010, petra.behm@ph-muistiyhdistys.fi

KESÄRETKI HEINOLAAN

20.6.18 keskiviikkona. Lähtö Lahdesta Marolankadun turistipysäkillä klo 10.00 ja paluu n. klo 18.30.
Tutustumme päivän aikana Lintutarhaan ja nautimme Kunnon komedia -näytelmästä (pääosissa mm.
Risto Kaskilahti, Jonna Järnfelt, Jaana Saarinen). Kesäteatterin katsomo on katettu, mutta
huomioithan, että keli voi olla kolea.
Hinta: yhdistyksen jäsenille 45 € / hlö, ei-jäsenille 55 € / hlö (saattaja jäsenhinnalla)
Hintaan sisältyy: kuljetus, 1 h opastus Lintutarhalla, lounas, pääsylippu kesäteatteriin
ja ennen paluumatkaa kahvitarjoilu Harjupaviljongissa
Ilmoittautumiset ja maksu toimistolle 16.5. mennessä:
Petra Behm, p. 044 727 3010, petra.behm@ph-muistiyhdistys.fi



Kesäretkellä Verlan historiallisissa maisemissa



Syyskauden avajaiset Siikaniemen miellyttävässä ympäristössä

Syksyn 2017 satoa

Muistellaanpa vielä hetki edellistä syyskautta. Jäsenlehtemme nro 2/2017 oli jo painossa, kun yhdistys teki kesäretken Verlaan, josta sitäkkin reissua on nyt hyvä muistella. Päivä vierähti Kymenlaaksossa välillä auringonpaisteesta nauttien ja toisaalta sadekuuroilta suojautuen. Se päivä näytti hyvin, mitä oli tulossa kesän 2017 sääolosuhteiden osalta. Poikkesimme retkellä myös kahville ja ostoksille kauppakeskus Veturiin.

Kesätauon jälkeen syyskausi 2017 polkaistiin käyntiin perinteitä kunnoittaen Siikaniemen kurssikeskuksen rantasaunalla. Ohjelmassa oli muun muassa visailua, yhteislaulua, makkaranpaistoa sekä tietenkin saunomista.

Ulkoilupäivä Lahden Tapanilassa houkutti väkeä liikkumaan kanssamme raikkaassa syysäässä lokakuussa. Ohjelmassa oli myös makkaranmaistelua sekä Mölkkyä.

Kulttuuriripaus saatiin marraskuussa, kun kävimme katsomassa Lahden kaupunginteatterissa kovasti kehitun Merkkipäivä-näytelmän. Kyseessä oli lempeä tarina perheestä ja hitaasti hajoavasta hyvinvointi-Suomesta. Lahden mennessä painoon, oli edessä vielä päiväretki jouluiheen Helsinkiin. Retkikohteina siellä mm. Tamminiemi ja Tuomaan joulumarkkinat.



Ulkoilupäivänä reippailtiin Lahden Tapanilassa

Kauden toimintaa



Soteasiat kiinnostivat, kun vieraaksi saatiin PHHYKY:n muutosagentti Anu Olkkonen-Nikula

Markkinakahveja keiteltiin jälleen toimistolla syksyn aikana kuun ensimmäisinä keskiviikkoina. Syksyn ohjelmistossa oli mm. asiaa

asumisturvallisuudesta sekä sotesta, Suomi 100 -juhlallisuudet ja vuoden viimeisimmässä tapaamisessa oli vuorossa joulujuhla.

Heidi Pakarisen yllätysesiihtyminen ilahdutti suuresti



Näyttävä Muistiyhdistyksen sinivalikoiset kasvot -seinä



Taikajengi otti yleisönsä Hollolan lähes täydessä valtuustosalissa

Eräällä kerralla vuoden 2016 Muistikummimme Heidi Pakarinen yllätti kaikki saapumalla tilaisuuteen ja esiintymällä niin, että tunnelma nousi hetkessä kattoon. Ryhmissä ja muissa tapaamisissa tehtiin monenlaista mukavaa syksyn aikana. Niissä esimerkiksi harrastettiin MediYogaa,

kehiteltiin vanhoja sanontoja nyky- aikaisemmiksi ja valmisteltiin Muistiyhdistyksen sinivalikoisia kasvoja kaikkien iloksi yhdistyksen seinälle. Huikea Muistilangat ja Taikajengi esiintyi useissa tilaisuuksissa syksyn aikana, mm. Helsingissä ja Hollolassa.



**Muistilangat laulaa
-konsertissa oli hieno
tunnelma**

**Yleisökin otettiin
osaksi konserttia**



Muistiviikkoa vietettiin syyskuussa viikolla 38 teemalla ”Muistisairauden monet kasvot”. Toimistolla järjestettiin avoimet ovet ja Muistiluento ja Lahden kaupunginkirjastolla oli kaikille avoin Toiminnallinen Aivotreenipaja. Muisti-asioiden infopisteitä oli Muistiviikon kunniaksi Lahdessa Terveyskioskilla, Lanun aukiolla ja kaupunginkir-

jaston Lahtipisteellä. Muistiviikon päätapahtuma Muistilangat laulaa -konsertti järjestettiin jälleen Lahden konserttitalolla lähes täydelle salille. Konserttiyleisöltä saimme erittäin positiivista ja mieltä lämmittävää palautetta. Tekijät ja yleisö nauttivat, joten voiko olla enää mitään sen parempaa. Minä sanon, että ei ole!



**Infopisteillä oli mahdollista
keskustella muistin asioista**

Alueen yhteistyökumppaneiden kanssa teimme jälleen yhteistyötä erilaisten tapahtumien muodossa, joista esimerkkinä syyskuun Vapaaehtoistoiminnan messut 8-sa-

lilla, lokakuun Senioreiden Hyvinvointipäivä -tapahtuma Lahden Messukeskuksessa ja marraskuun ”Yhteisapelillä hyvinvointia” -tapahtuma Kauppakeskus Sykkeessä. Näiden lisäksi yhdistys oli mukana Vahvista itseäsi hyvinvointimarkkinat -tapahtumassa Päijät-Hämeen keskussairaalalla lokakuussa. Tilaisuus oli suunnattu Hyvinvointikuntayhtymän henkilökunnalle ja järjestäjätahona toimi Hyvinvointikuntayhtymän työsuojelu.

Lämpimät kiitokset kaikille syksyn ryhmiin ja tapahtumiin osallistuneille, avustajina toimineille vapaaehtoisillemme sekä mahtaville esiintyjävieraille ja yhteistyökumppaneillemme!

Petra Behm

**Yhdistys
oli mukana
PHHYKY:n
henkilöstölle
suunnatussa
hyvinvointi-
tapahtumassa**



Namaste Lahti!

Ilokseni sain kutsun tulla pitämään Joogaa muistille -päivän Aivotreenit-hankkeen asiakkaille elokuussa 2017. Oli ihana tulla Lahteen entisille kotikonnuille ja nähdä tuttuja asiakkaita ja kollegoita!

Elisa ja Elina olivat taikoneet isosta salista lämpöisen ja tunnelmallisen huoneen, jonka ovi oli kutsuvasti raollaan... Myös osallistujat olivat uteliaina ja lämpöisin mielin tulossa tutustumaan uuteen lajiin ja siihen, miten jooga voi toimia kuntoutumisen välineenä etenevää muistisairautta sairastavan arjessa.

Päivän sisältö perustui pitkälti klassiseen Hatha-joogaan, johon sisältyvät mm. kehon liikkeet (asanat), hengitysharjoitukset, rentoutus ja positiivinen ajattelu. Erilaisten keho-terapiamenetelmien ja kokonaisvaltaisten liikemuotojen avulla syvensimme joogan terapeutista vaikutusta. Tutustuimme hyvää tekevien joogaliikkeiden lisäksi myös muutamiin hyödyllisiin hengitysharjoituksiin, joiden avulla voi lisätä kehon elinvoimaa ja hyvää oloa. Asana-harjoitus oli rakennettu niin, että siinä harjoituksen vaikutukset kohdistuivat mm. aivoverenkierron lisäämiseen, keskittymisen vahvistamiseen ja niin mentaali kuin fyysiseenkin tasapainoon.

Harjoitusten välissä nautimme lounaaksi Elinan keittämän herkullisen kasvissekeiton sekä aivoterveellistä tummaa suklaata ja hedelmiä. Iltapäivän aikana tutustuimme MediYogaan, joka on lääkinnällinen ja terapeutinen joogan muoto. Se on Ruotsissa kehitetty ja sovellettu erityisryhmille toimimaan länsimaisen lääketieteen tukena.

MediYoga on rauhallinen ja rentouttava joogamuoto, jossa punaisena lankana on pitkä, tietoinen sy-



Tasapainoa harjoiteltiin mm. puu-asana-harjoituksella.

vähengitys. Hengitys yhdistetään hitaasti tehtyihin tietoiisiin liikkeisiin. Yhteen tuntiin kuuluu syvähengitysharjoituksia, yksinkertaisia hitaasti tehtäviä liikkeitä oman toimintakyvyn mukaan sekä pitempi rentoutus joogamatolla maaten sekä lyhyt meditaatioharjoitus. Kaikki liikkeet tehdään lattialla maaten/istuen tai istuen tuolilla riippuen henkilön terveydentilasta.

MediYoga on Suomessa vielä uusi ja sikäli ainutlaatuinen joogamuoto. Kaikilla MediYogaa opettavilla henkilöillä on oltava vähintään peruslääketieteellinen osaaminen (lää-

käri, sairaanhoitaja, lähihoitaja, fysioterapeutti tms). MediYogasta on tehty useita kliinisiä tutkimuksia eri sairaaloissa Ruotsissa ja Yhdysvalloissa joissa on pystytty todistamaan sen positiiviset vaikutukset terveyteen ja stressitason laskemiseen kehossa. Sen avulla hoidetaan mm. sydänsairauksia ja verenpainetta, selkävaivoja, työuupumusta, stressiä, masennusta, migreeniä ja jännityspäänsärkyä, unettomuutta, kroonista kipua sekä neurologisia sairauksia, kuten Parkinsonin ja Alzheimerin tautia.

MediYoga on saavuttanut suuren

suosion Ruotsissa ja on tällä hetkellä käytössä yli sadoissa sairaaloissa ja terveyskeskuksissa ympäri maata. Laajan tutkimuksen perusteella Danderydin sairaala tarjoaa kaikille sydänpotilaille kuntoutuksena MediYogaa infarktin jälkeen. MediYoga sopii hyvin myös aivohalvauksen saaneille. On tärkeää huomata, että MediYoga ei ole vaihtoehtoinen, vaan nimenomaan täydentävä lisä hoitotyössä.

Aihe on mielestäni tärkeä. Yhteiskuntamme tarvitsee enemmän ajattelua, jossa etenevää muistisairautta sairastava henkilö nähdään kuntoutujana. Kolmas sektori ja yhdistystoiminta voivat auttaa lisäämään tietoa aktiivisesta kuntoutujan roolista ja tuoda uudenlaista näkökulmaa myös terveydenhuollon puolelle asiakkaan kohtaamiseen ja vahvistamiseen. Jooga ja sen harjoitukset voivat tarjota fyysiseltä puolelta lempeää, mutta tehokasta harjoitusta tasapainon, lihaskunnon ja hengitys- ja verenkiertoelimistön vahvistamiseen. Mentaalipuolelta on mahdollista löytää mielenrauhaa ja sisäistä vahvistumista. Jooga hoitaa siis kokonaisvaltaisesti kehoa ja mieltä ja auttaa löytämään yksilön sisäisen voiman.

Joogapäivä saa jatkoa Aivotreenit-hankkeessa kevätkaudella ja Ai-

voviikolla 2018 kerron lisää aiheesta yleisöluennolla Lahden kaupungin kirjastolla ”Vaali aivojasi – Joogaa muistille” torstaina 15.3. klo 17.00.

Oikein hyvää oloa ja eloa kaikille teille toivottaen,

*Hanna-Reetta Metsänheimo
Geronomi (AMK)*

MediYoga - ja Hathajooga-ohjaaja

Kuvassa ohjaaja Hanna



Kysy farmaseutilta

Lääkehoidon arvioinnin asiantuntija (LHA), farmaseutti Päivi Nurmi vastaa lääkehoitoa koskeviin kysymyksiin.

Vaimollani on flunssa ja kova yskä. Hänellä on käytössä muistilääkkeenä memantiini. Mitä yskänlääkettä hän voisi ottaa?

Yskä on ylähengitystietulehduksen eli flunssan yleinen oire, sitä esiintyy melkein jokaisella vuosittain. Flunssayskä paranee yleensä viikossa parissa mutta voi kestää pitempään. Hunaja, eukalyptusöljy tai mikä tahansa nielua tai kurkunpäästä kosteuttava neste saattaa helpottaa yskää. Yskänärsytystä lievittävien lääkkeiden teho on yleensä heikko.

Apteekissa kannattaa aina mainita, mitä lääkkeitä on käytössä. Tieto kokonaislääkityksestä ja mahdollisista perussairauksista on tärkeää turvallista itsehoitovalmistetta valitessa. Tavallinen yskänärsytystä hillitsevä lääke dekstrometorfaani (esim. Resilar, Rometor) ei sovi, jos käytössä on memantiini. Yhteis-

käyttö lisää keskushermostohaittojen riskiä ja saattaa aiheuttaa haittavaikutuksia kuten sekavuutta, hui- mausta ja pahoinvointia sekä altistaa kaatumisille.

Lääkäri ohjeisti minua ottamaan donepetsiilitabletin aamulla. Luin pakkausselosteesta, että Donepezil otetaan suun kautta iltaisin juuri ennen nukkumaanmenoa. Mikä ajankohta on oikea?

Teksteissä tosiaan on edelleen ohje annostella lääke iltaisin, vaikka ohje on vanhentunut. Tuoteselosteessa kehoitetaan ottamaan lääke illalla, koska tällaisella annostelulla lääketä on alun perin tutkittu. Kuitenkin kokemuksen perusteelta tiedetään, että Donepsiili on aktivoiva lääke ja usein saattaa häiritä yöunta. Paras aika ottaa lääke on siis aamulla aamupalan jälkeen tai viimeistään aamupäivällä lounaalla.

Aivoterveystä arkipäivää

osa 16:

VAALI AIVOJASI

Aivoviikon (vk 11) teemana on tänä vuonna ”Vaali aivojasi”. Teema kattaa Muistiliiton ja sen järjestökentän lisäksi myös koko Neurologisen Vammaisjärjestökentän. Tänä vuonna siis vaalitaan aivoja kaikkien neurologisten vammaisjärjestöjen toimesta ja järjestetään ”aivohoitoloita” ympäri maan. Ja mikäs sen tarpeellisempaa! Aivojen vaaliminen ja huoltaminen koskettaa jokaista meitä, on meitä kohdannut joku sairaus tai vamma tai ovatpa aivomme täysin ”teräkunnossa”. Ikääkään aivojen vaalimisen tärkeys ei katso; vaalimisen tapa ja painopiste vain vähän vaihtuu iän, sairauden tai vamman mukaan.

Aivoterveiden ”peruskivet” (lii-

kunta, ravinto, uni, sosiaalisuus, aivojen aktivointi ja lepo) koskevat tosiaan kaikkia eli liiku monipuolisesti, syö terveellisesti, nuku tarpeeksi, tapaa ihmisiä ja aktivoi ja lepuuta aivojasi sopivassa suhteessa. Nämä ovat pääosin tuttuja meille kaikille. Jokainen tietää että ilman ruokaa ei pärjää, unikin on välttämätöntä ja että pelkkä sohvalle lojuminen lannistaa. Silti arjessa aivojen hyvinvointi saatetaan jättää taka-alalle; kiireessä kunnollinen lounas unohtuu ja se korvataan suklaapatukalla tai sämpylällä, uni saattaa jäädä vähäiseksi kun sovelaitteet tai tv-ohjelmat vievät huomion tai huolet ja stressi pistää valvomaan. Ja välillä käy niin, että vaiko-

ka kuinka tietäisi ja tiedostaisi kaikki tavat hoitaa aivoja, niin silti joku itsestään riippumaton asia vaikeuttaa sitä; kiputilat tai pieni lapsi ei anna tilaa unelle, rentoutuminen ei onnistu sämpyläsukupolven sukkuloidessa pienten lasten ja omien vanhempien hoitamisen välillä tai sairastuminen kuormittaa aivoja niin, että aivojen huoltaminen unohtuu tai ei onnistu.

Miten sitten löytää se ”oikea” ja ennen kaikkea toimiva tapa hoitaa ja huoltaa aivoja? Sitä meidän jokaisen on syytä pohtia omassa arjessamme. Yhtä toimivaa ja oikeaa ohjetta ei voida antaa; aivojen hoitaminen ja huolto lähtee jokaisen yksilöllisestä tarpeesta. Suosituksia toki löytyy ja niihin voi pyrkiä, mutta jokaisen kannattaa miettiä ne oman arjen ”kompastuskivet” ja miettiä kuinka saisi lisättyä aivojen hyvinvointia juuri itselle tarpeellisella ja sopivalla tavalla. Niin kuin ei painonpudotuksessa, ei myöskään aivojenhuollossa kannata pyrkiä suureen yhtäkkiseen elämämuutokseen; jo pienilläkin muutoksilla elintavoissa ja asioiden tiedostamisella voi saada paljon muutosta aikaan. Jos tuntuu että ravintopyramidin mukainen ruokailu päivittäin ei sinulle toimi, kokeile lisätä väriä lautaselle edes kerran viikossa, toisena päivänä loraus oliiviöljyä, sokeria ja suolaa vähänlaisesti jne.

Yksilöllisyys on tärkeää muistaa ”peruskivien” kohdalla. Esimerkiksi ”Liiku muistisi hyväksi” ohje tarkoittaa eri asiaa teini-ikäiselle, ikäihmiselle tai sairastuneelle. Jokainen miettii liikuntaa ja sen mahdollista lisäämistä arkeen omasta lähtötasostaan ja elämäntilanteestaan; stressaantuneen ja ylikuormittuneen kannattaa suosia rauhallista ja palauttavaa liikuntaa kuten metsäretkiä ja kävelylenkkejä kun taas sohvapohjalta ponnistavan voi olla hyödyllistä valita sopivan nopeatempoisia ja innostavia liikuntalajeja. Myös levon ja rentoutuksen tarve on yksilöllinen, toinen tarvitsee enemmän taukoja ja rauhaa kuin toinen. Ei voi ajatella, että jollekin tarpeelliset lepotauot ja päiväunet tarkoittaa laiskuutta, jos itse pärjää ilman niitä arjessa.

Varsinkin jos aivot ovat vaurioituneet sairauden tai vamman myötä, levon tarve kasvaa väistämättä. Silloin parasta aivoista huolehtimista on muistaa pitää tasapaino aivojen aktivoimisen ja levon suhteen ja pitää muistis-

*Jo pienilläkin
muutoksilla
elintavoissa voi
saada paljon
muutosta aikaan.*

sa, että myös sosiaaliset tapaamiset ja kauppareissut pistävät aivot töihin ja niiden jälkeen voi lepo/rentoutushetki olla tarpeen.

Sovitaanko niin, että viimeistään Aivoviikolla (vk 11) jokainen meistä tarkastelee arkeaan aivoterveyllisen suurennuslasin läpi ja miettii että pitäisikö aivoja vaalia tarkemmin. Muistiyhdistys laajentaa Aivoviikon teemaa koko maaliskuun ajaksi ja ottaa ryhmätoiminnan teemaksi aivojen vaalimisen. Lisäksi haastam-

me hoitokodit/palvelutalot ja muut muistialan toimijat pitämään yksiköissään Aivoviikolla ”Aivohoitoiloita”. Suunnitteilla on myös yleisöluentoa, infopisteitä sekä yhteistyötä kirjastojen kanssa, joten voi olla että Aivoviikolla lähikunnissa liikkuu ”Aivoautoja”. Seuraile aivoviikon lähestyessä yhdistyksen www- ja facebook-sivuja, sieltä löydät tarkemmat tiedot aivoviikon ohjelmasta.

Elisa

Kiviä maalaamaan

Kivet ovat kauniita sellaisenaankin, mutta maalaamalla ne heräävät aivan uuteen elämään.

Kukapa meistä ei olisi joskus kävelyretkeltään poiminut mukaansa kunnista kiveä ja vienyt sitä kotiin... Jokin siinä on kiinnittänyt huomionne ja olemmekin ottaneet sen mukaan.

Maalattuja kiviä voi käyttää koristeena kotona, parvekkeella tai puu-

Virkkuuta ja sydämiä



tarhassa. Maalattaviksi sopivat niin luonnon kivet kuin vaikkapa rikkonaiset tiilet tai vanhat kiuaskivet.

Tarvitset:

- Pöydän suojaksi sanomalehtiä tms. ja itselle esiin vaatteiden suojaksi
 - Kiviä
 - Maalitussejää, akryylivärejä tai peitinvärejä ja siveltimeä
 - (Lakkaa, jos on tarkoitus pitää valmiita kiviä ulkotiloissa)
- Kivet kannattaa ensin pestä ja antaa niiden kuivua.
- Katsele valitsemiasi kiviä eri suunnista ja mieti mitä juuri kädessäsi olevasta kivistä voisi tulla esiin. Särmiikkäät ja kulmikkaat kivet voisivat muuttua taloiksi, pyöreämmän muo-

toiset kenties eläimiksi tai kukkasiksi.

Maalitussejällä voi pilkuttaa kiven tai kirjoittaa siihen. Maalitussejää on saatavissa eri värisinä ja paksuisina, joten ne ovat monipuolinen työväline.

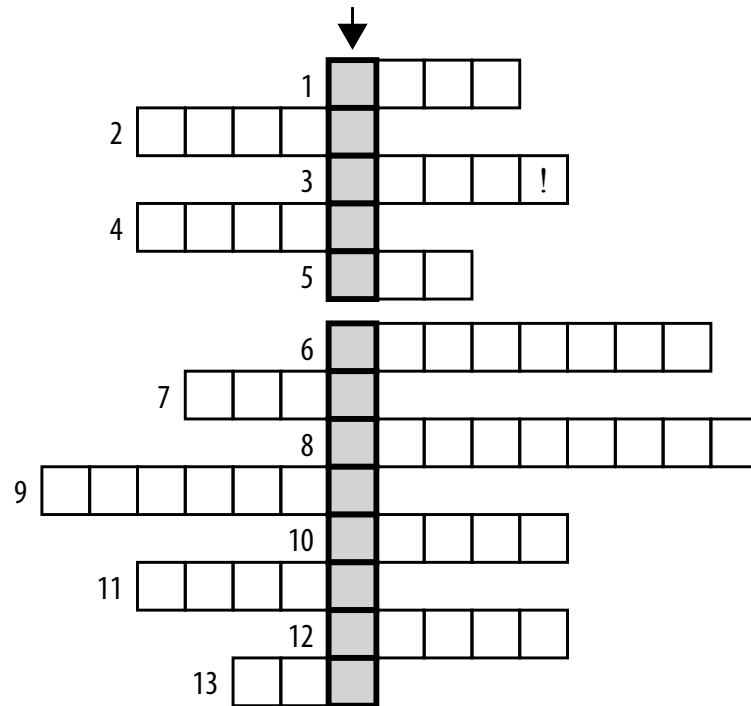
Akryylimaalilla voi maalata kiveen kuvioita suoraan, tai maalata esim. kiveen pohjavärin ja sen kuivuttua koristella kiveä lisää maalitussejällä. Kiven päälle voi myös liimata erilaisia koristeita.

Jos maalattuja kiviä säilyttää ulkona, kannattaa ne maalin kuivuttua vielä lakata esim. spraylakalla tai jollakin siveltimekällä.

Sari



Ratkaise sanat!



- | | |
|---|--|
| 1. Lisääntyy kevättä kohti | 9. Vihreä hyvien rasvojen lähde |
| 2. Rentouttaa ja lämmittää | 10. Yhdistää liikettä ja hengitys- |
| 3. Oivallusta kuvaava sana / aivoja aktivoivat tehtävät | harjoituksia |
| 4. Näitä olisi hyvä ottaa yli 7500 kpl päivässä | 11. Ei kukko käskien ? |
| 5. Nauru pidentää tätä | (Vaikka kannattaisi, koska musiikki aktivoi aivoja.) |
| 6. Huonontaa unenlaatua | 12. Tekee kaltaiseksi ja hyvää aivolle |
| 7. Vanhin voitehista | 13. Putsaa aivoja ja auttaa uuden oppimisessa |
| 8. Näitä löytyy a, b, c, d, e ja k-merkkisinä | |

Vastaukset sivulla 56



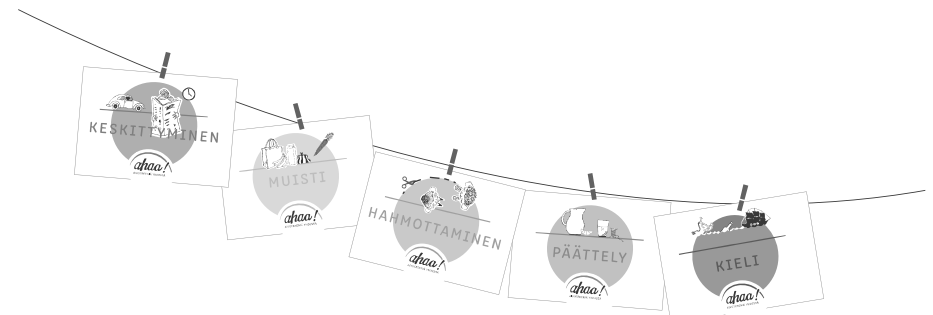
KOULUTUKSET:

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. Kouluttajana Aivotreenit- hankkeen työntekijät
- Tulevat koulutukset:
Lahdessa; 10.-11.1. ja 21.-22.2.18
Oulussa; 17.1.-18.1. ja 14.2.-15.2.18
Lahdessa; 15.-16.8. ja 3.-4.9.18

AMMATTILAISILLE:

- **Kognitiivisen harjoittelun koulutus** antaa valmiuksia kognitiiviseen kuntoutukseen ja kognitiivisten taitojen harjoitteluryhmien ohjaamiseen sekä käyttöoikeuden Ahaa! -materiaaliin.
- Hinta 380€ (sis. alv), kahvit ja koulutusmateriaali sisältyvät koulutukseen.
- Kesto 4 pv. Lahdessa; **11.-12.4. ja 22.-23.5.2018**
- Koulutus varmistetaan 19.3.18. (Minimiosallistujamäärä 15, maksimi 26). Ilmoittautuessasi sitoudut maksamaan koko koulutusmaksun.
- Kouluttajana Päivi Nilivaara, Innoline Oy. Järjestäjänä Aivotreenit- hanke.



Ilmoittautuminen ahaa-aivotreenit [www.sivujen kautta \(ahaa-aivotreenit.fi/koulutukset\)](http://www.sivujen kautta (ahaa-aivotreenit.fi/koulutukset))

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

100-VUOTIAAN SUOMEN KUNNIAKSI

20-luvun herkkusuiden keisarillinen leivos ja uudistunut joulutorttu.

ALEKSANTERINLEIVOS

Taikina:

200g voita

1 1/4 dl sokeria

1 keltuainen

1/2 tl leivinjauhetta

5 dl vehnäjäuhoja

Täyte:

1 rasia (230g) vadelmamarmeladia

Kuorrutus:

2 1/2 dl vettä

1 rkl sitruunanmehua

300 g tomusokeria

sinistä elintarvikeväriä

Vatkaa voi ja sokeri vaahdoksi. Sekoita joukkoon keltuainen ja leivinjauhe. Lisää vehnäjäuhot desi kerrallaan. Jaa taikina kahteen yhtä suureen osaan.

Laita taikinanpuolikas leivinpaperille ja päälle toinen leivinpaperi. Kauli papereiden välissä 20 x 25 cm kokoiseksi levyksi.

Irrota leivinpaperi päältä. Tee samoin toiselle taikinanpalalle.

Levitä toisen taikinanlevyn päälle marmeladi. Kumoa toinen taikinalevy leivinpaperin avulla päälle.

Irrota paperi Pistele pintaan reikiä haarukalla.

Paista 200 asteessa noin 20 minuuttia. suojaa tarvittaessa foliolla. Jäähdytä

Yhdistä kuorrutuksen aineet keskenään. värjää pieni osa siniseksi ja laita pieneen pursotuspussiin, leikkaa kulma auki.

Levitä valkoinen kuorrute levyn päälle. toimi nopeasti, jotta kuorrute ei ehdi kovettua.

Pursota sinisellä kuorrutteella raitoja. Vedä raitojen poikki cocktailtikun kärjellä. Anna kuorrutteen jäähmettyä ja leikkaa levy paloiksi.

Juhlaleivos on valmis!

TEE ERILAISET JOULUTORTUT TÄNÄ JOULUNA

Tarvitset valmista torttutaikinaa ja vihreitä kuulia.

Valmista tortut ohjeen mukaan, marmeladin sijaan laita "silmäksi" puolikas vihreä kuula.

Paista ja nauti!

Pullantuoksuisin terveisin Iris

Vuosi 2018 Muistiyhdistyksen 30-vuotisjuhlavuosi

Syksyllä 2018 juhlimaan Muistiyhdistyksen 30-vuotista taivalta. Laita siis juhlimieltä takataskuun ja varaudu juhlimaan kanssamme. ... Seuraile yhdistyksen www- ja facebook-sivuja, siellä tiedotellaan juhlista hyvissä ajoin!

Myös seuraava Muistike-jäsenlehti (2/18) on yhdistyksen 30-vuotisteemanumero. Muisteluja ja historian siipien havinaa luovassa. ... Jos sinulla on muistoja/valokuvia/tietoa/hauskoja tapahtumia mielessäsi menneiltä ajoilta, ota yhteyttä toimiston väkeen. Kuulemme ja otamme mielellämme niitä vastaan!

Varo valepoliisia – Poliisi ja pankit eivät kysele pankkitietoja tai tunnuksia puhelimitse

Poliisi muistuttaa edelleen, että viranomaiset tai pankit eivät koskaan kysy asiakkaan pankkitunnuksia puhelimitse. Puhelimessa ei pidä luovuttaa tuntemattomalle luottokortin numeroa, tunnuslukuja tai avainluku-koodeja. Jos kortin käytössä on jotain epäselvää, asiaa kannattaa käydä selvittämässä pankissa henkilökohtaisesti. Poliisille on teh-

tävä rikosilmoitus, jos joutuu tämän tyyppisen teon tai teon yrityksen kohteeksi. Samalla kannattaa ottaa yhteyttä pankkiin ja kuulettaa maksukortit.

Poliisi pyytää myös, että omaiset opastaisivat tarvittaessa iäkkäämpiä sukulaisiaan siitä, että pankkikortteja tai niihin käyttöön liittyviä tietoja ei saa luovuttaa kenellekään. Ei vaikka pyytäjää sanoisikin olevansa poliisi. Pankkitunnuksia ei kysellä eikä niitä pidä luovuttaa missään tilanteessa puhelimitse.

Lisätietoa rikoksista suojautumisesta on poliisin verkkosivuilla www.poliisi.fi sekä Rikoksentorjuntaneuvoston julkaisussa Turvaohjeita Senioreille.

Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen tiedotuksia

Toimisto suljettu, ei päivystystä:

Joululoma: 21.12.2017–1.1.2018

Koulutuspäivä: 2.2.2018

Talviloma: vk 9. 26.2.–4.3.2018

Pääsiäinen: 30.3.–2.4.2018

Vappu ja helatorstai: 1.5. ja 10.5.2018

Kesäloma: 22.6.–5.8.2018

Seuraava Muistike ilmestyy viikolla 51

VERTAISLINJA
tukea muistisairaiden läheisille,
vastaajina kokeneet omaishoitajat

0800 9 6000
joka päivä klo 17–21 • maksuton

MUISTINEUVO
tietoa, tukea ja ohjausta,
vastaajina muistityön ammattilaiset

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

TAPAHTUMA-AAKKOSET

Ainon tupa Okeroisissa

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.

Avoimet Aivotreenit

Kaikille muistisairauksien ennaltaehkäisystä kiinnostuneille aivojen treenausta erilaisten tehtävien parissa. Treenit järjestetään *yhdistyksen toimistolla*. Ei ennakkoilmoittautumista.

Välitä Muistista -ryhmä

Ikäihmisten muisteluryhmään ovat tervetulleita kaikki kiinnostuneet. Ryhmässä vietetään aikaa muistellen ja keskustellen. Ohjaajana toimii yhdistyksen vapaaehtoinen. Ryhmä kokoontuu *Kaiken kansan kammarilla (Rakentajantie 8, 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 27) 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 ohjauksena. 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 57.

• TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT •

• TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT •

TAMMIKUU

3.1.2018 keskiviikkona **Markkinakahvit** klo 12.30 - 14.00. Teemana ”Vuosi käyntiin”. Kts. mainos s. 50.

8.1.2018 maanantaina **Välitä Muistista -ryhmä** (Rakentajantie 8, Hollola) klo 13.00 - 14.00. Kts. lisää s. 50.

8.1.2018 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 12.00 - 14.00. Kts. lisää s. 50.

8.1.2018 maanantaina **Avoimet Aivotreenit** klo 14.30 - 15.30. Kts. lisää s. 50.

10.1.2018 keskiviikkona **Wanhan Herran Muistikerho** (Laaksokatu 17, Lahti) klo 13.00 - 14.00. Kts. lisää s. 50.

12.1.2018 perjantaina **Ainon Tupa** (Hennalankatu 5, Lahti) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää s. 50.

19.1.2018 perjantaina **Ainon Tupa** (Hennalankatu 5, Lahti) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää s. 50.

22.1.2018 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 12.00 - 14.00. Kts. lisää s. 50.

22.1.2018 maanantaina **Avoimet Aivotreenit** klo 14.30 - 15.30. Kts. lisää s. 50.

26.1.2018 perjantaina **Ainon Tupa** (Hennalankatu 5, Lahti) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää s. 50.

26.1.2018 perjantaina **Täällä Pohjantähden alla** (Lahden kaupunginteatteri, Kirkkokatu 14) klo 19.00. Ennakkoilmoittautuminen. Liput 32 € / hlö. Kts. mainos s. 31.

HELMIKUU

2.2.2018 perjantaina **Ainon Tupa** (Hennalankatu 5, Lahti) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää s. 50.

2.2.2018 Toimisto suljettu, ei päivystystä

5.2.2018 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 12.00 - 14.00. Kts. lisää s. 50.

5.2.2018 maanantaina **Välitä Muistista -ryhmä** (Rakentajantie 8, Hollola) klo

13.00 - 14.00. Kts. lisää s. 50.

5.2.2018 maanantaina **Avoimet Aivotreenit** klo 14.30 - 15.30. Kts. lisää s. 50.

7.2.2018 keskiviikkona **Markkinakahvit** klo 12.30 - 14.00. Teemana ”Runot”. Kts. mainos s. 50.

7.2.2018 keskiviikkona **Wanhan Herran Muistikerho** (Laaksokatu 17, Lahti) klo 13.00 - 14.00. Kts. lisää s. 50.

9.2.2018 perjantaina **Ainon Tupa** (*Hennalankatu 5, Lahti*) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää s. 50.

13.2.2018 tiistaina **Tanssit Vierumäen Aavehallilla** klo 12.30 - 16.30. Ennakkoilmoittautuminen. Liput 12 € / hlö. Kts. mainos s. 31.

16.2.2018 perjantaina **Ainon Tupa** (*Hennalankatu 5, Lahti*) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää s. 50.

MAALISKUU

2.3.2018 perjantaina **Ainon Tupa** (*Hennalankatu 5, Lahti*) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää s. 50.

5.3.2018 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 12.00 - 14.00. Kts. lisää s. 50.

5.3.2018 maanantaina **Välitä Muistista -ryhmä** (*Rakentajantie 8, Hollola*) klo 13.00 - 14.00. Kts. lisää s. 50.

5.3.2018 maanantaina **Avoimet Aivotreinit** klo 14.30 - 15.30. Kts. lisää s. 50.

6.3.2018 tiistaina **Aivoterveysinfopiste** *Terveyskioskilla (Kauppakeskus Trio, Aleksanterinkatu 18, pohjakerros, Lahti)* klo 10.00 - 13.00. Tule keskustelemaan aivoterveyteen liittyvistä asioista kanssamme.

7.3.2018 keskiviikkona **Markkinakahvit** klo 12.30 - 14.00. Teemana ”Aivo-

19.2.2018 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 12.00 - 14.00. Kts. lisää s. 50.

19.2.2018 maanantaina **Avoimet Aivotreinit** klo 14.30 - 15.30. Kts. lisää s. 50.

23.2.2018 perjantaina **Ainon Tupa** (*Hennalankatu 5, Lahti*) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää s. 50.

TALVILOMA VK 9: Toimisto suljettu. Ei päivystystä 26.2.-2.3.2018

terveys”. Kts. mainos s. 27.

7.3.2018 keskiviikkona **Wanhan Herran Muistikerho** (*Laaksokatu 17, Lahti*) klo 13.00 - 14.00. Kts. lisää s. 50.

9.3.2018 perjantaina **Ainon Tupa** (*Hennalankatu 5, Lahti*) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää s. 50.

16.3.2018 perjantaina **Ainon Tupa** (*Hennalankatu 5, Lahti*) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää s. 50.

19.3.2018 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 12.00 - 14.00. Kts. lisää s. 50.

19.3.2018 maanantaina **Avoimet Aivotreinit** klo 14.30 - 15.30. Kts. lisää s. 50.

23.3.2018 perjantaina **Ainon Tupa** (*Hennalankatu 5, Lahti*) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää s. 50.

• TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT •

• TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT •

AIVOVIIKKO VK 11 (12.-18.3.2018)
Vuoden 2018 teemana on ”Vaali aivojasi”

14.3.2018 keskiviikkona **Toiminnallisten Aivotreeneipaja** klo 14.00 - 15.00 ja **Avoimet ovet** klo 15.00 - 18.00 *yhdistyksen toimistolla (Hämeenkatu 5 A 4, 2 krs., Lahti)*. Kts. lisää s. 30.

15.3.2018 torstaina **Yleisöluento ”Vaali aivojasi – Joogaa muistille”** (*Lahden kaupunginkirjasto, Kirkkokatu 31*) klo 17.00 - 18.00 sekä **Aivoterveyden infopiste kirjaston aulan Lahtipisteellä** klo 16.00 - 18.30. Kts. lisää s. 30.

HUHTIKUU

4.4.2018 keskiviikkona **Markkinakahvit** klo 12.30 - 14.00. Teemana ”Teknologia”. Kts. mainos s. 27.

4.4.2018 keskiviikkona **Wanhan Herran Muistikerho** (*Laaksokatu 17, Lahti*) klo 13.00 - 14.00. Kts. lisää s. 50.

6.4.2018 perjantaina **Ainon Tupa** (*Hennalankatu 5, Lahti*) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää s. 50.

9.4.2018 maanantaina **Välitä Muistista -ryhmä** (*Rakentajantie 8, Hollola*) klo 13.00 - 14.00. Kts. lisää s. 50.

12.4.2018 torstaina **Heinähattu, Viltti-tossu ja Rubensin veljekset-elokuva** *Kino Iris (Saimaankatu 13, Lahti)*. Ennakkoilmoittautuminen. Liput 10 € / hlö. Kts. mainos s. 31.

13.4.2018 perjantaina **Ainon Tupa** (*Hennalankatu 5, Lahti*) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää s. 50.

16.4.2018 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 12.00 - 14.00. Kts. lisää s. 50.

16.4.2018 maanantaina **Avoimet Aivotreinit** klo 14.30 - 15.30. Kts. lisää s. 50.

19.4.2018 torstaina **Yhdistyksen kevätkokous** klo 19 alkaen *toimistolla (Hämeenkatu 5 A 4, 2 krs., 15110 Lahti)*. Sääntömääräinen kokous jäsenille. Tervetuloa!

20.4.2018 perjantaina **Ainon Tupa** (*Hennalankatu 5, Lahti*) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää s. 50.

27.4.2018 perjantaina **Ainon Tupa** (*Hennalankatu 5, Lahti*) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää s. 50.

30.4.2018 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 12.00 - 14.00. Kts. lisää s. 50.

30.4.2018 maanantaina **Avoimet Aivotreinit** klo 14.30 - 15.30. Kts. lisää s. 50.

TOUKOKUU

2.5.2018 keskiviikkona **Markkinakahvit** klo 12.30 - 14.00. Teemana ”Lahti”. Kts. mainos s. 27.

2.5.2018 keskiviikkona **Wanhon Heran Muistikerho** (Laaksokatu 17, Lahti) klo 13.00 - 14.00. Kts. lisää s. 50.

4.5.2018 perjantaina **Ainon Tupa** (Hennalankatu 5, Lahti) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää s. 50.

7.5.2018 maanantaina **Välitä Muistista -ryhmä** (Rakentajantie 8, Hollola) klo 13.00 - 14.00. Kts. lisää s. 50.

11.5.2018 perjantaina **Ainon Tupa** (Hennalankatu 5, Lahti) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää s. 50.

14.5.2018 maanantaina **Skip-Bo kortti-kerho** klo 12.00 - 14.00. Kts. lisää s. 50.

14.5.2018 maanantaina **Avoimet Aivotreenit** klo 14.30 - 15.30. Kts. lisää s. 50.

18.5.2018 perjantaina **Ainon Tupa** (Hennalankatu 5, Lahti) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää s. 50.

25.5.2018 perjantaina **Ainon Tupa** (Hennalankatu 5, Lahti) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää s. 50.

28.5.2018 maanantaina **Skip-Bo kortti-kerho** klo 12.00 - 14.00. Kts. lisää s. 50.

28.5.2018 maanantaina **Avoimet Aivotreenit** klo 14.30 - 15.30. Kts. lisää s. 50.

29.5.2018 tiistaina **Retki Hämeenlinnaan**. Ennakkoilmoittautuminen. Hinta 25 € / hlö. Kts. mainos s. 31.

KESÄKUU

1.6.2018 perjantaina **Ainon Tupa** (Hennalankatu 5, Lahti) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää s. 50.

4.6.2018 maanantaina **Välitä Muistista -ryhmä** (Rakentajantie 8, Hollola) klo 13.00 - 14.00. Kts. lisää s. 50.

6.6.2018 keskiviikkona **Markkinakahvit** klo 12.30 - 14.00. Teemana ”Kesäjuhla”. Kts. mainos s. 27.

8.6.2018 perjantaina **Ainon Tupa** (Hennalankatu 5, Lahti) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää s. 50.

15.6.2018 perjantaina **Ainon Tupa** (Hennalankatu 5, Lahti) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää s. 50.

20.6.2018 keskiviikkona **Kesäretki Heinolaan**. Ennakkoilmoittautuminen. Hinta jäsenille 45 € / hlö, ei-jäsenille 55 € / hlö. Kts. mainos s. 31.

• TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT •

• TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT •

HEINÄKUU

KESÄLOMA VK 26-31: Toimisto suljettu. Ei päivystystä 22.6. - 3.8.2018.

Muuta ohjelmaa keväkaudella 2018

Sopeutumisvalmennus

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

Aivotreenit -hankkeen toiminta

Ryhmätoiminta jatkuu tammikuussa. Ryhmäaika-
taulut ja paikat tiedotetaan ryhmäläisille.

Koulutukset:

Hankkeessa koulutetaan vapaaehtoistyöntekijöitä Ahaa! Aivotreenit -ryhmien ohjaajiksi. Jos olet kiinnostunut vapaaehtoistyöstä ja aivojenharjoittelamisesta, ota yhteyttä!

Lisäksi hankkeessa järjestetään kognitiivisen harjoittelun koulutusta ammattilaisille. Kts. lisää s. 47.

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

Vertaisryhmätoiminta

Sairastuneiden ryhmät:

- Päiväryhmät yli 65 -vuotiaana muistisairauteen sairastuneille, kaksi ryhmää (2 x kk)
- Iltaryhmä (samanaikaisesti oma ryhmä omaisille) (1 x kk)
- Keskusteluryhmät, kaksi ryhmää, joita vetää vertaisohjaaja (4 x kk)

Työikäisperheiden tapaamiset (sairastuneelle ja läheiselle, 5 iltaa/kuusi)

Läheisten ryhmät:

- Iltaryhmä omaisille (samanaikaisesti oma ryhmä sairastuneille) (1 x kk)

- Päiväryhmä omaisille, joiden puoliso sairastaa muistisairautta (samanaikaisesti oma ryhmä sairastuneille)
(1 x kk)
- Ryhmä omaisille, joiden muistisairauteen sairastunut läheinen on siirtynyt kodin ulkopuoliseen hoitoon tai on edesmennyt (1 x kk)
- Iltaryhmä omaisille, joiden läheinen sairastaa muistisairautta (1 x kk)
- Iltaryhmä omaisille, jossa keskustelun lisäksi tehdään kognitiivisia harjoitteita (n. 3:n vikon välein)

Lisäksi alueellisia läheisten ryhmiä on Hollolassa, Heinolassa, Orimattilassa, Nastolassa sekä Sysmässä. Mikäli olet kiinnostunut osallistumaan

vertaisryhmätoimintaan, ilmoittaudu rohkeasti mukaan!

Ilmoittautumiset ja tiedustelut koko kauden ajan:

Nina Reimari, puh. 044 504 3030

Sari Sutela, puh. 044 304 3001

Ristikön vastaukset:

1. valo	8. vitamiini
2. sauna	9. avokado
3. Ahaa!	10. jooga
4. askel	11. laula
5. ikä	12. seura
6. alkoholi	13. uni
7. vesi	

• TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT •

Kun isä unohti

-vertaisryhmä Facebookissa 13–30-vuotiaille
[www.facebook.com / groups / kunisaunohti](http://www.facebook.com/groups/kunisaunohti)

Työikäiset muistidiagnoosin saaneet

-vertaisryhmä Facebookissa
[www.facebook.com / groups / muistidiagnoosityoiassa](http://www.facebook.com/groups/muistidiagnoosityoiassa)

Lisää tietoa: www.muistiliitto.fi



TIEDOTE VAPAAEHTOISTOIMIJOILLE!

Kevätkauden avajaiset tiistaina 16.1.2018 klo 15.00

Uudet ja vanhat vapaaehtoistoimijat, tervetuloa mukaan suunnittelemaan kauden sisältöä ja vaihtamaan kuulumisia. Paikkana yhdistyksen toimisto (Hämeenkatu 5 A 4, 2 krs., Lahti). Ilmoitathan tulostasi 15.1. mennessä: Petra Behm, p. 044 727 3010 tai petra.behm@ph-muistiyhdistys.fi

MuistiKerttujen tapaamiset tammi-toukokuussa

Vapaaehtoisista koostuva Muistikertut tapaa yhdistyksen toimistolla kädentaitojen parissa sekä kahvin, tekemisen ja auttamisen merkeissä. Vapaaehtoiset valmistavat tuotteita mm. myyjäisiin. Tapaamispäivät: ke 10.1., ke 14.2., ke 21.3., ke 11.4. ja ke 9.5. klo 13.00 - 15.00. 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, kaipaanko kivaa tekemistä ja haluaisitko olla hyödyksi? Seuraava maksuton kurssi järjestetään 28.2., 1.3. ja 7.3. klo 15.00 - 18.00, aloitus Ystäväpirtillä (Hirsimetsäntie 64, 15200 Lahti). Yhteistyössä Lahden Lähimmäispalvelu ry:n kanssa. Lisätietoja ja ilmoittautumiset 23.2. mennessä: Petra Behm, p. 044 727 3010 tai petra.behm@ph-muistiyhdistys.fi

MuistiKaveri -koulutuksesta kiinnostuneet

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

Aivoviikon (vk 11) avustustehtävistä kiinnostuneet

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

Kevätkauden päätöstapahtuma torstaina 7.6.2018

Paikka ja tarkempi ohjelma tiedotetaan myöhemmin.

Aivotreenit -hanke:

Vapaaehtoisten Ahaa!-koulutus 10.-11.1. ja 21.-22.2.2018

Muutama paikka jäljellä, ilmoittautumiset osoitteessa www.ahaa-aivotreenit.fi/koulutukset
Lue lisää sivulta 47.

Harrasta hyvää – vapaaehtoistoiminta tutuksi -tapahtuma

lauantaina 20.1.2018 klo 11.00 - 15.00 Aikuiskoulutuskeskuksessa, Kirkkokatu 16 (Lahti)



MUISTIKERTUT

Toimistollamme on myynnissä Muistikerttujen käsitoita!
Ostamalla vapaaehtoistemme tekemiä käsitoita tuet
muistisairaiden ja heidän omaistensa parissa tehtävää työtä.
Myynnissä on sukkia, lapasia, pipoja, huiveja, lasitoita ja paljon muuta!

Tervetuloa ostoksille!

Iloiseen vapaaehtoisten joukkoomme mahtuu mukaan!

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

Kevätkaudella 2018 Muistikertut kokoontuvat seuraavina keskiviikkona klo 13-15:

* ke 10.1.2018 * ke 14.2.2018 * ke 21.3.2018 * ke 11.4.2018 * ke 9.5.2018 *

Tervetuloa mukaan!



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**

LAHDEN DIAKONIALAITOKSEN

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

Kysy vapaita paikkoja. 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 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



Hämeenkatu 5 A 4, 2. krs
15110 Lahti

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