

Muistilke

Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n jäsenlehti 1/2019 (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!

Toimistoajat
maanantaisin klo 9–13

Toimisto suljettu:
Joululoma: 20.12.2018–1.1.2019
Talviloma: 25.2.–3.3.2019
Pääsiäinen: 19.4.–22.4. 2019
Vappu: 1.5.2019
Helatorstai: 30.5.2019
Kesäloma: 20.6.–4.8.2019

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

Hallituksen 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**

**Toiminnanjohtaja,
Vastaava Muistiluotsiohjaaja**
Virpi Veijanen, p. 044 741 0038
virpi.veijanen@ph-muistiyhdistys.fi

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
Muistivaikuttaja 2019	16
Muistikummin kiitos vuodesta 2018	18
Unohtelua vai muistisairautta?	20
Vierailu muistikylässä Amsterdamissa	22
Yhteistyöllä yksinäisyyttä vastaan	26
Runonurkka	28
Kauden toimintaa	30
Aivoterveystä arkipäivää	36
Kysy farmaseutilta	40
Aivojumppa	41
Iriksen keittiössä	42
Ajankohtaista asiaa	49
Tapahtumat	52

Kansikuva ja ulkoasu: Tuomo Veijanen
Painatus: M&P Paino, Lahti 2018, painos 1000 kpl

Muistike – Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n jäsenlehti. Ilmestyy kaksi kertaa vuodessa. **Jäsenmaksu 20 € / vuosi.** Liity jäseneksi s. 62.



**KOTISAIRAANHOITO,
KOTIHOITO, FYSIOTERAPIA,
GERONOMINPALVELUT, MUISTIHOITAJAN
PALVELUT, OMAISHOITAJAN SIJAISTAMINEN**

044 275 4745

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

**YKSITYINEN TERVEYSASEMA
PUNOS
www.terveysasemapunos.fi**

Tässä lehdessä puheenjohtajan tervehdyksenä on puheenjohtajamme Jussi Waajakosken juhlapuhe yhdistyksemme 30-vuotisjuhlasta 9.10.2018

Hyvää juhlapäivää!

Meitä on täällä läsnä noin 700 ihmistä, mutta osa meistä ei tällä hetkellä tiedä miksi olemme täällä tai missä nyt oikeastaan olemme. Mutta ei mitään hätää olemme juuri oikeassa paikassa ja meille on tulossa oikein mukava ilta. Olemme nauttimassa musiikista, teatterista ja sirkuksesta sekä ennen kaikkea juhlimassa 30-vuotiaasta Päijät-Hämeen Muistiyhdistystä. Kuka minä sitten olen? Olen yksi niistä, jotka toimivat hiljaa taustalla ja yrittävät pitää niin sanotusti pyörät pyörimässä ja oikeassa suunnassa. Nimeni on Jussi Waajakoski ja toimin yhdistyksen hallituksessa.

30 vuotta sitten pieni joukko aktiiveja lähti perustamaan tätä yhdistystä. Silloin kokoonnuttiin kodeissa ja myöhemmin kokoontumisia laajennettiin pidettäväksi takkatuvalle ja vielä myöhemmin saatiin käyttöön oma toimistotila. Sekään ei silloin ollut juuri siivouskomeroa suurempi. Nämä liikkeelle panijat varmasti näkivät tuen puutteen ja tulevan tarpeen, mutta osasivatkohan he haaveilla siitä, mihin tämä heidän työnsä tulisi kasvamaan?

Toiminta on kasvanut vuosi vuodelta ja projekti projektilta. Muistiyhdistysläisiä Päijät-Hämeessä on jo pitkälti yli 600 ja toimintaa pyörittää kuusi palkattua ammattilaista. Viime vuonna meillä oli noin 400 vertaisryhmäkokousta, 1800 henkilökoh- taista ohjaustapahtumaa ja melkein 80 luentoa ja muuta tapahtumaa. Muistikahvilassakin vieraili 2200 henkeä. Toimimme koko Päijät-Hämeen alueella, mutta meillä syntyneille toimin-

tatavoille on kysyntää koko Suomessa. Viime vuonna Suomeen syntyi ainakin 77 meidän kehittämää Aivotreeniryhmää.

Keittiönpöydässä luodusta yhdistyksestä on kasvanut todella vaikuttavaa toimintaa ja perustajilla on aihetta ylpeyteen. Vaikka toiminta on kasvanut, niin kynnykset ovat pysyneet matalina. Meidän toimintaan on helppo tulla mukaan ja tarjoamamme tuki on merkityksellistä. Yhdistystä pyöritetään edelleen ”rakkaudesta lajiin” ja vapaaehtoistoiminta kasvaa. Meillä on yli 50 aktiivista vapaaehtoista ja tämänkin juhlan järjestämiseen on osallistunut heitä 26.

Tämä päijäthämäläinen muistityö on vuosien varrella koskettanut tuhansia sairastuneita ja heidän omaisiaan, mutta myös vaikuttanut vahvasti päijäthämäläisen palveluverkoston kehittymiseen. Taas olemme uuden edessä ja palvelurakenteet muuttuvat soten edellä ja sen myötä. Me tahdomme muistiystävällisen Päijät-Hämeen ja sitä työtä tehdään jäsentemme hartiat tukenamme. Uskon yli 600:n äänen kantavan tässä.

Tämä olisi hyvä tilaisuus nostaa esiin ja kiittää muistiyhdistyksen historian ja nykyisen menestyksen kannalta merkittäviä henkilöitä, mutta lista on mahdottoman pitkä. Haluan kuitenkin kiittää heitä kaikkia. Ensiksi kiitos entiset ja nykyiset työntekijämme, joiden ansiota on kaikki se mitä olemme saaneet aikaan käytännössä. Kiitos myös nykyiset ja aiemmat luottamushenkilöt. Teidän ennakkoluuloton ja rohkea työskentelyenne on luonut sen innostuneet yhdistyksen, joka meillä nyt on. Kiitos myös kaikki vapaaehtoiset, jotka tukevat tavoitteidemme toteuttamista ja joiden ansiosta vertaisryhmätoiminta leviää maakunnan pienimpiinkin kolkkiin. Kiitos myös muistikummit, jotka olette vieneet viestiämme eteenpäin vuosi kerrallaan.

Erityisesti haluan vielä vertauskuvaannollisesti nostaa hattua

henkilöille, joiden tekemää työtä ei juuri koskaan kiitellä. Te sairastuneiden omaiset ja läheiset. Te teette valtavan työn tukiessanne ja auttaessanne läheisiänne. Te taistelette välillä leijonan lailla, jotta rakkaanne saisivat oikeanlaista apua. Olette meille kuin työpari, mutta me olemme olemassa myös teitä varten. Kiitos että te jaksatte niin hienosti roolissa, jota kukaan ei teistä ole itse valinnut.

Tiedän että tuolla takanani on pieni positiivinen jännitys päällä ja palava halu päästä aloittamaan varsinaiset juhlallisuuudet, joten minun on aika palata penkkiini. Ennen sitä kuitenkin: Tervetuloa kaikki kutsuvieraat ja tervetuloa kaikki jäsenemme.

Hyvää syntymäpäivää! Kiitos!

Jussi Waajakoski



APILA
Tervetuloa!
APTEEKKI
Terveiden puolesta asiakkaan parhaaksi.

Apila Apteekki • Prismakeskus Laune • Palvelemme:
ma - pe 8.30 - 19, la 8.30 - 16, su 12 - 16
Puh. 03 876 220 • www.apilaapteekki.fi • f



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Päijät-Häme

Muistiluotsin väki
Siikaniemen grilli-
illassa Missikisa-
aivojumbppatehtävään
pukeutuneena



Muistiluotsin terveiset

Muistiluotsi on toiminut nyt 9 kuukautta neljän työntekijän kokoonpanolla. Työnkuvia on hiottu ja toimintamuotoja tuumailtu. Erityistä iloa koemme alueellisen työn vahvistumisesta, Muistikahvilatoiminta on otettu kunnissa vastaan upeasti, kiitos siitä kaikille yhteistyökumppaneille.

Suurta kiitosta saavat myös upeat vapaaehtoisemme, jotka tekivät ison panoksen vuoden varrella niin ryhmien, tapahtumien kuin Muistikaveritoiminnan parissa juhlista puhumattakaan, voitte olla varmoja, että panoksenne on merkittävä ja jättää jälkensä toimintaamme.

Alueemme Muistiluotsi toimii omannäköisesti ja vahvuutemme on asiakkaiden näköinen toiminta.

Luovien ryhmien, Taikajengin ja Muistilankojen todellinen taidonnäyte nähtiin yhdistyksen 30-vuotisjuhlassa lokakuussa, huikeaa heittäytymistä ja rohkeutta!

Vuonna 2019 pyrimme vahvistamaan alueellista työtä, näkyvyyttä ja toimintaa maakunnan pienemmissäkin kunnissa. Erityisen tärkeä vuosi on vaikuttamisen kannalta vaalivuoden ja Sote- ja maakuntauudistuksen edetessä. Muistisairaiden ja heidän läheistensä äänen pitää kuulua, ja työmme jäljen näkyä.

Muistiluotsin väki lähtee siis rohkeasti kohti uuden vuoden tuomia haasteita, on ilo tehdä tätä työtä tällä porukalla!

Muistiluotsin puolesta, Virpi

SOUVENAID - AINUTLAATUINEN VALMISTE ALZHEIMERIN TAUDIN RAVITSEMUSHOITOON

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

OSTA HUIPPUEDULLISESTI VERKOSTA!

Osta kerralla enemmän ja **SÄÄSTÄ JOPA 31%**
(vrt. 4 x 125 ml pakkauskoko 14,90 €*)

Tilaa verkkokaupastamme Apteekkiverkkokauppa.fi tai soita tilaus numeroon 050 412 4214. Puhelintilauksia otamme vastaan arkisin klo 9-17.

OSTA
24 PULLOA
SÄÄSTÄ 22%

70,-

(2,92/kpl)
Norm. 89,40

OSTA
48 PULLOA
SÄÄSTÄ 27%

130,-

(2,71/kpl)
Norm. 178,80

OSTA
96 PULLOA
SÄÄSTÄ 31%*

245,-

(2,55/kpl)
Norm. 357,60

apteekkiverkkokauppa.fi



NOPEASTI - HELPOSTI

Ahaa!-oivalluksia jo kolmen vuoden ajan

Aivotreenit-hankkeessa elellään jännittäviä aikoja lehden mennessä painoon. Sosiaali- ja terveysministeriön avustusosaston (STEA) avustusehdotuksia ei ollut vielä julkistettu lehden painovaiheessa, mutta nyt lehteä lukiessasi voit käydä tarkistamassa rahoitustilanteen esimerkiksi yhdistyksen www- ja facebook-sivuilta tai osoitteesta www.ahaa-aivotreenit.fi.

Aivotreenit-hankkeen kolmivuotinen rahoitus on siis nyt päätöksessä, mutta toiminnalle on haettu kohdennettua toiminta-avustusta (Ak-avustus), joka toteutuessaan tarkoittaa sitä, että toiminta jatkuu samankaltaisena, vain avustustylä muuttuu (hankeavustuksessa rahoitus myönnetään määrävuosille ja Ak-avustus on taas jatkuvaluonteinen).

STEA:n avustuspäätös määrittelee Aivotreenit toiminnan tulevien vuosien osalta. Jos päätös on myönteinen, Aivotreenit toiminta jatkaa tuttuun tapaan Ahaa!-koulutusten ja ryhmien parissa eli pääpaino on vapaaehtoisten kouluttamisessa ja koordinoinnissa ja Ahaa!-materiaalin kehittämisessä. Jos taas hakemamme jatkuvarahoitteinen toiminta-avustus ei mennyt läpi, jatkamme Ahaa!-n parissa vielä kevätkauden ja pistämme ”hanketta pakettiin” ja

mietimme jatkokuvioita. Hankkeen omat ryhmät jatkavat toimintaansa joka tapauksessa vielä kevätkaudella 2019. Toivomme luonnollisesti myönteistä avustuspäätöstä, mutta oli päätös kumpi tahansa, niin tässä vaiheessa hanketta voi todeta hyvillä mielin, että hienosti on mennyt! Hankkeen tavoitteet on saavutettu ja ylitetty, toiminnalle on ollut suuri kysyntä ja palaute on ollut huikean hyvää. Jos toiminta ei saa jatkoa, ei se ole ainakaan meidän toiminnasta kiinni, koska menneitä katsellessa ei löydy asioita, joita tekisimme toisin. Eli tyytyväisin mielin ja toiveikkaina odottelempa päätöstä.

Syyskausi meni vauhdikkaasti, niin se aika vaan juoksee kun on mukavaa tekemistä. Osansa vauhdikkuuteen teki yhdistyksen 30-vuotisjuhlat, joita valmisteltiin koko työporukalla oikein uralalla. Valmistelut palkittiin ja juhlat teatterilla onnistuivat yli odotusten! Juhlavalmistelujen ja juhlimisen lisäksi ehdittiin käydä myös Rovaniemellä, jossa järjestettiin pohjoisen alueen vapaaehtoistoimijoiden Ahaa!-koulutus. Näin saimme myös Lappiin aivotreeni-ohjaajia ja Ahaa!-ryhmiä käynnistymään. Pohjoisin Ahaa!-ohjaaja taitaa olla tällä

hetkellä Enontekiöllä. Syyskaudella koulutettiin myös aivoterveyslähettäviä ryhmissä ja virkistettiin mm. joogan parissa, grilliretkellä, elokuvissa ja puurojuhlassa. Lisäksi käytiin puhumassa aivojen treenaamisesta ja huollosta nuorille sekä työttömien työpajalla. Työntekijät Elisa ja Elina kävivät hakemassa oppia myös joogaan ja liike- sekä hengitysharjoituksiin, jota sitten hyödynnetään jatkossa ryhmätoiminnassa.

Aivojentreenausta on takana jo vuosia, pisimmät toiminnassa mukana olleet treenaavat aivoja jo kahdeksatta vuotta (ryhmät alkaneet jo Pääoma-hankkeen (2012–2015) aikana). Ja vielääkään ei kyllästytä! Ei ryhmäläisiä eikä ohjaajia. Sitoutuminen kertoo toiminnan mielekkyydestä ja tärkeydestä. Toivotaan siis, että avustusehdotus oli myönteinen, jotta saadaan jatkaa myös kevätkauden 2019 jälkeen!

Tässä vaiheessa tahdomme toivottaa kaikille Leppoista Joulunaikaa ja Valoisia Talvipäiviä, joiden jälkeen voimme siirtää katseen kohti Aurinkoista Kevättä! Nautitaan joka hetkestä ja säästä!

Elisa ja Elina



Elisa ja Elina 30-vuotisjuhlahumussa

Muistiyhdistyksen ilontuojat

– opiskelijana yhdistyksessä



Kuka olet ja mitä opiskelet?

Heippa! Olen Iina ja opiskelen toista vuotta sosionomiksi. Suoritan ensimmäistä harjoitteluani täällä Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksellä.

Miksi tulit harjoitteluun juuri meille?

Harjoittelupaikkaa etsiessäni koin monia pettymyksiä ja turhautumisia, kun sopivaa paikkaa ei tahtonut löytyä. Luokkatoverini ehdotti minulle Muistiyhdistystä, jonka vuoksi päätin lähettää Virpille sähköpostia. Pääsin haastattelun kautta taloon. Muistan, kuinka olin onnellinen ja helpottunut. Minulle oli jäänyt lämmin kuva paikasta ja työntekijöistä.

Mitä olet oppinut?

Näin kuukautta myöhemmin voin sanoa, että kyllä olen viihtynyt! Niin kaikki työntekijät kuin asiakkaatkin ovat olleen aivan ihania minulle ja ottaneet mukaan toimintaan. Olen tähän mennessä oppinut paljon Muistiyhdistyksen historiasta ja toiminnasta. Olen saanut myös osallistua monipuolisesti eri asiakastyön muotoihin. Erityisesti pidän toiminnallisista ryhmistä, joissa pääsee yhdessä asiakkaiden kanssa tekemään. Hauskimpia muistoja ensimmäisel-

Kuka olet ja mitä opiskelet?

Olen Anna-Maria Hietanen – tuttavallisemmin Mari. Olen kotoisin Itä-Suomesta Imatralta ja asunut Lah-

dessä jo yhdeksän vuotta. Opiskelen Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa Kouvolassa geronomiksi. Olen ammatinvaihtaja eli tehnyt yli 20 vuotta toimitustöitä eri yrityksissä assistenttina.

”Geronomi on vanhustyön asiantuntija. Geronomin tehtävänä on edistää ikääntyvien ihmisten hyvinvointia, sosiaalista osallisuutta, terveyttä ja toimintakykyä. Ammattilainen ottaa huomioon kokonaisvaltaisesti ikääntyvän ihmisen yksilöllisen elämänkulun, voimavarat ja tuentarpeet erilaisissa elämäntilanteissa.” Kun aikanaan luin edellä olevan kuvauksen geronomin työstä, päätin että juuri tuo on minun tuleva ammattini. Ikääntyvät ihmiset ovat aina kuuluneet elämäni ja ovat lähellä sydäntäni. Haluan auttaa ja olla hyödyksi heille!

Miksi tulit harjoitteluun juuri meille?

Opintoihini kuuluu perehtyminen muistisairauksiin sekä teoriassa että käytännön harjoittelussa. Olin kuullut Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen toiminnasta opiskelijakolleegoiltani niin paljon positiivista, että halusin tänne. Ja onnekseni myös pääsin. Asiaa varmasti helpotti myös se, että olin ollut jo keväällä täällä lyhyen ryhmänohjauksen harjoittelujakson.

tä viikolta eli muistiviikolta ovat retki Korkeasaareen ja suklaasuukkojen jakaminen torilla maailman Alzheimer päivänä. Hyvän muiston jätti myös yhdistyksen 30-vuotisjuhla Lahden Kaupunginteatterissa.

Millaista työtä haluaisit tehdä valmistuttuasi?

Tulevaisuudessa toivon, että pääsen töihin yhtä ihanaan paikkaan kuin mitä Muistiyhdistys on. Maailma on vielä ihan avoinna minulle. Täältä en kuitenkaan lähde tyhjin käsin. Monia asioita olen oppinut ja tulen vielä viikkojen edetessä oppimaan.

Mitä terveisiä haluaisit lähettää lehden lukijoille?

Haluaisin muistuttaa kaikkia lehden lukijoita pitämään huolta omasta aivoterveystestä sekä fyysisestä jaksamisesta. Oma mieli ja keho ovat meille jokaiselle tärkeitä. Nähkää ystäviä ja nauttikaa elämästä!

Hyvää ja rauhallista joulun odotusta sekä onnea tulevaan vuoteen!



Mari ja Sipi-pelle poseerasivat Muistiyhdistyksen omalla osastolla Lahden Yhdistysmarkkinoilla lokakuussa.

Mitä olet oppinut?

On ollut opettavaista tutustua erilaisessa elämäntilanteessa oleviin sairastuneisiin ja heidän omaisiinsa. Olen saanut kohdata heitä monissa eri tilanteissa ja oppinut sen, että ihminen on muutakin kuin pelkkä diagnoosi. On tärkeää muistaa, että tunteet säilyvät meillä kaikilla läpi elämän, reagointi niihin on kuitenkin aina yksilöllistä. Ja kuten Espoon kaupungin muistipalvelukeskus Taavissa palveluesimiehenä työskentelevä Anne Susiluoto totesi (HS 27.10.2018), että lähimuistin katoaminen ei tarkoita sitä, että uusia elämyksiä tai muistoja

Yhteistyökumppanit

ei voisi hankkia. Niin kauan kuin on elämää, on mahdollisuus luoda uusia muistoja.

On ollut myös todella mielenkiintoista olla mukana yhdistystoiminnassa ja nähdä myöskin sinne ”kulissien taakse”. Eli kaikki se monipuolinen ja positiivinen ”pöhinä”, mikä näkyy asiakkaiden kanssa toiminnassa, vaatii todella paljon työtä siellä taustalla. Sitä ei välttämättä tule aina ajatelleeksikaan.

Millaista työtä haluaisit tehdä valmistuttuasi?

Valmistuttuani haluaisin sellaisiin tehtäviin, joissa voin hyödyntää geronomin oppeja monipuolisesti sekä myöskin yhdistää siihen entisen ammattini kautta saamiani vahvuuksia. Ehkä se olisi jotakin yhdistystoimintaa, palveluohjaamista, organisointia – sen aika näyttää. Kuitenkin jotain sellaista, missä saa olla suoraan tekemisissä ikääntyvien kanssa ja toimia heidän parhaakseen.

Mitä terveisiä haluaisit lähettää lehden lukijoille?

Sydämelliset kiitokset sekä asiakkaille että henkilökunnalle kaikista ihanista ja opettavaisista kohtaamisista – yhteisistä ilon hetkistä.

Iloa ja valoa syksyyn sekä joulun odotukseen!



Kotihoitopalvelut

Sairaanhoitaja • Turvapuhelin • Oma lääkäri



**Varaa ilmainen
arviointikäynti!**

Kotitalousvähennys - 50 %.
Olemme palvelusetelituottaja.

Soita 045 136 5303
Kysy asiakaspalvelu@aurio.fi

Tule
Tutustu

Omenapellontie 7, Lahti
www.aurio.fi

Muistivaikuttaja 2019

Muusikko Ilpo Kaikkonen



Mikä sai Sinut lähtemään Muistiyhdistyksen Muistivaikuttajaksi?

Mielestäni Muistiyhdistys tekee erinomaista ja arvokasta työtä. Vuosia muistisairaudesta kärsineen isäni liittyttyä Muistiyhdistyksen toimintaan mukaan, olen saanut lähietä-

syydeltä seurata kuinka tärkeää ohjattu toiminta ja vertaistuki muistisairaalle on.

Kuoroharjoitukset, -keikat ja muu yhteinen toiminta ovat isälleni aina viikon kohokohtia ja irroittautumista arjesta. Vain ennen Muistiyhdistyksen tilaisuuksia hän jo edellisenä iltana valitsee tarkkaan vaatteensa seuraavalle päivälle ja odottelee malttamattomana päivällä taksia hakemaan harjoituksiin.

Ohjattu toiminta tarjoaa toki paljon myös muistisairaalle omaisille. Kuten esimerkiksi tietoutta, vertaistukea, sekä omaisellekin kallisarvoisia hengähdyshetkiä, jotka muuten saattavat olla harvassa. Jos pystyn omalta osaltani auttamaan yhdistystä työssään ja lisäämään tietoisuutta muistisairauksista, teen sen erittäin mielelläni.

Miten pidät huolta omasta aivoterveystesi?

Haastan aivojani omassa työssäni jatkuvasti. Soittaminen ja laulaminen vaatii hermomuistia ja koordinaatiota. Äänittäminen ja tuottami-

nen taas keskittymistä ja pikkutarkkuutta studio-olosuhteissa. Töiden jälkeen, kun aivot kaipaa lepoa, laitan puhelimen äänettömälle ja lähdän mökille kalaan. Siellä sielu ja aivot saavat tuulettaa. Tai jos lepopaikka on lyhyempi, niin katselen mielelläni elokuvia kotisohvalla.

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

En ole mikään esimerkkinen aivoistahuolehtija, mutta yritän kuunnella kehoani. Syödä kannattaa viimeistään sillon, kun on nälkä, ja ruuan laatuun, kun jaksaa panostaa, niin se kasvaa korkoa ja palkitsee. Nukkua kannattaa silloin kun väsyttää ja valvoa jos ei väsyttä.

Monesti parhaat ideat ja laulut syntyy itsellä sillon, kun yö laskeutuu kattojen ylle ja muu maailma on pysähtynyt, mutta jossain vaiheessa nekin "velat" on maksettava takaisin. Lisäksi luonnossa liikkuminen on aina virkistävää niin fyysisesti kuin henkisesti ja tarjoaa aina uutta ihmeteltävää.

Viimeisenä mietintönä: Muistin kohan nyt varmasti sanoa kaiken mitä aion? Jos en, niin se ei tainnut olla sanomisen arvoista.

Rauhaa ja rakkautta! Toivoo Ilpo

Muistikummista Muistivaikuttajaksi

Tänä vuonna Muistiliitto lanseerasi Muistikummitoiminnan, joka on osa maailmanlaajuisesta Dementia Friends -liikettä. Liike on perustettu englannissa, jotta mielikuvat ja käsitykset muistisairauksista muuttuvat ja niihin liittyvät leimat pyyhittään pois.

Muistikummiksi tulee, kun osallistuu Muistikummituokioon. Tuokioon ovat kaikki ja kaikenikäiset ympäri Suomea tervetulleita. Tunnin mittaisessa tuokiossa opit ja oivallat muistisairauksista viisi tärkeää asiaa. Tämän jälkeen voit helposti tehdä omassa arjessasi muistiystävällisiä tekoja. Ne voivat olla pieniä tai suuria. Kaikki teot ovat tärkeitä.

Muistikummi-toiminnassa lähtökohtana on, että muistisairaalle ihmisen kohtaaminen lämpimästi, arvostavasti ja ymmärtävästi on tämän päivän kansalaistaito. Kummiossa kutsuu asettumaan muistisairaalle rinnalle ja tekemään omassa lähipiirissä ja arjessa muistiystävällisiä tekoja.

Tämän valtakunnallisen Muistikummi-toiminnan myötä, oman yhdistyksemme Muistikummi-nimitys joutui mietinnän alle, jotta pystyisimme jatkamaan tätä arvokasta, julkisuuden henkilön kasvojen antamista yhdistyksemme näkyvyyden eteenpäin viemiseksi. Hallituksemme päätti, että Muistikummi-nimike muutetaan vuoden 2019 alusta Muistivaikuttajaksi. Toiminta säilyy siis samana, mutta nimi koki uudistuksen.

Kiitämme Sirpa Pietikäistä ansiokkaasta työstä meidän Muistikummina vuonna 2018, ja kiitämme Ilpo Kaikkosta, rohkeudesta ryhtyä Muistivaikuttajaksi 2019.

Lämmin kiitos vuodesta 2018

Olen saanut olla mukana melkein kaikissa Muistilangat laulaa -konserteissa. Lämmin kiitos siitä. Muistilangat laulaa -konsertti on ainutlaatuinen; se koskettaa, ilahduttaa, ihastuttaa ja itkettää.

Muistisairaudet koskettavat monia joko aiheena tai henkilökohtaisesti. Sain itse aikanaan kallisarvoista apua muistiyhdistykseltä, kun edelleen kotona asuva, 94-vuotias äitini sairastui. Niinpä tiedän kokeemuksesta muistiyhdistyksen tärkeyden ja arvon ja vuosi sitten lähdinkin ilolla muistikummiksi. Olemme kaikki muistikummeja, viemme tärkeitä periaatteita eteenpäin ja esimerkkiämme siitä, miten suhtaudumme toisiin ihmisiin ja yritämme ymmärtää ja auttaa.

Viime viikolla olen tavannut kummipoikaani, joka on jo kasvanut isoksi mieheksi. Kummi on ihminen, joka pitää huolta - hän ei aina ole arjessa läsnä, mutta hän on olemassa siltä varalta, että sattuisi jotain tai tarvitsi apua. Kummi on elämän merkityksellinen, tärkeä ihmissuhde. Olen aina pitänyt kummeistani, ajatellut heitä lämmöllä, he ovat olleet minua varten. Toivon, että voisin olla Lahden muistiyhdistykselle ja kai-

kille muistisairaille ja heidän läheisilleen olemassa silloin, kun minua tarvitaan, apuna ja tukena.

Meidän on elettävä ihmisiksi ja otettava toiset huomioon, sillä itsekin tarvitsemme joskus apua lähimmäisiltämme. Pitää elää ihmisiksi, jos aikoo muodostaa ihmiskunnan. Kunnioitus ja ihmisiksi eläminen pitää heijastua myös kaikissa yhteisissä toimissa, suunnittelussa ja lainsäädännössä. Huomioon ottamista on sekin, että ympäristömme on muistiystävällinen ja esimerkiksi opasteet selkeitä ja helppoja ymmärtää.

Komissio antoi vuonna 2015 parlamentille aloitteen tuotteiden ja palvelujen esteettömyysdirektiivistä, jonka yksi päätavoite on luoda yhteiseurooppalaiset esteettömyysvaatimukset ennen kaikkea digitaalisille tuotteille ja palveluille, joihin kuuluvat mm. pankkipalvelut, verkkokaupat, puhelimet ja tietokoneet. Tulokset näkyvät hitaasti, koska uudet vaatimukset koskevat vain uusia tuotteita; palveluihin niitä sovelletaan viiden vuoden kuluttua. Direktiivi onkin nähtävä vähimmäisvaatimuksia parantavana säädöksenä, jolla taataan jokaisen eurooppa-

laisen oikeus parempiin palveluihin ja tuotteisiin. Mikään ei kuitenkaan estä meitä kehittämästä julkisia ja kaupallisia palveluita käyttäjälähtöisesti paljon nopeammallakin aikataululla.

Käyttäjälähtöisyys on oltava myös terveyspalveluiden kehittämisen lähtökohtana. Terveiden etäseurantaa edistävä teknologia mahdollistaa etäkonsultaation- ja diagnosoinnin, ja sille on pitkien välimatkojen Suomessa suuri potentiaali. Monessa tilanteessa olisi helpotus, jos ei tarvitsisi lähteä jonottamaan päivystykseen tulehdusarvojen ollessa korkeat ja oireet muuten selvät - lääkäri voi määrätä antibiootin keuhkokuumeeseen etänä ja lääkkeen voi myös toimittaa suoraan kotiin. Se voi lisätä ikäihmisten itsenäisyyttä, pärjäämiskykyä ja hyvinvointia. Siksi on erityisen tärkeää, että uusi teknologia suunnitellaan yhdessä muistisairaiden ja heidän läheistensä kanssa niin, että he jotka voisivat siitä eniten hyötyä, voivat sitä myös käyttää.

Toistemme kunnioittamisen ja perusoikeuksien periaatteiden pitää toteutua lainsäädäntöä tehtäessä. Tällä hetkellä valmistelussa oleva itsemääräämisoikeuslainsäädännön uudistus on lykkäantynyt seuraavalle hallituskaudelle. Muistisairaat ovat suurin ryhmä, jota uudis-



tus tulee koskemaan ja siksi jatkuva vaikuttaminen sen valmistelussa on tärkeää. Muistisairas ei vain tarvitse meitä hyvän elämän saavuttamiseksi, vaan hän voi opettaa meitä saavuttamaan ja näkemään hyvää elämässä. Muistisairauden myötä hetkessä elämisen taito korostuu; pysähtyessään hetkeen, voi tehdä monta oivallusta: jokainen hetki voi olla hyvä. Ymmärretään, kuunnellaan ja arvostetaan lähimmäistämme, ollaan toistemme tukena.

Sirpa Pietikäinen

Unohtelua vai muistisairautta?

Unohtelu saattaa pelottaa, vaikka läheskään aina taustalla ei ole etenevää muistisairautta. Useimmiten kyse on esimerkiksi stressin tai univaikeuksien aiheuttamista keskittymiskyvyn ongelmista – sellaisia asioita kun ei voi muistaa, joihin ei ole kiinnittänyt huomiota.

Ikääntyessä muisti kyllä muuttuu, mutta terve muisti toimii vanhene- misesta huolimatta loppuun asti. Jos muisti kuitenkin muuttuu oleellises- ti entisestä ja alkaa oireilla, taustal- la oleva syy täytyy selvittää. Muisti- oireisiin puuttuminen ja niiden hoi- to on tehokkainta mahdollisimman varhaisessa vaiheessa aloitettuna.

Etenevät muistisairaudet liitetään yleisesti iäkkäisiin, mutta muistisai- rauteen voi kuitenkin sairastua jo

työiässä, alle 65-vuotiaana. Suomes- sa on arviolta 7 000 alle 65-vuotiasta etenevää muistisairautta sairastavaa ihmistä.

Työikäisenä sairastuneen elämän- tilanne ja sairauden mukanaan tuo- mat haasteet voivat olla hyvin erilai- sia kuin iäkkäillä; lapset voivat olla pieniä, työelämästä poisjääminen aikaistuu, jne. Työiässä muistisai- rauteen sairastuneet ihmiset läheisi- neen tarvitsevat heille kohdistettua tukea ja apua, jonka avulla selvitä muuttuneesta elämäntilanteesta ja jatkaa elämää mahdollisimman pit- kään entiseen tapaan.

Muistiliitto ja sen työikäistoiminta
Muistiliitto on muistisairaiden ih- misten ja heidän läheistensä oma valtakunnallinen järjestö, johon kuuluu 44 jäsenyhdistystä.

Muistiliiton työikäistoimintaa on aloitettu tilanteessa, jossa huomatiin,

että työikäisenä muistisairau- teen sairastuneet saattoivat jäädä palveluiden ja tukimuotojen katvee- seen. Myös sairauksien tunnistami- seen kaivattiin lisätietoa, samoin ne- gatiivisiin asenteisiin vaikuttaminen on nähty Muistiliiton tärkeänä teh- tävänä.

Muistiliiton työikäistoimintaa suunnataan 1) Työiässä muistisai- rauteen sairastuneille ihmisille ja heidän läheisilleen, 2) Muistiliiton 44 jäsenyhdistykselle ja Muistiluot- seille, jotka kohtaavat toiminnois- saan työikäisiä muistisairaita ja lä- heisiään, 3) Päättäjille ja tahoille, jotka vaikuttavat työikäisten muis- tisairaiden asemaan ja palveluihin (mm. STM, KELA, lainsäätäjät), se- kä 4) muistisairauksien parissa toi- miville sosiaali- ja terveysalan am- mattilaisille.

Mitä nuo edellä mainitut asiat siis käytännössä tarkoittavat? No vaik- kapa sitä, että Muistiliitosta käsin osallistutaan monenlaisiin verkos- toihin ja tehdään paljon yhteistyö- tä eri tahojen kanssa. Lainsäädäntö- hankkeita seurataan työikäisasiota silmällä pitäen. Tuotamme tarpeen mukaan erilaisia oppaita ja pyrim- me saamaan teemaa esille eri me- dioissa, olemme esillä erilaisissa ta-

pahtumissa ja jonkun verran käym- me pitämässä puheenvuoroja tilai- suuksissa.

Tärkeä osa toimintaa on se, että tuetaan paikallisia muistiyhdistyk- siä, jotka puolestaan kohtaavat toi- minnassaan työikäisiä muistisairai- ta ihmisiä läheisineen. Ensi vuoden aikana se tarkoittaa käytännössä si- tä, että tulen vierailemaan tarpeen mukaan mahdollisimman mones- sa muistiyhdistyksessä eri puolella Suomea, jolloin voidaan miettiä pai- kallisia tarpeita ja asioita ja pohtia niihin ratkaisuja yhdessä.

Summa summarum: Paljon Muistiliitossa on työikäistoiminnas- sa jo tehty, mutta samaan hengen- vetoon on todettava, että paljon on vielä tehtävää edessäkin. Toiminnal- la pyritään siihen, että tieto työikäi- sen muistista, muistiongelmista ja muistisairauksista lisääntyy, jolloin oikea tieto muuttaa myös asentei- ta. Kaiken toiminnan perimmäinen tarkoitus on parantaa työikäisten muistisairaiden hyvinvoinnin edel- lytyksiä paikallisesti, maakunnalli- sesti ja valtakunnallisesti. Siinä sitä hommaa vielä riittää.

*Mari Luonsinen
Työikäistoiminnan asiantuntija
Muistiliitto*

Vierailu Muistikylässä Amsterdammassa

Hogeweyk on erillinen pikkukylämäinen 15 000 m² asuinyhteisö, joka on tarkoitettu vaikeaa muistisairautta sairastaville.



**Alueen
avara
sisään-
tuloaukio.**

Olemme kolme geronomiopiskelijaa Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulusta Kouvolasta. Luokkamme teki opintomatkan Amsterdamiin syyskuun alussa.

Olimme onnekkaita ja saimme mahdollisuuden vierailla kolmesta Hogeweykin Muistikylässä (Dementia Village) 5.9.2018. Hogeweyk sijaitsee Alankomaissa Weespin kunnassa noin puolen tunnin

junamatkan päässä Amsterdamista.

Tämä erikoishoitolaksikin kutsuttu Muistikylä aloitti toimintansa vuonna 2009. Tällä hetkellä siellä asuu kodinomaisessa ympäristössä 152 asukasta, 23 kodissa, 6-7 henkilöä samassa kodissa. Useimmilla on oma huone, joissakin tapauksissa huoneen jakaa kaksi asukasta. Jokaisessa kodissa on makuuhuoneiden lisäksi keittiö, kaksi kylpyhuonetta ja puutarha.



Asunnot ovat kahdessa kerroksessa. Liikkuminen on helppoa liiketunnistavien hissien avulla. Alakerran asunnoissa on viihtyisät puutarhat ja piha-alueet.

**Kauppa, jossa asukkaat
voivat asioida ja tehdä
hankintoja omalta tililtä
ilman käteistä rahaa.**

Kylässä on mm. teatteri, kahvila, baari, kampaamo ja ruokakauppa. Kylä on rakennettu niin, että rakennukset rajaavat koko alueen ja ainoa uloskäynti on lukittu ovi vastaanottoon, jossa on ympärivuorokautinen valvonta. Tämä mahdollistaa sen, että siellä voi liikkua vapaasti ja turvallisesti jokainen asukas omien mieltymyksiensä mukaan.

Saavuimme Hogeweykiin kävelen juna-asemalta rauhallisen Weespin asumalähiön läpi. Tunnelma alueella oli pikkukylämäinen, kaukana Amsterdamin keskustan vilkkaasta elämästä. Havaitsimme kävellessämme, että asuinalueella liik-



Yhteisissä tiloissa on mm. kodinomainen keittiö/kerhotila, jossa asukkaat käyvät esimerkiksi yhdessä leipomassa ohjaajan avustuksella.



kuu rollaattoreiden kanssa iäkkäitä ihmisiä, joita emme Amsterdamissa olleet nähneet vielä missään. Tätä selittää varmasti se, että ydinkeskustassa talot ovat pääsääntöisesti vanhoja, korkeita ja tiiviisti toisissaan kiinni olevia rakennuksia, joissa on kapeat portaat eikä hissiä. Hogeweykin vastaanotossa meitä odotti jo hymyilevä ja ystävällinen vastaanottovirkailija. Saimme häneltä tarkat ohjeet alueella oleskeluun ja käyttäytymiseen sekä ohjevihkosien



Alueella on erilaisia toimintapisteitä/harrastemahdollisuuksia, joissa asukkaat voivat puuhailla heille tuttuja asioita.

opastamaan alueella omatoimiseen tutustumiskierrokseen.

Saimme siis kierrellä piha-alueilla ja yleisissä tiloissa vapaasti, kuten siellä tekevät kaikki yhteisön asukkaatkin. Tunnelma kaikkialla oli rauhallinen ja verkkaisa, mutta silti todellinen ja elävä. Saatoimme hyvin aistia turvallisuuden tunteen ja välittämisen kaikessa tekemisessä.

Hogeweyk on urauurtava yhteisö. Siellä näkyy esimerkillinen omistautuminen asukkaiden hyvin-



Kahvilan/baarin terassi.



Vierailulla Hogeweykissä kävivät geronomiopiskelijat Eeva Heikkilä, Anna-Maria Hietanen ja Katri Elonen.

vointiin. Muistisairaus ei estä ihmistä nauttimasta elämästään omalla ainutlaatuisella tavallaan. Siellä ihminen saa olla ja elää toivomallaan tavalla muistisairautensa kanssa. Omaiset saavat olla tekemisissä läheistensä kanssa niin paljon kuin haluavat ja voivat. Työntekijöiden lisäksi vapaaehtoisten suuri joukko mahdollistaa Hogeweykin erilaiset virike- ja toiminnalliset harjoitukset. Yhteisössä asuvat eivät ole eristyksissä muusta maailmasta,

vaan heillä on suuret ikkunat talojen toisella seinällä viereisen koulun ja päiväkodin puolella. Sieltä avautuu näkymä ulos, jossa voi turvallisen matkan päästä seurata lapsia ja katsella ympäristöä. Nähtyämme tämän kaiken käytännössä, toivomme Hogeweykin kaltaisten muistisairaiden yhteisöjen perustamista myös Suomeen.

Lisätietoja Hogeweykistä löytyy: www.hogeweyk.dementiavillage.com/en/

Yhteistyöllä yksinäisyyttä vastaan

Yksinäisyys on läsnä monen ikäihmisen elämässä joka päivä ja hetki. Liian moni vanhus tuntee itsensä tahtomattaan yksinäiseksi omassa kodissaan, kun omat tukiverkostot puuttuvat ja toimintakyky ei enää mahdollista itselle mielekkäiden asioiden tekemistä. Ulos ei uskalleta lähteä yksin eikä kaikilla ole läheisiä, joille soittaa.

Käynnistimme Lahden Diakonialaitoksella keväällä 2018 Kotikummit-vapaaehtoistoiminnan, jonka avulla pyrimme omalta osaltamme helpottamaan ikäihmisten yksinäisyyttä.

Kotikummit eli perehdytetyt vapaaehtoiset ilahduttavat kotihoidon ikäihmisiä. He tapaavat säännöllisesti omaa ikäihmistään ja viettävät yhteistä aikaa kiireettömästi. Tärkein taito Kotikummitille on toisen ihmisen kohtaaminen: hänellä on aikaa kysyä mitä vanhukselle kuuluu juuri tänään.

Toimimme projektissa niiden ikäihmisten parissa, jotka tarvitsevat tukea kaikista kipeimmin. Yksinäisyyden taustalla voi olla monenlaisia haasteita, muun muassa muistisairaus, liikuntavaikeus tai mielenterveyden ongelmat. Teemojen ollessa näin laajoja myös osaamista tarvitaan monipuolisesti. Projektin alkaessa lähdimme etsimään yhteistyötahoja, joiden tuen avulla voimme tehdä työmme laadukkaasti ja ikäihmisten tarpeita ja toiveita kunnioittaen. Päijät-Hämeen Muistiyhdistys lähti ilolla mukaan uuteen kehittämishankkeeseen ideoimaan, miten kotihoidon ikäihmisille suunnatusta vapaaehtoistoiminnasta tehdään muistiystävällistä.

Yhteistyötä on tehty tähän mennessä ilahduttavan monella tasolla. Muistiyhdistys on mukana ohjausryhmässämme, jotta jo projektin rakenteissa ja toimintamalleissa otetaan huomioon muistisairaat ja heidän erityistarpeensa. Olemme saaneet myös konkreettisia vinkkejä työmme tekemiseen koulutuksen ja yhteisten palaverien myötä.

Yhdessä me myös näymme paremmin! Kotikummit kutsuttiin mukaan viettämään Muistiviikkoa ja toteutimme yhdessä katutempauksen. Kiersimme toria ja keskustaa karavaanilla, jossa käytimme sekä Dilan että Muistiyhdistyksen menetelmiä: kohtasimme ihmisiä ja jaoimme Arvo-kärrystämme useita satoja muistiystävällisiä suukkoja



Arvokärry-kierroksella Julia ja opiskelijat

sekä ajatuksia. Ensi vuodeksi suunnitteilla on vapaaehtoisten koulutus muistiteemalla ja kokemusasiantuntijan vierailu vapaaehtoisen illassa. Ja tiedä mitä muuta keksimme vielä ensi vuoden aikana!

Mahtavinta on ollut huomata, miten avoimesti ja välittömästi meidän uudet tekijät on otettu mukaan ikäihmisten parissa toimivien verkostoon. Jaamme ammatillisina yhteisen huolen, mutta avoimuudella, lämmöllä ja kohtaamisen voimalla lähdemme sitä ratkaisemaan. Yhteistyöllä yksinäisyyttä vastaan!

Anna Lappalainen, projektipäällikkö
Kotikummit-projekti / DILA



Kotikummit tiimi Julia, Anna ja Päivi

Taikamatka lankojen

(Meksikon pikajuna, san. Nina Reimari)

Meksikon Pikajuna sai uudet sanat juhluvuoden kunniaksi.

1.
Taikamatka lankojen, lystin takaa fanien
missä olin, minne menin, sitä muista en.
Mitäs sen on väliä, seura kun on tärkeintä
sitä piisaa aina takahuoneen täydeltä.
Ensiluokan seurassa, hilpeä on tunnelma
sivuraiteidenkin määränpää on asema.
Ympärillä elämä, se mulle tärkeintä,
ylpeänä seison rivissä.
2.
Sekään ei oo ongelma, jos joskus tippuu raiteilta,
junan vaunu eksyy, konduktööri hukassa.
Kiskotkaan ei suorassa, sumuinen on maisema,
toisinaan taas kuitenkin oon matkanjohtaja.
Mukaan lähdin lankojen, matkaan toisten kaltaisten
pysäkeillä seisahdun, mut aina mukana
Jos mun vauhti hidastuu – siihenkin on syy,
liikaan vauhtiin joskus kyllästyy.
3.
Esiin astuu taikuri, sekä uljaat pollarit
langat solmuun sujahtaa, ja pamppu heilahtaa
Ongelmaa ei ole lain, hämmennyksen aikaan sai
solmut aukeaa, mut uutta aikaiseks ei saa
Missä lienee taika tää, mun on helppo ymmärtää,
koska olen kauan sitten oppinut jo nää.
Joskus langat elämän, solmuun kietaisee
Sinä päätät, kuka aukaisee!

”*Sanovat, ettei vierivä kivi
sammaloidu! Mitenhä lienee
mummojen laita?”*





Sali täyttymässä



Juhlat alkakoon

"Oon kolmekymppi nen..."

Juhlavuosi alkaa olla takanapäin, mutta aina on hyvä hetki palata miellyttäviin juhlatunnelmiin. Yhdistyksen 30-vuotisjuhlaa vietettiin upeissa puitteissa Lahden kaupunginteatterilla 9.10.2018. Väkeä saapui paikalle niin, että teatterin Juhani-sali täyttyi melkein viimeistä

penkkiä myöten ja yleisölämpiössä tunnelma oli todella tiivis.

Hallituksemme puheenjohtaja Jussi Waajakosken avauspuheen vuoron jälkeen yleisölle tarjottiin ainutkertainen draamakonsertti, jossa yhdistyivät eri taiteenlajit – musiikki, draama, tanssi sekä taikuus.

Muistilangat-lauluryhmän (joht. Minna Lamppu) lisäksi lavalla loistivat entiset Muistikummimme laulaja Irina, tangokuningatar Heidi Pakarinen, sekä YLE:n toimittaja Vihtori Koskinen. Muistikummeista kaikki muutkin olivat paikalla – Sirpa Pietikäinen kutsuvieraana,

Helena Salakka kameran takana ja Sipi-pelle juhluvieraiden viihdyttäjänä. Orkesterin muodosti Sinfonia Lahden jousikvartetti, Matti Husi (flyygeli) sekä Harri Lidsle (tuuba). Lavalla menossa mukana olivat myös Antti Ahonen, Pinja Vuorinen, tanssija Leena Keizer, Elina ja Sofia Widmeyer, Reetta Jouttimäki, ja Muistilankojenkin vahvistuksena tanssiosuudessa Päivi Kallas-Saari. Käsikirjoituksesta vastasi Laura Peltoniemi, ohjauksesta Laura Peltoniemi sekä Ninni Parviainen.

Eri taiteenlajit yhdistävä näytös vei katsojat elämänkaaren mittaisel-

le junamatkalle. Matkalla kuultiin ja koettiin ajanjaksot lapsuudesta vanhuuteen, tai oikeammin hetkeen, jossa jokainen pakostakin seisahtuu. Tavoitteena oli viestiä yleisölle se, että vaikeista asioista huolimatta, jokainen voi ja pystyy suuriin tekoihin diagnosoista huolimatta, kunhan siihen tarjotaan mahdollisuus erilai-

sin keinoin. Kaikkein tärkein – viestintuojina toimivat jälleen itse sairastuneet sekä heidän omaisensa.

Näytös päättyi huikeaan Taikajengin esiintymiseen oman maestromme Jokke Alhon johdolla luoden iloa jokaiselle kuulijalle ja nostattaen juhlatunnelmaa entisestään. Juhlan kruunasi kakkukahvit katso-



Tänä vuonna Muistilangat pääsivät kokeilemaan myös näyttelijänä oloa



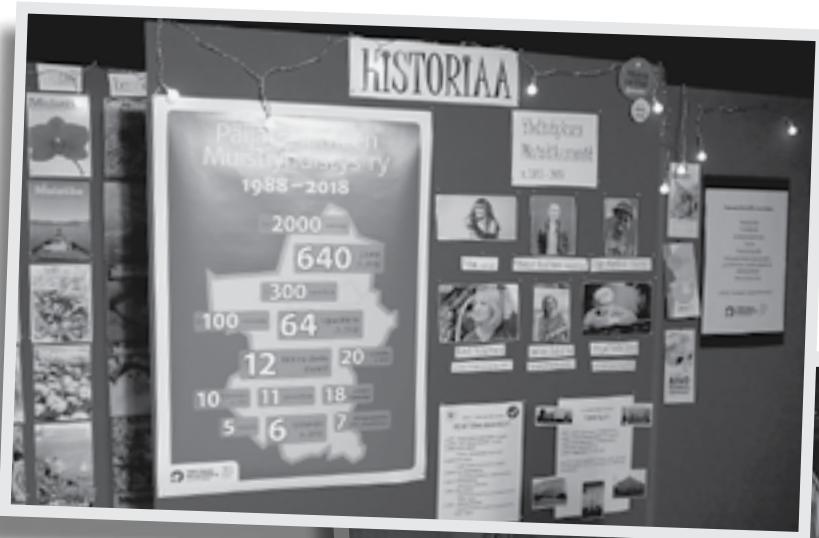
Taikajengin vuoro valloittaa lava



Puheenjohtajamme Jussi Waajakoski ja Muistikummit Sipi-pelle sekä Sirpa Pietikäinen

jalämpiössä. Sielläkään yleisöä ei jätetty ainoastaan herkkujen äärelle, vaan tarjolla oli kolmiosainen näytely aiheina Muistiyhdistyksen historiikki, Muistiystävälliset teot vuo-

den teemaan liittyen sekä Vapaaehtoistoiminta. Erityismainintana tässä kohtaa se, että juhlan järjestelyihin osallistui jälleen kerran suuri joukko vapaaehtoistoimijoita. Palautteissa kiitettiin mm. erittäin hyvin onnistuneista juhla järjestelyis-



Historiapiste

tä ja suurin kiitos siitä kuuluu ansaitusti juuri tuolle vapaaehtoistoimijoiden joukolle!

Sanonta kuuluu, että ”työ tekijäänsä kiittää”. Töitä tehtiin paljon tämän tapahtuman järjestämiseksi. Sitä tehtiin kuitenkin enimmäkseen sydämellä ja lopputuloksena voimme todeta, että se kannatti. Tätä tapahtumaa muistelemme ilolla pitkään – ainakin seuraavat 30 vuotta! Suurella sydämellä iso kiitos kaikille esiintyjille ja tapahtuman järjestäjille!

Nina



Loppu hyvin, kaikki hyvin!

Ettonet

Terveysttä tukien

NITRO- rollaattori

Erikoishintaan

275 €

(rajoitettu erä)



Kävelykeppi
+ kepinpääkumi
jääpiikillä

Yhteensä

45 €



**Liukueste-
kalossit**

40 €

Aivoterveystä arkipäivää

osa 17:

MIELIPEILI – AIVOTERVEYDEN TYÖKALU

Kokonaisvaltaisen hyvinvointimme ja toimintakykymme perusta on aivoissa. Aivot säätelevät kaikkea toimintaamme hengityksestä ja sydämensykkeestä alkaen monimutkaisimpiin ajattelutoimintoihin ja käyttäytymisen säätelyyn. Aivoterveys on arvokas pääoma, josta on syytä pitää hyvää huolta, sillä aivojen toimivuus vaikuttaa vahvasti jokapäiväiseen elämäämme.

Mielipeilin käyttö on yksi aivotaitojen perustaidoista. Mielipeilin avulla pystymme tunnistamaan ja havainnoimaan sisällämme viriäviä tunteita ja tuntemuksia sekä tunnistamaan toisten ihmisten mielessä olevia asioita. Mielipeili avaa ikkunan omiin ajatuksiin ja tunteisiin sekä omaan persoonallisuuteen ja toimintatapoihin. Tällöin pystymme ennakoimaan omia ja toisten reaktioita erilaisissa tilanteissa.

Mielipeili on itsensä tuntemisen ja ymmärtämisen työkalu. Opimme ymmärtämään omaa ajatteluaamme ja tunteitamme ja kykenemme asettumaan toisen ihmisen asemaan. Peilauksen avulla myös toisten ihmisten toiminnasta tulee ymmärrettävämpää ja ennakoitavampaa. Aina ei kuitenkaan voi täysin luottaa mieli-peilin avulla tehtyyn tulkintaan, koska se on parhaimmillaankin vain valistunut arvaus. Peilaamisen taitoa voi harjoitella ja oppia ymmärtämään monimutkaisiakin sosiaalisia kuvia.

Mielipeili luo pohjan sosiaaliselle kyvykkyydelle. Taitava mieli-peilin käyttäjä ymmärtää, että oma ja toisen mieli ovat erilliset eikä siksi voi koskaan olla täysin varma mitä toinen tuntee tai ajattelee. Samalla aaltopituudella olevien mieli-peilit kohtaavat, mikä tuottaa mielihyvää. Toisen viesti ymmärretään pienestäkin vihjeestä. Tällöin kanssakäynti ja kommunikointi koetaan helpoksi ja luontevaksi. Samasta syystä saatetaan valita kaupasta aina tietty kassa tai käydä kampaajalla pitkänkin matkan päässä. Näistä kohtaamisista tullaan hyvälle tuulelle. Ihmisten mukavuuden arvioinnissa, arvioidaan tiedostamatta usein heidän kykyään käyttää mieli-peiliään muihin ihmisiin.

Mielipeilin kehitys

Kuvittele käteesi peili ja katso siitä kasvojasi. Mitä kaikkea näet? Tunnistat varmaan itsesi ja kasvonpiirteesi peilistä. Näet mahdolliset rypyt, silmien värin, arvet, silmäpusit, meikin... Olet ehkä tyytyväinen tai tyytymätön näkemääsi. Kuvittele mieli-peili ja käännä se kohti mieltä-



si. Mitä nyt näet? Myös mieleen katsoessa aivot näkevät erilaisia asioita ja tulkitsevat niitä monella tavalla. Mielen sisällöt ovat kasvonpiirteitä monimutkaisempia ja siksi mielen peilaaminen vaatii erityistä taitoa ja harjoittelua.

Kyky mielipeiliin on synnynnäinen ominaisuus. Mielipeili kehittyi kuitenkin vain vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Taidot kehittyvät vähitellen varhaisvuosien aikana siten, että ensin ne liittyvät itseen ja pikkuhiljaa toisiin ihmisiin. Aikuisella mielipeili on jo kehittynyt, mutta muiden taitojen tapaan se on käytössä kullakin hyvin eri tavoin. Joillakin se toimii hyvin tarkasti, jolloin omat ja muiden tunteet ja aikomukset aistitaan nopeasti. Epätarkan mielipeilin omaava joutuu usein hämmäskelyä mistä toinen nyt suuttui ja miksi asiat eivät menneetkaan suunnitelmien mukaan.

Aivoissa mielipeilin toiminta perustuu peilisolujen toimintaan. Peilisolut ovat hermosoluja, jotka aktivoituvat, kun ihminen esim. katselee valokuvia toisista ihmisistä, jotka ovat iloisia, surullisia, vihasia tai ovat fyysisesti aktiivisia esim. heittävät palloa. Peilisolut voivat aktivoitua myös silloin, kun ihminen vain ajattelee jotain asiaa. Tätä mielikuvaharjoittelua

käytetään ainakin urheilusuorituksiin hiomiseen; peilisolujen avulla urheilusuorituksen radat aivoissa vahvistuvat. Peilisolujen keskeinen tehtävä on kuitenkin auttaa muodostamaan ihmisten välille merkityksellisiä kohtaamisia. Peilisolut on luotu mielipeiliä varten, mutta ne tarvitsevat kehittyäkseen sosiaalista vuorovaikutusta läpi elämän.

Ihmisellä on keskimäärin 50 000 ajatusta vuorokauden aikana. Mielipeiliin vaikuttavat olosuhteiden, tapahtumien ja seuran lisäksi myös tunteet. Masentunut ihminen kiinnittää huomiota erityisesti negatiivisiin asioihin ja positiiviset jäävät vähemmälle huomiolle. Mieliala virittelee mielipeilin tietylle taajuudelle ja vaikuttaa siihen, mitä siihen heijastuu. Positiivinen ajattelu lisää mielen hyvinvointia ja auttaa selviämään eteen tulevista ikävistäkin asioista.

Oman mielipeilin kehittäminen

Millainen on sinun mielipeilisi? Vaikka peili olisi vähän sumentunut ja epätarkka on sen tarkasteleminen kuitenkin hyödyllistä, koska jo mielipeilin ”esiinkaivaminen” parantaa sitä. Mielipeili on keskeinen aivotaitomme, jonka kehittäminen kannattaa aina.

Ensin kannattaa ottaa peili kä-

*Ihmiset unohtavat
mitä sanoit, he
unohtavat mitä
teit, mutta he
eivät koskaan
unohda mitä sait
heidät tuntemaan.
– Maya Angelou*

teen ja pysähtyä tarkastelemaan mieltä sisältöä. Mitä omassa mielessä liikkuu, millainen olo on ja mikä on elämässä tärkeää. Toiseksi tulisi pohdita omia ajatuksia ja toimintamalleja. Miten yleensä tulkitsee asioita ja tekeekö aina samantyyppisiä johtopäätöksiä asioista ilman tarkempaa ajattelua. Ihmisellä voi olla itseensä tai toisiin liittyviä ajatuksia, jotka eivät oikeasti ole totta. Olettaminen saa yksinkertaisistakin asioista monimutkaisia, kun helpointa olisi selvittää asia kysymällä asianosaiselta itseltään. Kolmantena asiana kannattaa pysähtyä vuorovaikutussuhteissa miettimään, mitä toisen ihmisen

päässä oikeasti liikkuu. Toisen ihmisen tunteminen voi joskus olla yllättävän vaikeaa.

Aivot muovautuvat siihen mihiin niitä käytetään, joten aivotaidot saa parhaiten haltuunsa harjoittelemalla sekä tulemalla tietoiseksi aivojen toiminnasta ja pitämällä huolta aivoterveystestistä. Hyvien aivotaitojen avulla voimme välittää teoillamme ja toiminnallamme muille ihmisille hyväksyntää, tasapainoisuutta ja joustavuutta, joka lisää samalla myös ympäristömme hyvinvointia. Oman mielipeilin käytöstä saatu palaute on tärkeä asia mielipeilin tarkentamisessa ja kehittämisessä. Esimerkiksi vanhempi, joka saa itkevän vauvan rauhoittumaan mielipeilinsä avulla, saa usein palkinnoksi onnistumisen tunteen lisäksi tyytyväisen lapsen. Muistisairaahan kohtaamisessa mielipeilin avulla voi päästä luontevaan kommunikointiin ja lisätä turvallisuuden ja hyvänolon tunnetta. Onnistumisen kokemusten avulla ihminen oppii käyttämään mielipeiliään tilanteen mukaan.

Elinä

► *Lähde: Heli Isomäki ja Nina Uusitalo: Aivotaidot. Gummerus Kustannus Oy, Helsinki 2017.*

Kysy farmaseutilta

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

Minulla on vaikeuksia niellä tabletteja. Voinko murskata tabletit, jotta ne olisivat helpompi niellä?

Lääkkeen ottaminen voi olla vaikeaa nielemisvaikeuksien vuoksi. Kuiva suu voi myös vaikeuttaa nielemistä puutteellisen syljenerityksen vuoksi. Lääkkeen murskaaminen voi aiheuttaa muutoksia lääkkeen imeytymiseen, tehoon ja turvallisuuteen. Pakkausselosteesta tai valmisteyhteenvedosta on aina syytä tarkistaa, onko lääkevalmisteen murskaaminen tai jakaminen ehdottomasti kielletty. Esimerkiksi pitkävaikutteisten depottablettien (esim. Reminyl, Galantamin) murskaaminen voi aiheuttaa jopa vaarallisen suuren lääkepitoisuuden, lääkeaine voi ärsyttää mahalua tai limakalvoja tai lääkkeen teho heikkenee. Lääkärin kanssa kannattaa keskustella lääkkeenoton vaikeuksista ja miettiä onko saatavilla helpommin annosteltava lääkemuoto kuten lääke-laastari, oraalineeste tai annosjauhe. Apteekista on myös saatavilla nielemistä helpottavaa geeliä tai tablettikalvoja, jotka tekevät tableteista liukkaita, hyvänmakuisia ja helposti nieltäviä.

Äidilläni on käytössä useita eri lääkkeitä ja emme oikein tiedä mihin ne kaikki on tarkoitettu. Huolestuttaa myös onko lääkkeillä jotain yhteisvaikutuksia?

Kun käytössä on useita eri lääkkeitä kokonaislääkityksen selvittäminen ja lääkehoidon tarkoituksenmukaisuuden arviointi on tärkeä osa potilaan hyvää hoitoa. Lääkehoidon tarkistus voidaan tehdä joko lääkärin, sairaanhoitajan, farmaseutin tai proviisorin toimesta. Lääkelista saatetaan ajantasaiseksi sekä huomioidaan lääkkeiden annostukset, ottoajankohdat sekä yhteisvaikutukset. Lääkehoidon arvioinnissa (LHA) selvitetään tarkistuksen lisäksi lääketieteen tarkoituksenmukaisuus, taloudellisuus ja tarpeellisuus sekä kerätään huomiot lääkkityksestä ja mahdollisista muutosehdotuksista lääkärille toimitettavaan yhteenvetoon. Omasta apteekistasi voit kysyä, onko heillä tarjolla lääkkityksen tarkistus tai arviointipalvelua. Palvelu on maksullinen.

Kirjaimet sekaisin

Muodosta annetuista kirjaimista sanoja, joiden kirjainmäärä täsmää annettuihin viivoihin. Voit kokeilla myös kuinka monta muuta sanaa keksit annetuista kirjaimista. Esimerkkivastaukset sivulla 51.

- J S U _ _ _ U _ _ _ (neljä kirjainta)
 T A _ _ _ _ A (neljä kirjainta)
 A _ _ _ _ _ _ _ (kuusi kirjainta)
- _ _ _ _ D _ _ _ (neljä kirjainta)
 E M L _ _ _ Ä _ _ _ (neljä kirjainta)
 Ä D E _ _ _ _ _ _ _ (viisi kirjainta)
 H _ _ _ _ _ _ _ _ _ (seitsemän kirjainta)
- _ _ _ _ I _ _ _ (kolme kirjainta)
 I _ _ _ _ R _ _ _ (neljä kirjainta)
 V T _ _ _ _ _ _ _ (viisi kirjainta)
 R A O _ _ _ _ _ _ _ A (viisi kirjainta)
 N _ _ _ _ _ _ _ N _ _ _ (seitsemän kirjainta)

Iriksen herkut

YÖN YLI SÄMPYLÄT

7,5 dl kylmää vettä
1 rkl suolaa
1 pussi kuivahiivaa
lisätään
2 dl puurohiutaleita
2 dl ohrajauhoja
8-9 dl vehnä jauhoja

Vesi, suola ja kuivahiiva sekoitetaan hyvin. Lisätään hiutaleet ja jauhot. Taikinasta tulee "paksu puuro". Ripottele taikinan päälle vähän vehnä jauhoja

Laita kelmu tiukasti astian päälle, astia jääkaappiin, vähintään 8 tuntia, mieluummin yön yli. Taikina kohoaa jääkaapissa.

Nostele taikinasta isolla lusikalla "kökköjä" uunipellille. Paista kiertoilmauunissa 200 asteessa noin 30 minuuttia tai tavallisessa uunissa 220 asteessa noin 30 minuuttia

Voit paistaa vain osan taikinasta, laita kelmu taikinakulhon päälle ja jääkaappiin odottamaan seuraavaa paistoa.

Yllätä itsesi ja läheisesi ihanalla tuoksulla aamulla!

Iriksen keittiössä



PIPARKAKKUPERKKU

1 paketti vaaleaa tai tummaa
piparkakkutaikinaa
Täyte:
1 purkki maustettua rahkaa esim.
omena kaneli tai irish cream
1 kananmuna
kanelia, inkivääriä, muskottia,
neilikkaa vähän oman maun
mukaan

Voitele muffinipelti.

Kauli taikina ja ota isolla kukkamuotilla pohja, laita se muffinipellin pohjalle.

Sekoita täyte ja lisää täytettä pari ruokalusikallista muffinivuokiin. Ylimääräisestä taikinasta voit ottaa pienemmällä muotilla täytteen päälle sydämiä tai kukkia.

Paista 225 asteessa 20-25 minuuttia.

Tuomme turvaa elämääsi!

Tarjoamme laadukkaat hoito-,
hoiva- ja terveyspalvelut
turvallisesti ikääntyneiden kotiin!

Tarjoamme koulutetun muisti-
asiantuntijan palvelut kotiin!

- Muistitutkimukset
- Seurantakäynnit
- Muistiterveyden edistäminen
- Koulutus ja ohjaus



Soita! 044 536 0704

www.hoitava.fi

Olemme
palvelusteli-
tuottaja!

*Kiitos kaikille merkkipäivänä
yhdistystä muistaneille ja
lukuisille vapaaehtoisille
jotka osallistuitte
juhlapäivän toteuttamiseen!*

Virpi, Nina, Elina, Elisa, Petra ja Sari



KEVÄTKAUDEN RETKET

YSTÄVÄNPÄIVÄKONSERTTI: AIKUINEN NAINEN - PAULA KOIVUNIEMI

14.2.19 torstaina klo 14.00 **Lahden Sibeliustalo** (Ankkurikatu 7). Liput jaetaan Sibeliustalon aulassa klo 13.30. Kaikkien tuntema ja rakastama Paula Koivuniemi ja Sinfonia Lahti valloittavat Sibeliustalon tunteikkaalla ystävänpäiväkonsertilla, jossa kuullaan laaja kattaus sekä Koivuniemen omaa tuotantoa että ikivihreitä klassikoita. Konsertin johtaa kapellimestari Antti Rissanen. Konsertin kesto on noin kaksi tuntia, sisältäen väliajan.

Hinta: 25 € / hlö (sis. naulakkomaksu, pääsylippu ja väliaikatarjoilu)
Ilmoittautumiset ja maksu toimistolle 21.1. mennessä. HUOMIO! Joululoma 20.12.18-1.1.19
HUOM! 22.1. jälkeen tulevista peruuntumisista veloitetaan puolet lipun hinnasta.
Nina Reimari p. 044 504 3030

TEATTERIESITYS: TUHKIMO

5.4.19 perjantaina klo 12.00 **Lahden kaupunginteatteri** (Kirkkokatu 14). Liput jaetaan teatterin aulassa klo 11.30. Satusetä Topeliuksen romanttinen komedia työstä, joka oppii uskomaan itseensä. Oika Horila on sovittanut Tuhkimon tarinan tähän päivään himmentämättä sadun taikaa. Luvassa on suuria tunteita ja hulvattomia hetkiä, unohtamatta upeiden pukujen säihkettä.

Hinta: 25 € / hlö (sis. pääsylippu ja väliaikatarjoilu)
Ilmoittautumiset ja maksu toimistolle 7.3. mennessä
HUOM! 8.3. jälkeen tulevista peruuntumisista veloitetaan puolet lipun hinnasta.
Nina Reimari p. 044 504 3030

LIIKUNTAPÄIVÄ PAJULAHDESSA

24.5.19 perjantaina lähdetään porukalla liikumaan liikuntakeskus Pajulahteen. Luvassa tuolijumpaa, sisäcurlingia sekä pihapelejä. Lähtö Lahdesta Marolankadun turistipysäkillä klo 9.15 ja paluu n. klo 15.

Hinta: 40 € / hlö (sis. matkat, ohjatut liikuntatuokiot, lounaan sekä kahvit)
Ilmoittautumiset ja maksu toimistolle 9.5. mennessä
HUOM! 10.5. jälkeen tulevista peruuntumisista veloitetaan puolet lipun hinnasta.
Nina Reimari p. 044 504 3030

KESÄTEATTERIRETKI HEINOLAAN

18.6.19 tiistaina. Lähtö Lahdesta Marolankadun turistipysäkillä klo 11.15 ja paluu n. klo 17.15. Nautimme Harjupaviljongissa täytettyä, suolaisia vohveleita kahvin/teen kera ennen kuin siirrymme kesäteatterille katsomaan Pokka pitää -näytelmää. Ohjaus Jaakko Saariluoma, Hyacinthin roolissa Jaana Saarinen. Näytelmä alkaa klo 14.00, kesto n. 2 h 15 min, sisältäen väliajan.
HUOMIO! Kesäteatterin katsomo on katettu, mutta huomioithan, että keli voi olla kolea.

Hinta: yhdistyksen jäsenille 35 € / hlö, ei-jäsenille 45 € / hlö (saattaja jäsenhinnalla)
(sis. matkat, tarjoilut ennen teatterinäytöstä, pääsylippu)
Ilmoittautumiset ja maksu toimistolle 16.5. mennessä:
HUOM! 17.5. jälkeen tulevista peruuntumisista veloitetaan puolet lipun hinnasta.
Nina Reimari p. 044 504 3030



LAHDEN MARKKINAPÄIVÄN MUISTIKAHVILA

**Markkinapäivän muistikahvilat jatkuvat
tuttuun tapaan Mieskuoron huoneistossa
Lahdessa, Hämeenkatu 21, sisäpiha.**

**Markkinakahviemäntänä
Iris Vavuli**

**Markkinakahvi-isäntänä
Antero Vavuli**

**Markkinakahvitirehtöörinä
Jouko Alho**

**Tilaisuus alkaa kahvitarjoilulla klo 12.30-13 ja
klo 13 eteenpäin pientä ohjelmaa vaihtuvien
teemojen.**



OHJELMA

**2.1.2019
klo 12.30-14.00
Kulttuuria
keskitalveen**

**6.2.2019
klo 12.30-14.00
Aktiivinen arki**

**6.3.2019
klo 12.30-14.00
Aivoterveys**

**3.4.2019
klo 12.30-14.00
Huumoria
huhtikuuhun**

**8.5.2019
klo 12.30-14.00
Kevät ja luonto**

**5.6.2019
klo 12.30-14.00
Kesäjuhla**

MUISTIKAHVILAT KEVÄÄLLÄ 2019

Muistikahvilat ovat kaikille muistin ja aivoterveystieteen asioista kiinnostuneille avoimia kohtaamispaikkoja. Tarjolla on kahvia ja tietoa. Muistikahviloita järjestetään Lahdessa, Heinolassa, Hämeenkoskella, Iitissä, Kärkölässä ja Orimattilassa. Paikalla on tavattavissa P-H Muistiyhdistyksen työntekijä. Kaikki muistikahvilat ovat maksuttomia. Ei ennakkoilmoittautumista. Tervetuloa!

LAHDEN MARKKINAPÄIVÄN MUISTIKAHVILAT KEVÄÄLLÄ 2019

Lahden muistikahvilasta erillinen ilmoitus sivulla 45.



IITIN MUISTIKAHVILA

Muistikahvila on kaikille muisti- ja aivoterveystieteen asioista kiinnostuneille avoin kohtaamispaikka Iitissä. Tarjolla on kahvia ja tietoa. Muistikahvilat löydät Iitin kirjaston kabinettitilasta (Kausansaarentie 3, Kausala) kerran kuussa seuraavasti:

Tiistai 8.1.2019 klo 13:30 – 15:00 ”Kulttuurista Keskitälvien”
Tiistai 5.2.2019 klo 13:30 – 15:00 ”Aktiivinen arki”
Tiistai 12.3.2019 klo 13:30 – 15:00 ”Aivoterveyst”
Tiistai 9.4.2019 klo 13:30 – 15:00 ”Huumoria huhtikuuhun”
Tiistai 14.5.2019 klo 13:30 – 15:00 ”Kevät ja luonto”



ORIMATTILAN MUISTIKAHVILA

Muistikahvila on kaikille muisti- ja aivoterveystieteen asioista kiinnostuneille avoin kohtaamispaikka Orimattilassa. Tarjolla on kahvia ja tietoa. Muistikahvilat löydät Orimattilan kirjastolta (Lahdentie 65, Orimattila) kerran kuussa seuraavasti:

Tiistai 8.1.2019 klo 9:30 – 11:00 ”Kulttuurista Keskitälvien”
Tiistai 5.2.2019 klo 9:30 – 11:00 ”Aktiivinen arki”
Tiistai 12.3.2019 klo 9:30 – 11:00 ”Aivoterveyst”
Tiistai 9.4.2019 klo 9:30 – 11:00 ”Huumoria huhtikuuhun”
Tiistai 14.5.2019 klo 9:30 – 11:00 ”Kevät ja luonto”



HEINOLAN MUISTIKAHVILA

Muistikahvila on kaikille muisti- ja aivoterveystieteen asioista kiinnostuneille avoin kohtaamispaikka Heinolassa. Tarjolla on kahvia ja tietoa. Muistikahvilat löydät Siltakodin asukastuvalla (Koulukatu 18, Heinola) kerran kuussa seuraavasti:

Maanantai 7.1.2019 klo 13:00 – 14:30 ”Kulttuurista Keskitälvien”
Maanantai 4.2.2019 klo 13:00 – 14:30 ”Aktiivinen arki”
Maanantai 11.3.2019 klo 13:00 – 14:30 ”Aivoterveyst”
Maanantai 8.4.2019 klo 13:00 – 14:30 ”Huumoria huhtikuuhun”
Maanantai 13.5.2019 klo 13:00 – 14:30 ”Kevät ja luonto”



KÄRKÖLÄN MUISTIKAHVILA

Muistikahvila on kaikille muisti- ja aivoterveystieteen asioista kiinnostuneille avoin kohtaamispaikka Kärkölässä. Tarjolla on kahvia ja tietoa. Muistikahvilat löydät seurakuntakeskukselta (Sammalistentie 1, Järvelä) kerran kuussa seuraavasti:

Torstai 3.1.2019 klo 9:00 – 10:30 ”Kulttuurista Keskitälvien”
Torstai 7.2.2019 klo 9:00 – 10:30 ”Aktiivinen arki”
Torstai 7.3.2019 klo 9:00 – 10:30 ”Aivoterveyst”
Torstai 4.4.2019 klo 9:00 – 10:30 ”Huumoria huhtikuuhun”
Torstai 9.5.2019 klo 9:00 – 10:30 ”Kevät ja luonto”



HÄMEENKOSKEN MUISTIKAHVILA

Muistikahvila on kaikille muisti- ja aivoterveystieteen asioista kiinnostuneille avoin kohtaamispaikka Hämeenkoskella. Tarjolla on kahvia ja tietoa. Muistikahvilat löydät Seuralasta (Asikkalantie 1, Hämeenkoski) kerran kuussa seuraavasti:

Torstai 3.1.2019 klo 13:00 – 14:30 ”Oikeudellinen ennakointi”
Torstai 7.2.2019 klo 13:00 – 14:30 ”Aktiivinen arki”
Torstai 14.3.2019 klo 13:00 – 14:30 ”Aivoterveyst”
Torstai 4.4.2019 klo 13:00 – 14:30 ”Huumoria huhtikuuhun”
Torstai 9.5.2019 klo 13:00 – 14:30 ”Kevät ja luonto”





MUISTIKERTUT

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

Tervetuloa ostoksille!

Iloiseen vapaaehtoisten joukkoomme mahtuu mukaan!
Ryhmä on työntekijän koordinoima, mutta ei ohjattu.
Yhteyshenkilönä Virpi: 044 741 0038

Kevätkaudella 2019 Muistikertut kokoontuvat seuraavina keskiviikkona klo 13-15:
* 16.01. * 13.02. * 20.03. * 17.04. * 15.05. *

Tervetuloa mukaan!

UKULELE -KURSSI

Oletko haaveillut joskus osaavasi soittaa ukulelea? Nyt siihen on oiva mahdollisuus! Tälle kurssille tarvitset mukaan ainoastaan iloisen mielen, ripauksen rohkeutta ja hurttia huumoria. Soittimen saa lainaan kurssin ajaksi eikä osallistujilta edellytetä soittotaitoa entuudestaan.

Kurssin ajankohta:
ke 6.3., 13.3., 20.3., 27.3. sekä 3.4. klo 14 – 15.

Kurssin hinta: 35 €/hlö (sitovat ilmoittautumiset ja maksu toimistolle etukäteen)

Kurssin ohjaa Antti Ahonen

Ps. Kurssi toteutetaan, jos ilmoittautuneita vähintään kuusi. Ilmoittautuminen ja maksu toimistolle 1.3.2019 mennessä.

Lisätietoja: Nina p. 044 504 3030



Muistiaktiivit – maakunnan kokemusasiantuntijat

*Päijät-Hämeen
Muistiaktiivit aloittivat
toimintansa keväällä
2018. Muistiaktiivit ovat
osa maakunnallisten
Muistiluotsien toimintaa.*



Muistisairauksiin sairastuneiden ihmisten ja omaisten asiantuntijaryhmän –Muistiaktiivien – tehtävänä on kommentoida ja tuoda esiin näkemyksiä yhdistyksen toiminnasta ja kiinnittää huomiota ja ottaa kantaa muistisairaiden ihmisten ja läheisten kannalta tärkeisiin ajankohtaisiin kysymyksiin.

Päijät-Hämeen Muistiaktiivit ovat ensimmäisenä kautenaan valinneet maakunnan Muistiystävällisen teon 2018, kuulleet valtakunnallisesta Muistiaktiivien toiminnasta, toimineet kokemusasiantuntijoina

esimerkiksi luennoilla ja tehneet kyselyn alueen muistihoitajaverkostolle ensitiedon merkityksestä ja sisälöstä.

Päijät-Hämeen Muistiaktiivien puheenjohtajana toimi vuonna 2018 Jouko Alho ja ryhmän sihteerinä Virpi Veijanen.

Muistiviikolla palkittiin historian ensimmäinen päijät-hämäläinen muistiystävällinen teko.

Päijät-Hämeen Muistiaktiivit valitsivat voittajaksi Aivotreenit -hankkeen Johtoryhmän "Vaalin aivojani -kortit".

Tarina voittoteon takana:

Johtoryhmä kirjasi "Yhdessä kohti aivoterveyttä -ryhmäkokonaisuudessa 48 ajatelmää ja ohjetta siihen, miten aivoterveyttä voi ylläpitää arjessa. Kortin omistaja voi nostaa itselleen aivoterveellisen ajatelman vaikka päivittäin. Valintaraati totesikin, että voittoteossa miellytti erityisesti se, että kortit ovat käytettävissä valtakunnallisesti ja ne sopivat kaikkien käyttöön.

Palkitsemistilaisuuteen pääsi paikalle osa ryhmäläisistä ja voittoa juhlistettiin herkkulisesti munkkikahvien kera. Lämpimät onnitelut Johtoryhmä! Kortit on nähtävissä, ja ne voi halutessaan tulostaa täältä:

<https://www.ahaa-aivotreenit.fi/aivoterveys/>

Tiedotteita

• Yhdistyksen kevätkokous pidetään torstaina 11.4.2019 klo 18 yhdistyksen toimistolla.

• Yhdistyksemme toimistolla on käsityöpaaheistoimme ylläpitämä pieni käsityömyymälä, siellä voi asioida maanantaisin toimistoaikoina klo 9-13 välillä.

• Huomioithan loma-ajat viereiseltä sivulta.

• Seuraava lehti ilmestyy kesäkuun 2019 puolen välin jälkeen. Juttuvinkkejä otetaan vastaan. Muistathan myös antaa palautetta toiminnastamme ja esittää toiveita!

• Aivoviikkoa vietetään viikolla 11, Aivoviikon 2019 teema on "Vaali aivojasi". Aivoviikon alueellisista tapahtumista ilmoittelemme lähemmin nettisivuilla, Somessa ja lehtimainoksien.

Toimiston loma-ajat

Toimisto suljettu, ei päivystystä:

20.12.2018-1.1.2019

25.2.-3.3.

19.4.-22.4.

1.5.

30.5.

20.6.-4.8.

TOIMISTOAJAT muuttuvat

Vuoden 2019 alusta toimistoajoissamme tapahtuu muutos. Perjantain toimisto aika jää pois ja maanantaisin toimisto aika pidentyy klo 9-13 välille.

Tällä ajalla voi siis asioida toimistollamme ilman ajanvarausta esimerkiksi ohjauksen ja neuvonnan tai retkivarausten tms. tiimoilta.

Muina aikoina ohjaus ja neuvonta työntekijöille erillisin aikavarauksin.

KIRJAIMET SEKAISIN

Sivulta 41

Esimerkkivastaukset:

3. VOI (3 kirjainta)
TORI (4 kirjainta)
AIVOT (5 kirjainta)
NOITA (5 kirjainta)
RAVINTO (7 kirjainta)

1. AUTA (4 kirjainta)
SATA (4 kirjainta)
AJATUS (6 kirjainta)
2. HEDE (4 kirjainta)
HÄME (4 kirjainta)
LEHMÄ (5 kirjainta)
HEDELMÄ (7 kirjainta)

Myös muut sanat ovat mahdollisia, kokeile mitä muita sanoja saat muodostettua kirjaimista.

MUISTINEUVO
tietoa, tukea ja ohjausta,
vastaajina muistiystävät ammattilaiset

09-8766 550
ma. ti ja ke klo 12-17 (300 €/min. + alv)



VERTAISLINJA
tukea muistisairaiden läheisille,
vastaajina kokeneet omaishoitajat

0800 9 6000
joka päivä klo 17-21 • maksuton



TAPAHTUMA-AAKKOSET

Ainon tupa

Ikäihmisten kohtaamispaikka. Ainon Tuvassa on mahdollista tavata ihmisiä ja nauttia kahvit. Paikkana on Perhetilkkku (*Kauppakatu 7, katutaso, 15140 Lahti*). Tilan toiminnasta huolehtivat Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n vapaaehtoiset. Ei ennakkoilmoittautumista.

Avoimet Aivotreenit

Kaikille muistisairauksien ennaltaehkäisystä kiinnostuneille aivojen treenausta erilaisten tehtävien parissa. Ohjaajina toimivat yhdistyksen vapaaehtoiset. Treenit järjestetään yhdistyksen toimistolla (*Hämeenkatu 5 A 4, 2 krs., 15110 Lahti*). Ei ennakkoilmoittautumista.

Muistikahvilat

Kaikille muistin asioista kiinnostuneille. Tarjolla tietoa ja kahvia. Paikkakunnat: Heinola, Hämeenkoski, Iitti, Kärkölä, Lahti ja Orimattila. Ei ennakkoilmoittautumista. Mainokset sivuilla 45-47.

Skip-Bo korttikerho

Avoim korttikerho kokoontuu yhdistyksen toimistolla (*Hämeenkatu 5 A 4, 2 krs., 15110 Lahti*) Skip-Bo korttipelin ja kahvikupposen ääressä. Ei ennakkoilmoittautumista.

Välitän Muistista -ryhmä

Ikäihmisten muisteluryhmään ovat tervetulleita kaikki kiinnostuneet. Ryhmässä vietetään aikaa muistellen ja keskustellen. Ohjaajana toimii yhdistyksen vapaaehtoinen. Ryhmä kokoontuu *Kaiken kansan kammarissa (Rakentajantie 8, Hollola)*. Ei ennakkoilmoittautumista.

Wanhan Herran Muistikerho

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

Huomio!

Vapaaehtoisille suunnatut tapahtumat löytyvät sivulta 60.

• TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT •

• TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT •

TAMMIKUU

2.1.2019 keskiviikkona **Lahden Muistikahvila** (*Lahden mieskuoron juhlasali, Hämeenkatu 21 D*) klo 12.30 - 14.00. Kts. lisää sivulta 45.

3.1.2019 torstaina **Kärkölen Muistikahvila** (*Seurakuntakeskus, Sammalintie 1, Järvelä*) klo 09.00 - 10.30. Kts. lisää sivulta 47.

3.1.2019 torstaina **Hämeenkosken Muistikahvila** (*Seurala, Asikkalantie 1*) klo 13.00 - 14.30. Kts. lisää sivulta 47.

7.1.2019 maanantaina **Wanhan Herran Muistikerho** (*Laaksokatu 17, Lahti*) klo 12.00 - 13.00. Kts. lisää sivulta 52.

7.1.2019 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 12.00 - 14.00. Kts. lisää sivulta 52.

7.1.2019 maanantaina **Heinolan Muistikahvila** (*Asukastupa, Koulu-
katu 18*) klo 13.00 - 14.30. Kts. lisää sivulta 47.

7.1.2019 maanantaina **Avoimet Aivotreenit** klo 14.30 - 15.30. Kts. lisää sivulta 52.

8.1.2019 tiistaina **Orimattilan Muistikahvila** (*Orimattilan kirjasto, Lohdentie 65*) klo 9.30 - 11.00. Kts. lisää sivulta 46.

8.1.2019 tiistaina **Iitin Muistikahvila** (*Iitin kirjasto, Kausansaarentie 3*) klo 13.30 - 15.00. Kts. lisää sivulta 46.

14.1.2019 maanantaina **Ainon Tupa** (*Kauppakatu 7, Lahti*) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 52.

14.1.2019 maanantaina **Välitän Muistista -ryhmä** (*Rakentajantie 8, Hollola*) klo 15.00 - 16.30. Kts. lisää sivulta 52.

21.1.2019 maanantaina **Ainon Tupa** (*Kauppakatu 7, Lahti*) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 52.

21.1.2019 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 12.00 - 14.00. Kts. lisää sivulta 52.

21.1.2019 maanantaina **Avoimet Aivotreenit** klo 14.30 - 15.30. Kts. lisää sivulta 52.

28.1.2019 maanantaina **Ainon Tupa** (*Kauppakatu 7, Lahti*) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 52.

HELMIKUU

4.2.2019 maanantaina **Ainon Tupa** (Kauppakatu 7, Lahti) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 52.

4.2.2019 maanantaina **Wanhan Herran Muistikerho** (Laaksokatu 17, Lahti) klo 12.00 - 13.00. Kts. lisää sivulta 52.

4.2.2019 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 12.00 - 14.00. Kts. lisää sivulta 52.

4.2.2019 maanantaina **Heinolan Muistikahvila** (Asukastupa, Koulukatu 18) klo 13.00 - 14.30. Kts. lisää sivulta 47.

4.2.2019 maanantaina **Avoimet Aivotreenit** klo 14.30 - 15.30. Kts. lisää sivulta 52.

4.2.2019 maanantaina **Välitän Muistista-ryhmä** (Rakentajantie 8, Hollola) klo 15.00 - 16.30. Kts. lisää sivulta 52.

5.2.2019 tiistaina **Orimattilan Muistikahvila** (Orimattilan kirjasto, Lahdentie 65) klo 9.30 - 11.00. Kts. lisää sivulta 46.

5.2.2019 tiistaina **litin Muistikahvila** (Iitin kirjasto, Kausansaarentie 3) klo 13.30 - 15.00. Kts. lisää sivulta 46.

6.2.2019 keskiviikkona **Lahden Muistikahvila** (Lahden mieskuoron juhlasali, Hämeenkatu 21 D) klo 12.30 - 14.00. Kts. mainos sivulta 45.

7.2.2019 torstaina **Kärkölän Muistikahvila** (Seurakuntakeskus, Sammalis-tontie 1, Järvelä) klo 09.00 - 10.30. Kts. lisää sivulta 47.

7.2.2019 torstaina **Hämeenkosken Muistikahvila** (Seurala, Asikkalantie 1) klo 13.00 - 14.30. Kts. lisää sivulta 47.

11.2.2019 maanantaina **Ainon Tupa** (Kauppakatu 7, Lahti) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 52.

14.2.2019 toistaina **Ystävänpäiväkonsertti: Aikuinen nainen – Paula Koi-vuniemi Lahden Sibeliustalo** klo 14.00. Liput 25 € / hlö. Ennakkoilmoittautuminen. Kts. mainos sivulta 44.

18.2.2019 maanantaina **Ainon Tupa** (Kauppakatu 7, Lahti) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 52.

18.2.2019 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 12.00 - 14.00. Kts. lisää sivulta 52.

18.2.2019 maanantaina **Avoimet Aivotreenit** klo 14.30 - 15.30. Kts. lisää sivulta 52.

25.2.2019 maanantaina **Ainon Tupa** (Kauppakatu 7, Lahti) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 52.

TALVILOMA VK 9: Toimisto suljettu 25.2.-1.3.2019.

• TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT •

• TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT •

MAALISKUU

4.3.2019 maanantaina **Ainon Tupa** (Kauppakatu 7, Lahti) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 52.

4.3.2019 maanantaina **Wanhan Herran Muistikerho** (Laaksokatu 17, Lahti) klo 12.00 - 13.00. Kts. lisää sivulta 52.

4.3.2019 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 12.00 - 14.00. Kts. lisää sivulta 52.

4.3.2019 maanantaina **Avoimet Aivotreenit** klo 14.30 - 15.30. Kts. lisää sivulta 52.

4.3.2019 maanantaina **Välitän Muistista-ryhmä** (Rakentajantie 8, Hollola) klo 15.00 - 16.30. Kts. lisää sivulta 52.

5.3.2019 tiistaina **Aivoterveysinfo-piste** Terveyskioskilla (Kauppakeskus Trio, Aleksanterinkatu 18, pohjakerros, Lahti) klo 10.00 - 13.00. Tule keskustelemaan aivoterveysteen liittävistä asioista kanssamme.

6.3.2019 keskiviikkona **Lahden Muistikahvila** (Lahden mieskuoron juhlasali, Hämeenkatu 21 D) klo 12.30 - 14.00. Kts. lisää sivulta 45.

7.3.2019 torstaina **Kärkölän Muistikahvila** (Seurakuntakeskus, Samma-

listontie 1, Järvelä) klo 09.00 - 10.30. Kts. lisää sivulta 47.

11.3.2019 maanantaina **Ainon Tupa** (Kauppakatu 7, Lahti) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 52.

11.3.2019 maanantaina **Heinolan Muistikahvila** (Asukastupa, Koulukatu 18) klo 13.00 - 14.30. Kts. lisää sivulta 47.

AIVOVIIKKO VK 11 (11.-17.3.2018) Vuoden 2019 teemana on ”Vaali ai-voisasi”

Aivoviikon kunniaksi Muistiyhdistys järjestää mm. avomet ovet toimistolla, katutempauksen Lahdessa sekä infopisteitä maakunnassa. Seuraa ilmoitteluaamme!

12.3.2019 tiistaina **Orimattilan Muistikahvila** (Orimattilan kirjasto, Lahdentie 65) klo 9.30 - 11.00. Kts. lisää lisää 46.

12.3.2019 tiistaina **litin Muistikahvila** (Iitin kirjasto, Kausansaarentie 3) klo 13.30 - 15.00. Kts. lisää sivulta 46.

14.3.2019 torstaina **Hämeenkosken Muistikahvila** (Seurala, Asikkalantie 1) klo 13.00 - 14.30. Kts. lisää sivulta 47.

18.3.2019 maanantaina **Ainon Tupa** (*Kauppakatu 7, Lahti*) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 52.

18.3.2019 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 12.00 - 14.00. Kts. lisää sivulta 52.

18.3.2019 maanantaina **Avoimet Aivotreenit** klo 14.30 - 15.30. Kts. lisää sivulta 52.

25.3.2019 maanantaina **Ainon Tupa** (*Kauppakatu 7, Lahti*) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 52.

HUHTIKUU

1.4.2019 maanantaina **Ainon Tupa** (*Kauppakatu 7, Lahti*) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 52.

1.4.2019 maanantaina **Wanhan Herran Muistikerho** (*Laaksokatu 17, Lahti*) klo 12.00 - 13.00. Kts. lisää sivulta 52.

1.4.2019 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 12.00 - 14.00. Kts. lisää sivulta 52.

1.4.2019 maanantaina **Avoimet Aivotreenit** klo 14.30 - 15.30. Kts. lisää sivulta 52.

1.4.2019 maanantaina **Välitän Muistista -ryhmä** (*Rakentajantie 8, Hollola*) klo 15.00 - 16.30. Kts. lisää sivulta 52.

3.4.2019 keskiviikkona **Lahden Muistikahvila** (*Lahden mieskuoron juhlasali, Hämeenkatu 21 D*) klo 12.30 - 14.00. Kts. lisää sivulta 45.

4.4.2019 torstaina **Kärkölen Muistikahvila** (*Seurakuntakeskus, Sammalisontie 1, Järvelä*) klo 09.00 - 10.30. Kts.

lisää sivulta 47.

4.4.2019 torstaina **Hämeenkosken Muistikahvila** (*Seurala, Asikkalantie 1*) klo 13.00 - 14.30. Kts. lisää sivulta 47.

5.4.2019 perjantaina **Tuhkimo -näytelmä Lahden kaupunginteatteri** klo 12.00. Hinta 25 € / hlö. Ennakoilmoittautuminen. Kts. mainos sivulta 44.

8.4.2019 maanantaina **Ainon Tupa** (*Kauppakatu 7, Lahti*) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 52.

8.4.2019 maanantaina **Heinolan Muistikahvila** (*Asukastupa, Koulukatu 18*) klo 13.00 - 14.30. Kts. lisää sivulta 47.

9.4.2019 tiistaina **Orimattilan Muistikahvila** (*Orimattilan kirjasto, Lahdentie 65*) klo 9.30 - 11.00. Kts. lisää sivulta 46.

9.4.2019 tiistaina **litin Muistikahvila** (*litin kirjasto, Kausansaarentie 3*) klo 13.30 - 15.00. Kts. lisää sivulta 46.

• TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT •

• TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT •

11.4.2019 torstaina **Yhdistyksen kevätkokous** klo 19 alkaen *toimistola (Hämeenkatu 5 A 4, 2 krs., 15110 Lahti)*. Sääntömääräinen kokous jäsenille. Tervetuloa!

15.4.2019 maanantaina **Ainon Tupa** (*Kauppakatu 7, Lahti*) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 52.

15.4.2019 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 12.00 - 14.00. Kts. lisää sivulta 52.

15.4.2019 maanantaina **Avoimet**

Aivotreenit klo 14.30 - 15.30. Kts. lisää sivulta 52.

29.4.2019 maanantaina **Ainon Tupa** (*Kauppakatu 7, Lahti*) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 52.

29.4.2019 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 12.00 - 14.00. Kts. lisää sivulta 52.

29.4.2019 maanantaina **Avoimet Aivotreenit** klo 14.30 - 15.30. Kts. lisää sivulta 52.

TOUKOKUU

6.5.2019 maanantaina **Ainon Tupa** (*Kauppakatu 7, Lahti*) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 52.

6.5.2019 maanantaina **Wanhan Herran Muistikerho** (*Laaksokatu 17, Lahti*) klo 12.00 - 13.00. Kts. lisää sivulta 52.

8.5.2019 keskiviikkona **Lahden Muistikahvila** (*Lahden mieskuoron juhlasali, Hämeenkatu 21 D*) klo 12.30 - 14.00. Kts. lisää sivulta 45.

9.5.2019 torstaina **Kärkölen Muistikahvila** (*Seurakuntakeskus, Sammalisontie 1, Järvelä*) klo 09.00 - 10.30. Kts. lisää sivulta 47.

9.5.2019 torstaina **Hämeenkosken Muistikahvila** (*Seurala, Asikkalantie 1*)

klo 13.00 - 14.30. Kts. lisää sivulta 47.

13.5.2019 maanantaina **Ainon Tupa** (*Kauppakatu 7, Lahti*) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 52.

13.5.2019 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 12.00 - 14.00. Kts. lisää sivulta 52.

13.5.2019 maanantaina **Avoimet Aivotreenit** klo 14.30 - 15.30. Kts. lisää sivulta 52.

13.5.2019 maanantaina **Heinolan Muistikahvila** (*Asukastupa, Koulukatu 18*) klo 13.00 - 14.30. Kts. lisää sivulta 47.

13.5.2019 maanantaina **Välitän Muis-**

tista -ryhmä (*Rakentajantie 8, Hollola*) klo 15.00 - 16.30. Kts. lisää sivulta 52.

14.5.2019 tiistaina **Orimattilan Muistikahvila** (*Orimattilan kirjasto, Lahdentie 65*) klo 9.30 - 11.00. Kts. lisää sivulta 46.

14.5.2019 tiistaina **litin Muistikahvila** (*litin kirjasto, Kausansaarentie 3*) klo 13.30 - 15.00. Kts. lisää sivulta 46.

20.5.2019 maanantaina **Ainon Tupa** (*Kauppakatu 7, Lahti*) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 52.

24.5.2019 perjantaina **Liikuntapäivä Pajulahdessa** klo 9.15 - 15.00. Hinta 45 € / hlö. Ennakkoilmoittautuminen. Kts. mainos sivulta 44.

27.5.2019 maanantaina **Ainon Tupa** (*Kauppakatu 7, Lahti*) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 52.

27.5.2019 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 12.00 - 14.00. Kts. lisää sivulta 52.

27.5.2019 maanantaina **Avoimet Aivotreenit** klo 14.30 - 15.30. Kts. lisää sivulta 52.

KESÄKUU

3.6.2019 maanantaina **Välitän Muistista -ryhmä** (*Rakentajantie 8, Hollola*) klo 15.00 - 16.30. Kts. lisää sivulta 52.

5.6.2019 keskiviikkona **Lahden Muistikahvila** (*Lahden mieskuoron juhlasali, Hämeenkatu 21 D*) klo 12.30 - 14.00. Kts. lisää sivulta 45.

18.6.2019 keskiviikkona **Kesäteatteriretki Heinolaan** klo 11.15 - 17.15. Hinta jäsenille 35 € / hlö, ei-jäsenille 45 € / hlö. Ennakkoilmoittautuminen. Kts. mainos sivulta 44.

KESÄLOMA VK 26-31:
Toimisto suljettu 20.6. - 2.8.2019.

diagnosoitu jokin etenevä muistisairaus viimeisen kahden vuoden sisällä. Kurssi on tarkoitettu myös muistisairaana yhdelle omaiselle. Kurssi järjestetään yhteistyössä PHSOTey:n

Sopeutumisvalmennus

Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry järjestää avomuotoista sopeutumisvalmennusta Päijät-Hämeen alueella asuville muistisairaille, joilla on

• TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT •

• TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT •

kanssa ja se kestää kolme iltapäivää. Keväällä järjestetään kurssi yli 65-vuotiaana sairastuneille. Kurssi pidetään Hyvinvointikeskus Wanhassa Herrassa (Laaksokatu 17, 15140 Lahti). Ennakkoilmoittautuminen. Lisätietoja: Sari Sutela, p. 044 304 3001.

Aivotreenit -hankkeen toiminta

Hankkeen jatko / rahoituspäätös selviävät loppuvuodesta 2018, joten ryhmätoiminnan aikataulut sekä koulutukset tarkentuvat alkuvuodesta. Lisää tietoa hankkeesta / koulutuksista: www.ahaa-aivotreenit.fi

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

Vertaisryhmätoiminta

Sairastuneiden ryhmät:

- Päiväryhmä yli 65 -vuotiaana muistisairauteen sairastuneille (1 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/kausi)

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)

- lisäksi erilaisia harrasteryhmiä (joogaa, pelikerhoa, kuoroa yms.)

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

Muuta ohjelmaa kevätkaudella 2019

TIEDOTE VAPAAEHTOISTOIMIJOILLE - KEVÄT 2019 -

Kevätkauden avajaiset tiistaina 8.1. 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 7.1. mennessä: Petra Behm, p. 044 727 3010 tai petra.behm@ph-muistiyhdistys.fi

Muistikummituokio keskiviikkona 23.1. klo 15.00 -16.00

Haluatko oppia lisää muistisairauksista tai auttaa arjessasi muistisairaita ihmisiä? Me kaikki voimme olla arkipäivän hyväntekijöitä - muistikummeja. Muistisairaudet koskettavat meitä kaikkia ja jokainen on tervetullut muistikummituokioon. Tuokiossa tuleva muistikummi oppii ja oivaltaa muistisairauksista viisi tärkeää asiaa. Tämän jälkeen muistikummi voi helposti tehdä itselleen sopivia muistiystävällisiä tekoja. Tilaisuus järjestetään yhdistyksen toimistolla (Hämeenkatu 5 A 4, Lahti). Lisätietoja: Petra Behm, p. 044 727 3010 tai petra.behm@ph-muistiyhdistys.fi

MuistiKerttujen tapaamiset

Vapaaehtoisista koostuva Muistikertut tapaa yhdistyksen toimistolla kädentaitojen parissa sekä kahvin, tekemisen ja auttamisen merkeissä. Vapaaehtoiset valmistavat tuotteita mm. myyjäisiin. Tapaamispäivät: ke 16.1., ke 13.2., ke 20.3., ke 17.4. ja ke 15.5. klo 13.00 - 15.00. Lisätietoja: Virpi Veijanen, p. 044 741 0038 tai virpi.veijanen@ph-muistiyhdistys.fi

Vapaaehtoistoiminnan peruskurssi

Kaipaamme vapaaehtoisia mukaan toimintaamme. Onko sinulla aikaa, kaipaatko kivaa tekemistä ja haluaisitko olla hyödyksi? Seuraava maksuton kurssi järjestetään ti 12.2., ke 13.2. ja ti 19.2. klo 15.00 - 18.00. Kurssin aloitus yhdistyksen toimistolla, Hämeenkatu 5 A 4, Lahti. Yhteistyössä Lahden Lähimmäispalvelu ry:n kanssa. Lisätietoja ja ilmoittautumiset 8.2. mennessä: Petra Behm, p. 044 727 3010 tai petra.behm@ph-muistiyhdistys.fi

Kevätkauden päätöstapahtuma maanantaina 3.6. klo 15.00

Paikka ja tarkempi ohjelma tiedotetaan myöhemmin.

Ota rohkeasti yhteyttä, jos olet kiinnostunut vapaaehtoistoiminnastamme:

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

Aivotreenit-hanke:

Seuraavat vapaaehtoisten koulutukset järjestetään mahdollisesti keväällä 2019: hankkeen rahoituspäätös selviää loppuvuodesta 2018.

Lisätietoja osoitteessa www.ahaa-aivotreenit.fi/koulutukset

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

Harrasta hyvää -tapahtuma la 19.1. klo 11.00 - 14.00, Lahden aikuiskoulutuskeskus, Kirkkokatu 16. Alueen eri toimijat esittelevät vapaaehtoistoimintaansa. Vapaa pääsy!

”Hei kuulkaas!
Melkein kuin kylässä
olisivat käyneet.”

**RUUTU
YSTÄVÄT**

JUTTUSEURAA

AIVOJUMPPAA

VERTAISTUKEA



OSALLISTU KOTOASI!

Tapaamme pienryhmissä
kuvapuhelun välityksellä.

Osallistuminen on maksutonta.

Me opastamme kuvapuhelun
(Skype) käytössä.

Kysy lisää, vastaamme mielellämme!

Ruutuemännät Elina Waajakoski ja Kirsi Nykopp

elina.waajakoski@avainsaatio.fi

puhelin 044 714 9411

www.ruutuystavat.fi

facebook.com/ruutuystavat

Toiminta on tuettu Veikkauksen tuotoilla.

Jäseneksi liittyminen

Jäseneksi voi liittyä muistisairas, omainen, ammattilainen, kannattaja tai muistin ja aivoterveysten asioista kiinnostunut henkilö.

Toimita allekirjoitettu jäsenlomake yhdistyksen toimistolle (Hämeenkatu 5 A 4, 15110 Lahti) tai tee hakemus osoitteessa www.ph-muistiyhdistys.fi. Saatuaamme hakemuksesi lähetämme postitse laskun jäsenmaksusta sekä viimeisimmät numerot jäsenlehdistä. Jäsenmaksu on 20 € / vuosi.

Mikäli osoite- tai muut yhteystiedot muuttuvat tai haluat erota jäsenyydestä, ilmoita siitä:

Puh. (03) 735 1681, toimisto@ph-muistiyhdistys.fi tai tee kirjallinen eroilmoitus. Jos teet ilmoitusta toisen henkilön puolesta, muistathan ilmoittaa samalla, kenen jäsenyydestä on kysymys.

Pidätämme oikeuden irtisanoa jäsenyyden tai jäsenhakemus raukeaa, mikäli eroilmoitusta tai suoritusta ei tule toukokuun loppuun mennessä.



LIITY JÄSENEKSI

Jäsenmaksu on 20 euroa / vuosi. Postita tai toimita jäsenlomake osoitteeseen: Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry, Hämeenkatu 5 A 4, 15110 Lahti

Nimi _____

Lähiosoite _____

Postinumero _____

Postitoimipaikka _____

Puhelin _____

Sähköposti _____

☐ Olen itse sairastunut

☐ Olen omainen/muu läheinen

☐ Olen ammattihenkilö

☐ Haluan liittyä kannattajajäseneksi

Tiedon voi kirjata yhdistyksen ja Muistiliiton jäsenrekisteriin

☐ Kyllä ☐ Ei (Jäsen voi milloin tahansa

perua suostumuksensa ottamalla yhteyttä yhdistykseen)

Päiväys _____ Allekirjoitus _____

Allekirjoittamalla jäsenlomakkeen, sallin tietojen tallentamisen Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n ja Muistiliiton yhteiseen jäsenrekisteriin jäsenlehtien postitusta varten. Tietoja ei luovuteta ulkopuolisten käyttöön. Jäsentietojen käsittelystä ja rekisteröidyn oikeuksista saat tietoa jäsenrekisterin tietosuojaselosteesta, jota voit kysyä yhdistyksestä. 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 Juveneksen keittiö
- Kotimaisen Doctagonin lääkäri käy Marie-kodissa säännöllisesti

Varaa esittelyaika ja tule tutustumaan

Anne Manninen, asiakkuspäällikkö
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 Asukkaaksemme

HOLLOLAN PALVELUTALO-
YHDISTYS HUILI RY

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



**Päijät-Hämeen
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen



Hämeenkatu 5 A 4, 2. krs
15110 Lahti

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