

Muistike

Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n jäsenlehti 2/2020 (kesä-syksy)



Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry

**Hämeenkatu 5 A 5, 3. krs,
15110 Lahti** (Keltainen ESS-talo)

www.ph-muistiyhdistys.fi

Puh. (03) 735 1681

toimisto@ph-muistiyhdistys.fi

Olemme myös Facebookissa!

Toimistoaika

maanantaisin klo 9–13

HUOM! Koronatilanne voi aiheuttaa muutoksia toimistoajoissa

Toimisto suljettu,

ei toimistoaikoja:

Kesäloma 6.–26.7.2020

Syysloma 19.–25.10.2020

Joululoma 18.12.2020–3.1.2021

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

Tässä numerossa:

Puheenjohtajan tervehdys	4
Muistiluotsin tervehdys	6
Taikatempuissa on kumma voima	8
Kulttuurillista hyvinvointia	
Etelä-Pohjanmaalla	12
Kaikkien kitupiikkien esikuva saapuu Lahteen	14
Tervehdys Kymenlaaksosta	16
OLKA-toiminnasta vertaistukea sairastuneelle ja omaiselle	18
Räpättien esitykset kertovat lahtelaisten ikäihmisten elämästä	20
Runonurkka	23
Pakina	26
Kauden toimintaa	30
Aivoterveystestä arkipäivää	35
Aivojumppa	36
Jäsenhankintakampanja syksy 2020	38
Iriksen keittiössä	39
Ajankohtaista asiaa	40

Kansikuva: Virpi Veijanen, Ulkoasu: Tuomo Veijanen

Painatus: M&P Paino, Lahti 2020, painos 900 kpl

Muistike – Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n jäsenlehti. Ilmestyy kaksi kertaa vuodessa. **Jäsenmaksu 25 € / vuosi**. Liity jäseneksi s. 42.

Kurja, kurjempi, korona

Kevään aikana lentokoneissa matkusti kavala salamatkustaja, joka hiljensi elämänmenoa ympäri maailmaa. Suomeen tuo koronavirus ei onneksi tullut aivan yllättäen, vaan epidemia levisi ensin voimalla muualla Euroopassa. Ehdimme juuri ja juuri vetää ovet kiinni viruksen nenän edestä. Tämä ei tietenkään vielä ole ratkaissut ongelmaa, mutta yritämme kansana yhdessä hallita tätä uhkaa jatkossakin.

Ovien sulkeminen ei kuitenkaan ole ollut ihan ongelmatonta. Joku on jäänyt koulun tai kirjaston oven ulkopuolelle. Joltain on laitettu työpaikan tai harrastuksen ovet kiinni, mutta useimmille se on tarkoittanut oman kotioven sulkemista. Näin varsinkin yli 7-kymppisillä, joiden liikkuminen kodin ulkopuolella väheni merkittävästi.

Vahvimmin lukkoon laitettiin palvelutalojen ovet. Niistä ovista ei ole ollut juurikaan asiaa ei sisään eikä kovin kauas uloskaan. Muistisairaille tämä tarkoitti omaisten vierailujen nopeaa loppumista ja erilaisten ryhmätapahutumien perumista. Tilanteesta teki oudon myös suu-nenäsuojien käyttö. Hoitajien hymyt jäivät maskien taakse ja omaan kotiin tuli hieman sairaalan tunnelmaa. Suomenkielinen televisiokin muuttui varsin yksipuoliseksi koronauutisoinniksi ja tappiolukujen seurannaksi.

Murheellisin mielin piti myös muistiyhdistyksen sammuttaa valot ja laittaa ovi kiinni. Tämä ei onneksi tarkoittanut meillä toiminnan loppumista, vaan sille on haettu väliaikaisesti uusia muotoja. Töitä on nyt tehty etänä ja kaikki luovuus on otettu käyttöön, jotta sähköisillä välineillä luotaisiin yhteyksiä jäseniimme. Älypuhelimet, tabletit ja tietokoneet eivät tietenkään voi korvata sitä muistityötä, jota tehdään yleensä ryhmässä paikan päällä. Nykytekniikan avulla ei voi rakentaa samaa tunnetta ja vuorovaikutusta, mutta se toimii nyt siltana kohti parempia aikoja.

Samanlaisten ongelmien kanssa ovat joutuneet painimaan muutkin muistiluotsit ympäri Suomea ja uuteen tilanteeseen on jouduttu reagoimaan myös

monessa muussa järjestötoiminnan muodossa. Jos hyvin käy, niin näiden vaikeuksien kautta opimme ehkä jotain uutta. Voi olla, että tässä muodostuu uusia tapoja tukea muistisairaita ja heidän läheisiään. Tämä ei tarkoita vanhojen hyvien tapojen poisjäämistä, vaan jotain uutta niiden rinnalle.

Korona-aika jättäneee meille varsin tympeän muistijäljen pitkäksi aikaa. Taloudelliset vaikutukset tulevat näkymään pitkään ja yhdellä asialla voi olla erityistä vaikutusta järjestötoimintaan Suomessa. Järjestöjen rahoitus tulee pitkälti julkisista varoista, joita kerätään erilaisilla rahapeleillä. Korona sammutti valot myös kauppojen hedelmäpeleistä, eikä jaettavaa rahaa kerry nyt entiseen malliin. Järjestökenttää uhkaa siis supistuminen lähivuosina. Tässä voivat uudet sähköiset toimintatavat myös tuoda helpotusta. Rahan väheneminen ei välttämättä tarkoita toiminnan supistumista.

Asioilla on aina tapana järjestyä ja niin käy ennen pitkään tämän koronan kanssa. Tehdään ensin yhdessä parhaamme ja aika hoitaa loput. Asioiden järjestymistä odotellessa pitää vain pitää huolta itsestään ja läheisistään. Asiat täytyy nyt laittaa hetkeksi erilaiseen tärkeysjärjestykseen. Antaa tukan kasvaa, kunhan kunto ei laske. Vähentyneen hyötyliikunnan tilalle on nyt keksittävä muuta aktiviteettia ja läheisistä huolehtimiseen riittää vaikka puhelinsoitto päivässä. Erityisen mukavia ovat nyt soitot tuttaville, joista ei ole kuullut pitkään aikaan.

Poikkeusajankin sietää, kun tietää sen olevan vain poikkeus, joka loppuu aikanaan. Jos kaikki menee hyvin, niin syksyllä voimme taas laittaa toimistolla valot päälle ja puheensorina, nauru ja laulu täyttävät ryhmätoimintatilamme. Siihen tässä on vain vehreä kesä välissä.

Nähdään, kun salamatkustaja on lakannut kolkuttelemasta ovia. Turvallista kesää kaikille!

Jussi Waajakoski

Poikkeuksellinen kevät



Muistiluotsin työntekijät Petra, Virpi, Nina ja Sari loikkasivat sujuvasti digimaailmaan poikkeustilanteessa

Tämä poikkeuksellinen kevät on koskettanut järjestömme toimintaa merkittävästi. Muistiluotsin väki vietti tapahtumarikasta Aivoviikkoa viikolla 11 ja sen jälkeen arki muuttuikin pikaisesti. Ryhmätoiminta, tapahtumat ja kokoontumiset ovat olleet tauolla 16.3. alkaen. Muistiluotsin työntekijät siirtyivät tekemään etätöitä ja toimistomme on ollut suljettu myös fyysisten asiakasohjausten osalta.

Kohderyhmämme on pääosaltaan riskiryhmäläisiä, joten asiakkaiden arki on muuttunut merkittävästi. Tätä on yhdessä puhelinyhteyksissä ihmetelty ja kuulosteltu. On yritetty löytää arjen hetkistä jotain toiveikkuutta, tekemistä ja rutiineja, ja jakaa yhteistä huolta.

Muistiluotsin työntekijät ovat pyrkineet tukemaan asiakkaita laajennetulla puhelinohjauksella, ryhmäläisille on lähetetty kirjeitä terveisineen ja tekemisineen, perustettu WhatsApp-sovelluksella vertaisryhmiä, soiteltu kuulumispuheluita, opeteltu yhdessä vloggaamaan, perustettu YouTube-kanava ja tehty MuistiMörri-videoita. Palaverit ja kohtaamiset on hoidettu puhelimitse tai kuvavälitteisiä sovelluksia hyödyntäen. Paljon on pitänyt perehtyä, opetella uutta ja hypätä rohkeasti kohti digitaalisuutta. Perinteiset kirjeet ja puhelut ovat

saaneet rinnalle digitaalisia keinoja, ja niistä osa jää varmasti kulkemaan matkassamme jatkossakin.

Poikkeustilanne on haastanut meitä erityisesti siinä, ettemme pysty suunnittelemaan tulevaa nyt kovin pitkälle. Siksi aiemmin Muistikkeen mukana tullut Toimintakalenteri lähetetään nyt erillisenä lähetyksenä elokuun alkupuolella. Tiedämme elokuun alussa taas enemmän siitä, miltä syksyn arki meillä näyttää.

Poikkeustilanteen suurin haas-

te on ollut siinä, ettemme voi tukea maakunnan muistiperheitä tutuilla ja hyväksi havaituilla keinoilla. Keinot ovat nyt toisenlaiset, ja onneksi niiden kauttakkin olemme pystyneet auttamaan ja olemaan tukena, kuulevina korvina ja toiveikkaina sanoina.

Kaikille toivomme terveyttä ja epävarmuuden sietoa tässä muuttuvassa tilanteessa!

*Muistiluotsin väen puolesta,
Virpi*

HUOM!

Korona-tilanteesta johtuen, emme lähetä syksyn toimintakalenteria tämän jäsenlehden liitteenä. Jäsenille postitetaan elokuussa erillinen toimintakalenteri/tiedote syksyn 2020 toiminnasta.

Kaikille ryhmissä käyneille ilmoitetaan lisäksi erikseen, kun toiminta on mahdollista aloittaa.

Lisäksi tiedotamme järjestöemme nettisivuilla, www.ph-muistiyhdistys.fi

Muistiyhdistyksen ilontuojat

Taikatempuissa on kumma voima

Tällä palstalla esittelemme Muistiyhdistyksen vapaaehtoistoimintaa.

Keskiviikkoisin toimistolla kokoontuu värikäs sakk. Taikajengi on yksi Päijät-Hämeen muistiyhdistyksen kerhotoimintamuodoista. Siihen kuuluu kuusi jäsentä, joista kaikilla paitsi yhdellä on aivosairauteen liittyvä diagnoosi. Tämä tekeekin Taikajengistä ainutlaatuisen.

Taikajengiä ohjaa ja opettaa taikuri Jouko Alho. Kiinnostus taikatempuihin heräsi jo pikkupoikana isän näyttämän tempun myötä. Taikatempun idean hän sai tietää vasta seuraavana päivänä, joka sytytti palon taikuudelle. Alholla oli myös saman ikäinen taikuudesta kiinnostunut kaveri, jonka kanssa he harjoittelivat, keräsivät tietoa ja seurasivat taikureita esityksissä. Vuodet vierivät, ja taikatemput pysyivät mukana, joskus suuremmassa, ja joskus pienemmässä roolissa. Tempujen

tekeminen oli jäänyt ihmisten mieleen, ja Alho alettiin tuntea nimellä Taikuri Jokke. Tämä sai hänet miettimään: ”Voisiko tällä elää?”. Alho toimi taikurina parisen kymmentä vuotta ja esiintyi monissa paikoissa. Hän esiintyi usein Lahden nuorisotalolla, ja kerran esityksen jälkeen he päätyivät juttelemaan yhden ohjaajan kanssa mahdollisuudesta järjestää lapsille ja nuorille taikurikerho. Tämä oli uutta Suomessa, ja se aiheutti myös hieman hämmennystä, sillä eihän taikuri paljasta tempujaan. ”Onhan esimerkiksi jalkapallossakin juonioritoimintaa, niin miksei taikuuden ja sirkuksen alalla voi olla kasvatus- ja opetustoimintaa”. Alho ajatteli, että hän voisi olla parempi opettaja kuin taikuri, ja siitä se sitten lähti. Nuokun Sirkus rohkaisi toiminnan kehittämistä



Taikajengi jakaa iloa ympärilleen

myös valtakunnallisesti.

Sitten tuli sairauksia, joista vain Alzheimerin tauti on hidastanut menoa. Askeleet johtivat muistiyhdistykselle, missä työntekijöiden kanssa pohdittiin taikuuden soveltamista ryhmätoimintana ja terapian muotona. Ideasta syntyi Taikajengi, joka on toiminut yhdistyksellä nyt

kolmisen vuotta.

Taikuus on tuntematon ja voimakas muoto, mutta hyvää aivolääkettä muistisairauteen. Taikajengi on erittäin rikasta kerhotoimintaa, ja se sopii kaikille. Taikuriala on salaperäinen ja sitä kohtaan saattaa olla ennakkoluuloja, mutta Taikajengiläiset ovat kokeneet sen toimivaksi toimin-

tamuodoksi. Toimintaan osallistuminen ei vaadi mitään taitoja, ja tärkeintä on se, että kaikki viihtyvät. Ryhmän tarkoitus ei ole muovata kaikista uskomattomia taikureita, vaan antaa vertaistukea. Taikajengissä ei tarvitse ottaa paineita. Tavoitteena on yhdessä olo ja sopiva panos harjoittelua. ”Harjoittelu ja temppujen taso katsotaan aina sen mukaan, että kaikilla on itselleen sopivia temppuja hanskassa”. Tarkoitus ei ole saavuttaa mitään taiteellista huippua, vaan tehdä sitä, mitä taso antaa myöten.

Kaikki jäsenet ovat olleet alusta asti mukana, eikä kenenkään ole tarvinnut pudota toiminnasta pois. Yhdessä tekeminen ja into pitää jengin kasassa, siinä on sitä jotakin. Keikat motivoivat harjoittelemaan, ja esiintymään pitää päästä, sillä esiintymisen ilo on toiminnan suola. Taikajengi on onnistunut, sillä kysyntää on, ja keikkoja riittää. Taikajengi keikkailee kutsuttuna esimerkiksi eri järjestöjen ja yhdistysten tapahtumissa, sekä isommissa tilaisuuksissa lauluryhmä Muistilankojen kanssa. Kohdeyleisöt ovat otollisia, ja koostuvat ikäihmisistä, ja joukoista, joilla on tarvetta tällaiselle.

Taikajengi on tärkeä osa Muistilangat -lauluryhmää. Muistilankojen ja Taikajengin esitys on yhdessä luotu musiikin ja taikuuden koko-

naisuus. Kaikki Taikajengiläiset ovat myös Muistilankojen jäseniä. Taikajengi tuo huumoria laulun lomaan, ja koreografiat esitykseen hiotaan yhdessä lauluryhmän jäsenten kanssa.

Taikajengi kerhotoimintana saattaa herättää kysymysmerkkejä, koska se on niin erikoinen. Se on ohjaajakysymys. Jokaisella tulisi olla se oma Taikajenginsä, missä saa kokea ahaa -elämyksiä ja oivaltaa uusia asioita. Luovat menetelmät ja oman näköisen toiminnan harjoittaminen luo hyvää mieltä, ja on ehdottoman tärkeää varsinkin muistisairaalle. Taikajengi uurtaa uraa muillekin, ja kannustaa tekemään sitä mikä itseltään hyvältä tuntuu. Muistimusketöörin sanonta: ”Yksi kaikkien ja kaikki yhden puolesta” kiteyttää hyvin toiminnan tarkoituksen.

Koronakevään poikkeusolot ovat vaikuttaneet Muistiyhdistyksen toimintaan, joten Taikajenginkin harjoitukset ovat olleet jäissä. Jokke on jatkanut taikatemppeujen tekemistä videoiden kautta. Joken vlogit löytyvät Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen Facebook-sivuilta sekä keväällä avatussa YouTube-kanavassa.

*Roosa Rautiainen,
sosionomiopiskelija
Harjoittelijana yhdistyksessä
keväällä 2020*

SOUVENAID – KLIININEN RAVINTOVALMISTE varhaisen Alzheimerin taudin ruokavaliohoitoon

OSTA SOUVENAID HUIPPUEDULLISESTI VERKKOKAUPASTA:

24 pll **69 €** (2,88/kpl)

48 pll **129 €** (2,69/kpl)

72 pll **189 €** (2,63/kpl)

96 pll **244 €** (2,54/kpl)*

SÄÄSTÄ JOPA 31 %!

*(vrt. norm.hinta 4x125ml)



**VOIT MYÖS SOITTAA
TILAUKSEN:**

puh. 02 275 2180
(mpm/pvm)

**NYT KAUPANPÄÄLLINEN JOKAISEEN
24 PULLON TILAUSERÄÄN:**

Tarkista kuukauden kaupan-
päällinen osoitteesta
apteekkiverkkokauppa.fi

ILMAINEN KOTIINKULJETUS 72 JA 96 PULLON TILAUKSIIN!

apteekkiverkkokauppa.fi



Kulttuurista hyvinvointia Etelä-Pohjanmaalla

Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistyksen Kortteleihin kulttuuria -hankkeessa on kotona asuvia ikäihmisiä kannustettu yhdessä tekemiseen eri puolilla maakuntaa harrasteryhmiä perustamalla. Toiminnan kautta kirjastoihin, hoivakotien koontumistiloihin ja taloyhtiöiden kerhohuoneisiin kokoontuu lukuisia erikokoisia ja omannäköisiä harrasteryhmiä, joissa olemme kahvitelleet, vaihtaneet kuulumisia ja porukalla pelottomasti kokeilleet myös kulttuurisia menetelmiä ja taiteen eri lajeja.

Ryhmissä hienolta kalskahtavia sanoja kulttuuri ja taide olemme avanneet arkisempaan muotoon. Ahaa-elämyksiä olemme kokeneet huomaamalla, että meistä lähes jokainen on ”taiteen suurkuluttaja”. Kodeistamme löytyy tauluja, kuuntelemme tai vähintäänkin kuulemme musiikkia päivittäin, katselemme elokuvia televisiosta ja kirjallisuuteenkin törmäämme sanomaleh-

tiä, kirjoja ja aikakauslehtiä lukies- sa. Ajatuksia herättävä kysymys on ollut, minkälainen olisi arkiympäristömme, jos siitä riisuttaisiin kaikki taide pois? Kuinka se vaikuttaisi viihtyvyyteemme ja mielen hyvinvointiimme?

Ennakkoluulot taiteisiin ovat hälvenneet, kun kynästä on kirjoittajalle itselleenkin yllätykseksi syntynyt puhuttelevia runoja ja siveltimistä mieltä hiveleviä kuvia. Laulaminenkin on maistunut, kun ”ei ole tarvinnut luokan edessä yksin laulaa.” Heittäytyen olemme kokeilleet uusia asioita ja usein olemme löytäneet itsestämme piilossa tai unohduksissa olevia kykyjä.

Kulttuurin hyvinvointivaikutuksista on puhuttu pitkään. Kortteleihin kulttuuria -hankkeen tavoitteena on edistää ikäihmisten psykososiaalista hyvinvointia taiteen ja kulttuurin keinoin. Maailman terveysjärjestö WHO julkai-



Taidetta taiteella. Tässä syntyy ryhmässä kirjoitetuista runoista kuvataidetta.

si loppuvuodesta 2019 yhteenvertoraportin, jonka mukaan taiteella voi olla positiivista merkitystä useiden sairauksien ehkäisemisessä. Toimintaamme tukevia poimintoja ovat esimerkiksi tutkittu tieto siitä, kuinka ikääntyneillä kulttuuriosallistumisen on havaittu vähen-

Ennakkoluulot taiteisiin ovat hälvenneet!

tävän riskiä masennukseen ja näin ollen vahvistavan mielen hyvinvointia. Tutkimuksissa on myös todettu, että taidetoiminta voi vähentää yksinäisyyttä sekä lisätä sosiaalista tukea ja sosiaalista pääomaa. Taiteiden on myös havaittu voivan suojata muistisairauksien kehittymistä. Mutu-tuntumille olemme saaneet näin tieteellistäkin painoarvoa. Mutta mikä saa Kortteleihin kulttuurialue -hankkeen ryhmätoimintoihin osallistujan palaamaan ryhmään aina uudelleen? Taiteen menetelmien kautta saadut onnistumisen kokemukset lienevät yksi syy, mutta aina kaikissa palautteissa nousee yksi asia ylitse muiden: ”Se on tämä kun ollaan yhdessä, nähdään muita ihmisiä ja tehdään porukalla.” Yhdessä tekemisen vahvistava voima hyvin kiteytettynä!

*Katja Kujala, Hankevastaava
Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry
Kortteleihin kulttuuria -hanke*



Kaikkien kitupiikkien esikuva saapuu Lahteen!

Lahden kaupunginteatterin ohjelmistoon tulee pitkästä ajasta Molièren komedia. Saituri on yksi Molièren (1622-73) suosituimmista komedioista, sen ensi-ilta on 3.10.2020 suurella näyttämöllä.

Saituri kertoo Harpagon-nimisestä kitupiikistä ja hänen kahdesta lapsestaan, jotka halusivat saavuttaa itsenäisyyden ja taloudellisen riippumattomuuden. Esteenä on isän lähes patologinen saituus.

Molière on kirjoittanut aikoinaan teemoja, jotka ovat ajankohtaisia nyky-

äänkin kuten suhde rahaan, taloudellinen riippumattomuus ja itsenäistyminen. Myös se, mitä liian pitkälle menevä rakkaus mammonaan tekee ihmiselle. Molièren kuvaus ihmisen luonteesta on ajaton ja paikkansapitävä yhä tänäkin päivänä. Eräässä kohtauksessa Saiturin poika mm. turvautuu pikavippiin ja huomaa, että todellinen korko on jotain muuta, kuin hän on luullut. Näytelmä näyttää meille maailman, jota hallitsee raha ja puhe siitä.

Tämän rinnalla on myös kyse nuorten rakkaudesta, joka kohdis-

tuu toisiin nuoriin ja isän rakkaudesta, joka kohdistuu rahaan. Kaikki tämä on tavattoman hauskassa ja sukkelassa muodossa, joka on tyyppillistä Molièrelle.

Esitystä ei tehdä epookkiin, vaan siinä leikitellään aikakausilla. Näytelmä on klassikko ja edelleen hyvin hauska ja ajankohtainen. Teoksesseen hän viljelee eri komedian lajeja, ironiaa, satiiria, parodiaa ja myös lämmintä huumoria.

Ohjaus on Ilkka Laasosen, näyttelijät tulevat Lahden kaupunginteatterista. Pukusuunnittelijana vieraillee Niina Pasanen ja lavastajana Janne Siltavuori. Mukana on myös musiikkia Martti Peipon soittamana.

Syksyn 2020 muu ohjelmisto

Syyskauden aloittaa koko perheelle suunnattu Astrid Lindgrenin klassikko Katto-Kassinen. Maailman paras metkuilija eli Katto-Kassinen lennättää meidät ystävyden, ilon ja mielikuvituksen maailmaan 29.8. alkaen.

Syksyn suurmusiikaali on kauhuromantiikkaa tarjoava hyvän ja pahan taistelu Jekyll & Hyde. Se kertoo intohimoisesta tohtorista, joka aikoo poistaa pahuuden maailmasta. Luvassa on hyytävää jännitystä, yltäkylläistä romantiikkaa, rosoista erotiikkaa ja upeaa musiikkia 5.9. alkaen suurella näytämöllä.

Syyskauden neljäs oma ensi-ilta on kotimainen kantaesitys Kultarinta. Anni Kytömäen esikoisromaanin perustavassa sukupolvtarinassa luonto antaa voimavaroja ihmisille, lupauksen vapaudesta ja kyvyn tulkitta metsän kätkeviä salaisuuksia. Tämä tarina isästä, tyttärestä ja metsän lumosta saa ensi-iltansa 7.10.

Voit lukea lisää syksyn ohjelmistostamme nettisivuiltamme www.lahdenkaupunginteatteri.fi.

Jetta Kuitunen

Tiedottaja, Lahden kaupunginteatteri



Tervehdys Kymenlaaksosta!



Kymenlaakson Muistiluotsi on Kouvolan seudun Muisti ry:n ylläpitämä ja hallinnoima maakunnallinen asiantuntija- ja tukikeskus, joka tarjoaa apua ja tukea muistisairaille ja heidän läheisilleen. Yhdistyskumppanina alueella on Kotkan Seudun muistiyhdistys ry.

Kymenlaakson Muistiluotsi toimii Kouvolan, Haminan, Kotkan, Miehikälän, Pyhtään ja Virolahden alueella. Teillä siellä Päijät-Hämeessä on myös vastaavanlainen Muistiluotsikeskus, ja me olemme kymenlaaksolaisia kollegoita. Meitä työntekijöitä on 4, lisäksi mukana on 30 aktiivista vapaaehtoista. Kiitos, että olemme saaneet vierailta Päijät-Hämeessä mm. Muistiaktiivitoiminnan ja vertaisarvioinnin merkeissä. Vierailut ovat olleet antoisia. Muistiluotsitoiminnan vahvuus onkin koko maan kattava osaava ja ammattitaitoinen verkosto.

Tarjoamme tukea, tietoa ja toimintaa muistisairaille ja läheisille koko maakunnan alueella. Teemme henkilökohtaista ohjausta ja neuvontaa, järjestämme muistikahviloita, meillä on vapaaehtois- ja ver-

taisryhmätoimintaa, pidämme luentoja sekä toimimme erilaisissa verkostoissa. Olemme avoimia uusille ideoille ja nyt olemme mukana Mielen voimaa elämänhaasteisiin Ikäopistosta -toiminnassa. Mielen hyvinvoinnin näkökulma on näkynyt monipuolisesti muistikahviloissa sekä vertaistukiryhmissä. Koska kuva kertoo enemmän kuin tuhat sanaa, tässä pari kuvaa toiminnastamme sekä muutamia palautteita ryhmään osallistuneilta: ”Mieli virkistyy ja aivot aktivoituu. Olen saanut avaimia pärjäämiseen. Ryhmässä on kiva olla.” ”Täällä olen tuntenut olevani tasavertainen muiden kanssa.” ”Olin huonolla tuulella, kun tänne lähdin, mutta nyt, kun olen saanut purkaa, niin on hyvä mieli ja tuntuu, että olisi 10 kiloa huolia jäänyt pois.”



Tehtävien tekoa Kunnan muisti ryhmässä. Huomaatko minkä jekun kuvan miehet tekivät kuvaajalle?



Hyvän mielen ryhmässä tehty kukkamandala

Tällä hetkellä elämme poikkeus-tilanteessa Koronaviruksen vuoksi ja kaikki lähikontaktissa tapahtuva toimintamme on toistaiseksi tauolla, mutta emme ole jääneet ”lepäämään laakereille”. Olemme soitelleet puheluita ryhmäläisille, lähettäneet kirjoituksia, järjestäneet vapaaehtoisille webinaarin sekä tulossa on muistitietoa läheisille ja tiedollinen vertaisryhmä etäyhteydellä. Tässä hetkessä olemme yhdessä päässeet opettelemaan uutta, josta varmasti on tulevaisuudessa hyötyä.

*Kaikkea hyvää toivotellen,
Kymenlaakson Muistiluotsit,
Tarja, Jenni, Sanna ja Tiina*

Kymenlaakson Muistiaktiivien TOP 10 -lista aivoterveysten ylläpitoon

1. myönteisyys – huomenna on parempi päivä
2. liikunta
3. aivotyöskentely – lukeminen, ristikot, pasianssi, tietokonepelit
4. pois neljän seinän sisältä – ei saa jäädä kotiin, vaan on lähdettävä toisten ihmisten seuraan
5. sosiaalinen kanssakäyminen
6. asenne – positiivisuus
7. huumori
8. ystävät
9. yhdessä tekeminen
10. ole armollinen itsellesi

OLKA-toiminnasta vertaistukea sairastuneelle ja omaiselle

Vertaistuki on kuin olkapää, johon voi nojata niin sairastunut kuin sairastuneen omainen. OLKA-hanke tarjoaa auttavaa olkapäätä pian myös Päijät-Hämeessä.



LINK Lahden Järjestökeskus ry on saanut OLKA toiminnalle rahoituksen v. 2020-2022 STEA:lta (sosiaali- ja terveystieteiden avustuskeskus). Hanke on alkanut maaliskuussa 2020.

OLKA on koordinoitua järjestö- ja vapaaehtoistoimintaa sairaalassa. OLKA-toiminnan tavoitteena on tarjota mahdollisuus potilaan ja heidän läheistensä kiireettömään kohtaamiseen sekä tuen antamiseen sairautteen sopeutumisessa. Vertaistuki on laadukasta ja sairastuneiden elämänlaatu paranee.

Kyseessä on valtakunnallinen toimintamuoto. Lähes kaikkien maamme sairaanhoitopiirien alueella on käynnissä vastaavaa toimintaa. Päijät-Hämeessä toimintaa koordinoi LINK Lahden järjestökeskus ry yh-

teistyössä Päijät-Hämeen keskussairaalan kanssa.

Vertaistuellisia kohtaamisia sairaalassa

Päijät-Hämeen keskussairaala on tehnyt yhteistyötä potilasjärjestöjen kanssa jo aikaisemmin. OLKA-hanke tulee kehittämään tätä yhteistyötä entistä paremmaksi. Hankkeen tarkoitus on luoda kaikille potilasjärjestöille tasavertainen mahdollisuus näkyä sairaalassa ja jakaa tietoa potilaille ja omaisille. Tavoitteena on, että yhä useampi sairaalan potilas ja läheinen saa vertaistukea ja tukea vapaaehtoisilta toimijoilta.

Potilaiden hoito- ja tutkimusjaksot sairaalassa ovat usein lyhyitä. Tuona lyhyenä aikana hoitohenkilökunnalla

Vapaaehtoistoiminnan kehittäjä Heidi Kirkonpelto ja OLKA-koordinaattori Kirsi Hyväri

on kiire antaa tietoa jatkohoidosta ja tukimuodoista yms. potilaille ja omaisille. Tähän on pian tarjolla apua.

OLKAN avulla hoitohenkilökunta saa tietoa vertaistuesta ja muista järjestöjen toimintamuodoista avuksi potilaan ohjaukseen ja tukemiseen sekä vapaaehtoisen vertaistukijan tukemaan potilasta. OLKA-toiminnassa kehitetään myös muita vapaaehtoistehtäviä sairaalalle, jotka sopivat kaikille vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneille, esim. aula-avustaja.

OLKA-Piste

OLKA toiminnan tavoitteisiin kuuluu tarjota kiireetön kohtaamispaikka sairaalassa potilaille, omaisille ja potilasjärjestöjen edustajille sekä henkilökunnalle. Tämä kohtaamispaikka on OLKA-piste ja toimintamuoto on OI-VA-tietopalvelu. OLKA-pisteellä potilas ja hänen läheisensä saavat tietoa potilasyhdistyksistä, ja yhdistykset sekä sairaalan osastot voivat pitää teemapäiviä. OLKA-pisteen on tarkoitus aueta keskussairaalalla vuoden 2020 aikana riippuen siitä kauanko koronarajoitukset kestävät. Sen sijainti tu-



lee olemaan lähellä sisääntuloaulaa, joten sinne on helppo tulla.

Hankkeen tehtävänä nyt alkuvaiheessa on kartoittaa ja laajentaa järjestökumppaneiden verkostoa. Samalla selvitetään potilasjärjestöjen toiveita sairaalan kanssa tehtävälle yhteistyölle.

Suunnitelmissa on myös tarjota yhteistä vertaistukikoulutusta ja virkistystä OLKA-verkostoon kuuluville potilasyhdistyksille. Myös Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen kanssa tehdään yhteistyötä tässä hankkeessa.

Näistä toimintamuodoista ja hankkeesta voi kysyä lisätietoa OLKA-koordinaattori Kirsi Hyväriiltä kirsi.hyvari@lahdenlink.fi p.050 544 4330



Räpättien esitykset kertovat lahtelaisten ikäihmisten elämästä

”*Ei Lahti oo enää entinen, ne meni sen muuttamaan, ei keskustaa enää olekaan, hypermarketteja vaan.*”

Sanailee ikäihmisten esiintyvä ryhmä Räpätit Ei Lahti oo enää entinen -kappaleessaan. Valitusjenkassa käydään läpi vuosien varrella muut-

Räpätit on lahtelainen ikäihmisten esiintyvä ryhmä

tuneen kotikaupungin epäkohtia, mutta lopulta kuitenkin todetaan:

”En Lahdesta pois minä muuttaisi, täällä on hyvä asustaa.

Satamassa Vesijärven rannalla on ihana kahvila.”

Näihin Rápättien riimeihin on helppo yhtyä.

Räpätit on vuonna 2018 perustettu ikäihmisten esiintyvä ryhmä. Tarina alkoi, kun yhteisömusiikko Laura Kaartinen ryhtyi tekemään Lahden Lähimmäispalvelu ry:n kaupunginosakerhoissa Muistojen laulu-projekteja. Kerholaisista löytyi musisoinnista ja esiintymisestä kiinnostuneita ikääntyneitä, joista koottiin isompi kuoro valmistelevaan esitystä Iloa Arkeen -tapahtumaan Lahteen. Esiintymisen ja ryhmässä toimimisen riemu, sekä tietenkin musiikki, veivät mennessään ja esiintyvän ryhmän toiminta alkoi hahmottua Lauran johdolla. Tällä hetkellä ryhmään kuuluu 13 lahtelaista ikäihmistä. He ovat iältään 70–94 -vuotiaita. Toiminta on kaikille avointa, joten uudetkin jäsenet ovat tervetulleita.

Ryhmäläisten ajatuksista ja muistoista syntyneiden laulujen esittämi-

nen on alusta asti ollut Rápättien toiminnan sydän. Viime vuonna ryhmä julkaisi YouTubessa Lahti Rápä -nimisen kappaleen yhdessä Lotilan koulun 6b-luokan kanssa. Kantaaottava kappale ja sen musiikkivideo herättivät paljon huomiota ja keikkapyyntöjä alkoi sadella. Ryhmä onkin viime vuoden aikana keikkaillut paljon ja esiintymässä on käyty aina pääkaupunkiseutua myöten. Esiintyminen antaa virtaa ja luo syvää yhteisöllisyyttä ryhmän jäsenten välille. Se synnyttää myös harrastukseen ihan uuden tason: jännitys, itsensä ylittäminen ja onnistumisen ilo ovat mahtavia tunteita iästä riippumatta. Palkitsevalta on tuntunut myös palaute, jonka mukaan esillä olo on rohkaissut myös muita ikäihmisten ryhmiä ja toimijoita tekemään omaa juttuaan. Rápätit näyttävät mallia siitä, ettei ikä ole este.

Tällä hetkellä Rápätit suunnittelevat uutta musiikkivideota Mummot punasissa -nimiseen kappaleeseen. Videon teko vie ryhmäläiset studioon, jonka jälkeen päätetään nuori ammattikuvaaja tallentamaan yhdessä suunniteltuja kuvausideoita. Tekeillä on myös toiminnasta kertova lyhyt dokumentti, jossa esiintyvät seniorit saavat kertoa omin sanoin, mitä toiminta heil-

le merkitsee. Ikäihmisten ajatusten esiin tuominen toimijuuden vahvistamisen lisäksi onkin tärkeä näkökulma koko Räpätit-toiminnassa.

Uusien asioiden haltuun ottaminen voi joskus yllättää jopa itse tekijät. Viime syksystä lähtien on ryhmässä harjoiteltu tanssiliikkeitä koreografi Eeva Ratalahden johdolla. Hip hop -asenteesta ja nuorten suosimasta tanssityylistä on omaksuttu piirteitä, mutta tärkeintä on ollut löytää jokaisen oma tapa tanssia. Omalla tyylillä tehdyt liikkeet tuovat esityksiin ilmapuutaa ja iloa. Ja useimmilla keikoilla myös yleisö pääsee liikkumaan: joustavat polvet ja rap -musiikille ominainen käsillä puhuminen saavat veren mukavasti kiertämään ja hymyn huulille.

On hauskaa huomata, kuinka mutkattomasti nykypäivän ja menneen ajan aiheet ja tyylit voivat sekoittua. 1900-luvun puolivälin muistokirjojen värssyt ja rap -riimit eivät ole ristiriidassa toistensa kanssa, vaikka niitä esitettäisiin peräkkäisissä kappaleissa. Ylisukupolvisuus vanhustyössä voi olla eri sukupolvien toimimista yhdessä, mutta se voi myös olla esimerkiksi näkömättömien raja-aitojen häivyttämistä sekä sujuvaa liikkumista eri aikakausien maailmoissa. Tärkeintä on olla aito ja seisoa sanojensa takana. Sen Räpätit todentotta tekevät!

*Jonna Piipponen-Karkulowski
projektikoordinaattori,
Kiinni elämässä*

Räpätit on STEA:n rahoittamaa Kiinni Elämässä -toimintaa, jossa kehitetään mm. ylisukupolvisia vanhustyön muotoja, järjestetään ryhmätoimintaa ja tapahtumia sekä retkiä kotona asuville ikäihmisille. Uusin toimintamuoto on Korvikekerho, joka löytyy www.lahdenlahimmaispalvelu.f/korvikekerho/ osoitteesta.

Lahden Lähimmäispalvelu ry on vuonna 1987 perustettu yleishyödyllinen yhdistys, joka edistää Lahden alueella asuvien vanhusten hyvinvointia ja kotona asumista. Yhdistyksen toiminta sisältää ikääntyneille suunnattua kotipalvelua, vapaa-ajan ja vapaaehtoistoimintaa.

Poimintoja Päijät-Hämeestä...

Koonnut Sari Sutela



Kärkölän Kärnäpää, Kosken koria kansa, Hollolan holosuut, Mäntsälän mätäpää, Orimattilan ojakonnat, Artjärven ylpeät, Lamin lämppekellon lyömät... Toiminta-alueemme Päijät-Häme muodostuu kolmesta kaupungista ja yhdeksästä kunnasta jotka ovat jokainen varsin omaleimaisia. Edellisessä rallatuksessa mentiin jo hieman maakuntarajojen ylikin, mutta millaista väkeä me täällä Päijät-Hämeessä oikein olemme?

Kysyimme sitä Lahden, Heinolan, Kärkölän, Hämeenkosken, Iitin, Orimattilan, Padasjoen ja Asikkalan muistikahvilakävijöiltä ja näin he kotipitäjistään sanailivat:

LAHTI

- urheilukaupunki
- Kun radiomastot näkyy niin tietää että on kotona
- Sibeliustalo! Satama! Hyppyrimäet!
- Lahdessa on parasta luonto, liikuntamahdollisuudet ja vanhat kaverit
- Lahti on sopivan kokoinen kaupunki
- Hyvät yhteydet mihin vaan
- Parasta Lahessa on oma koti täällä

HEINOLA

- Siltojen ja puistojen kaupunki
- Oli helppo tulla mutta oli helppo lähteäkin...
- Ennen kylpyläkaupunki
- Harjupaviljonki, kesäteatteri, vesitorni ja lintutarha
- Kolmen vuoden asumisen jälkeen on löytynyt kavereita hyvin
- Kivoja ihmisiä ja ystävällistä porukkaa
- Olin 45 vuotta pois ja Heinolalaiset olivat sinä aikana oppineet puhumaan



Päijät-Hämeessä rantaan on lyhyt matka ja veden äärellä viihdytään

KÄRKÖLÄ

- Kun isoäiti nukkuu kalmismaassa niin sitte on kärköläinen tai
- 40 vuotta (tai "tosi kauan") menee, että on kärköläinen
- Kärköläläiset kättelevät aina kun tapaavat
- Paikallisia herkkuja ovat hämäläinen piimäjuusto ja näkkileipä

HÄMEENKOSKI

(osa Hollolaa vuodesta 2016)

- Kymmenen vuoden koeaika, 20 vuotta menee ainakin että on Hämeenkoskelainen
- Murteessa "Tääläkin syölään naulanlihaa mailon kanssa jos saalaan" ja "Eiköhän lähletä kohlakkoin?"
- Ihmiset pienellä paikkakunnalla tervehtii toisiaan
- Paljon järviä, jokia, koskia ja lähteitä

*"Teilän mälät
pailat mälättää
meilän uulen
ailan!"*

*"Olipas siinä
murha mies!"*

IITTI

- Kuuluisa Iitin Tiltu oli piika Mankalasta, maineeltaan saattoi olla hieman kyseenalainen
- Iittiläinen puhuu ”mie” ja ”sie” ja on ”ihlan iittiläinen”
- Laatusana ”murha” tarkoittaa jotain isoa ja komeaa, esimerkiksi että ”olipas siinä murha mies”
- Palvelut ovat joustavia: Kellon pattereiden vaihto hoituu baarissa, paikallinen kelloseppä pitää liikettä kouvolassa mutta matkalla noutaa ja palauttaa tilaustyöt!

ORIMATTILA

- 30 vuotta kestää tulla Orimattilalaiseksi
- Perin konuja ovat! Ja heti huomenna ollaan samanlaisii!
- Orimattilalainen toivottaa että ”Voimiist! Onnelliist voimiist!”
- Kun muualla käännettiin kelloja kesäaikaan niin Orimattilassa ei heti käännetty
- Erityisen Orimattilalaista on hevoset ja pitsinnypläys

PADASJOKI

- Kolmessa viikossa tulee Padasjokelaiseksi
- Padasjokelaiset on uteliaita – eiku tiedonhaluisia!
- Padasjoen murteessa: ”Teilän mälät pailat mälättää meilän uulen ailan!”
- Ja sahtipitäjässä sanotaan toki että ”Palasjoen sahti on palasta”
- Matkailumainoksessa sanotaan että ”Täällä ei ole mitään...”

ASIKKALA

- Paljon hyviä marja- ja sienipaikkoja, mutta salaisia
- Kanava Vääksyssä
- Asikkalalainen sanoo lähtiessään ”Nähliä!”
- Järvinäkymiä on helppo löytää

Anneli Erola on muistisairaan miehensä omaishoitaja. Koirat ja luonto ovat pariskunnan yhteinen mielenkiinnon aihe ja niistä Anneli onkin jo pitkään kirjoittanut tarinoita ”pöytälaatikkoon”. Mielestämme tarinat ansaitsevat tulla luetuiksi hieman laajemminkin ja tässä onkin ensimmäinen pakina kaikkien Muistikkeen lukijoiden iloksi. Tarina on kirjoitettu v. 2003.

KESÄYÖN UNELMIA

Kevät on ollut pitkä ja kylmä, kesän tulo edistyy kovin hitaasti. Toukokuun lopussa ei puissa ollut vielä kuin pikkuruiset hiirenkorvat. Tänään oli ensimmäinen lämmin päivä, jonka päätteeksi jyrähteli ukkonen ja janoinen maa sai kunnollisen saderyöpyyn virkistyksekseen.

Sateen tauottua iltayöstä pääsevät silkkiterrierikoirat vielä lenkille. Metsässä on jo hämärää, mutta loppukesän kuultava valoisuus ei malta kokonaan hellittää otettaan. ”Suviyö, valo pilven alta hopeainen putoaa...”, kuvailee runoilija Kaarlo Sarkia tätä kesäisen luonnon lumoavaa valaistusta. Ilmassa ei tunnu tuulenhenkäystäkkään. Kylmästä maasta nousee usvaa, joka kiemurtelee lonkeroina puiden välissä, il-

ma on lämmin ja kostea kuin sademetsässä. Kaikkialla tuntuu vahvana mullan ja kasteen tuoksu. Polun yläpuolella rinteessä kasvaa matalia haavan taimia, joiden lehdet ovat juuri puhkeamassa. Kun pimeys lisääntyy, se aivan kuin imee itseensä tummat värit. Kaikki kivet, kuuset ja kannot varjoineen sulautuvat yhtenäiseksi tummaksi taustaksi, jota vasten pikku puiden hiirenkorvien vaalea heleys suorastaan hehkuu. Pienen taianomaisen hetken ajan näyttää siltä, kuin kulkisin koirineni keijujen lumotussa metsässä, missä jokaisella hennolla oksalla istuu miljoonittain pieniä hennon vihreitä perhosia.

Pari päivää myöhemmin lähdimme koirulaisten kanssa kuuntele-

maan yölaulajia Messilän metsiin. Nukuimme illasta muutaman tunnin ja herätyskellon soidessa juuri ennen puolta yötä kävi hetken aikaa mielessä, että jääköön tämä hullutus, jatketaan unia. Onneksi järki kuitenkin voitti, vai olisikohan se sittenkin ollut tunne, joka voitti järjen. Silkkitassut ovat jo ihan hereillä, ne suorastaan kihisevät innosta: Mennään jo, seikkailu alkakoon. Illan viimeiset konserttimestarit lopettelevat jo, kun könyämme hämärissä suon laidan polkuja. Yön pimein ja hiljaisin hetki on käsillä.

Hiljaisuus ei sittenkään ole täydellistä, pienessä kalliometsikössä jatkaa leppälintukoiras yhä lauluaan. Sen ujo, hiljainen laulu jää usein huomaamatta silloin, kun äänekkäämmät konsertoijat ovat hereillä, mutta nyt sen sointuvat säkeet täyttävät koko tienoon. Kun itäinen taivaanranta vaalenee upouutena koittavan päivän merkiksi, häipyy pienen pimeän laulajan surumielinen ääni yhä voimistuvan lintukuoron taustalle ja lakkaa lopulta kuulumasta. Metsän täyttää taas suoranainen meteli: Peipposia, rastaita, kerttusia, sirkkalintuja, viserrystä, viheltelyä ja sirkutusta niin että korvia särkee. Kuljeskelemme hiljaksen valostuvassa aamuyössä poikki niityn, jonka lakoutuneen heinän alla rapistelevat myyrät saavat

hauveleilta osakseen tällä kertaa vain laimeaa mielenkiintoa, taitaa olla vielä liian varhaista metsästykseseen.

Niityn takana kumpareella ko-hoaa yksinäinen kuusi ja sen vierellä suurin tuomi, jonka koskaan olen nähnyt. Se on aukaissut jo ensimmäiset kukkansa, mutta tuoksu on vielä miellyttävän hento ja raiakas. Kuusikon hämäryydessä hehkuvien valkovuokkojen teriöt nuokuvat vielä supussa kohti maata, puron suvannossa availevat sammakot ääntään ja nouseva aurinko kultaa hämähäkinseiteissä kimaltavat kas-tepisarat.

Viime kesänä eräällä mökkireisulla, siinä juhannuksen tienoilla, istuskelin hiipuvan nuotion ääressä silkkitassut uskollisesti seuranaani, kun niemen kärjen takaa alkoi kuulua molskahtelua. Viimevuotinen kaislikko oli jo laonnut veteen ja uusi kasvu oli ehtinyt pintaan asti. Loiskahtelu läheni, koirat alkoivat murahdella hiljaa. Pyysin niitä kuiskaten olemaan hiljaa ja nappasin nuorimmaiset kainalooni, muuten ne eivät varmaankaan olisi maltaneet pysyä paikallaan. Rannan kaislikossa kahlaili nuori hirvi syö-mässä mehevää uutta kasvustoa. Se katsoi välillä ylös mäelle, oli huomannut meidät, mutta ei tuntunut siitä häiriintyvän. Kaikessa rauhas-

sa se upotti päänsä veteen, nosti sen ylös suu täynnä vesikasveja ja vesi pisaroi sen pitkästä leuanalustup-
susta. Istuimme hiirenhiljaa ihaile-
massa metsän valtiaan ateriointia,
kunnes pieneltä poikakoiralta petti
hermo ja se päästi ilmoille kaamean
haukun. Eipä näyttänyt hirvi juu-
ri tuostakaan hätkähtävän, poistui-
pa vain paikalta tyyneesti rantalepi-
kon suojaan. Kuikka huuteli alaku-
loista huutoaan, härkälinnut mylvi-
vät saaren takana lahden pohjukas-
sa taistellessaan parhaista ruokailu-
paikoista ja mökin takana kukkivat
lehdokit levittäen ympärilleen huu-
maavaa tuoksuaan, jota päiväsai-
kaan ei juuri edes huomaa.

Vein koirulaiseni sisälle nukku-
maan ja jäin vielä itse istuksimaan
ikkunapenkille ja katselemaan, mi-
ten usva levisi pitkin tyyntä veden
pintaa, jota rikkoi siellä täällä pin-
nasta hyönteisiä pyytävän kalan ai-
kaansaamat renkaat. Äkkiä havait-
sin jotain liikettä metsän reunassa.
Siellä liikkui jokin eläin, joka het-
keksi hävisi näkyvistä kellarin taa.
Ja yhtäkkiä maahan vajonneen kel-
larin nurmettuneella katolla seiso-
i pieni karvainen otus, kuin isokor-
vainen kissan ja koiran sekoitus. No,
supikoirahan se oli, yön arka kulki-
ja, jonka nenään oli varmaan käy-
nyt vastustamaton kalanperkuujät-

teiden haju. Otus hipsutteli ympäri
pihaa, tyhjensi ulos jääneen koiran-
kupin, käväisi perkuupaikalla ja häi-
pyi sitten hämärään kuin aave. Varti-
okoirani nukkuivat tuhisten kuin
pikku possut päivän touhuista uu-
puneina, eivätkä tienneet mitään
öisestä vieraastamme. Aamulla ne
kyllä vainusivat oitis villin sukulai-
sensa jäljet, ja sammalet pölylsivät
korkealle, kun koirapoika merkkai-
li omalla tuoksullaan vierailijan kul-
kureittiä.

Koirien kanssa luonnossa liikku-
minen on parasta mitä tiedän, se te-
kee hyvää niin ruumiille kuin sielul-
lekin. Ja lomalla ollessa tai niin kuin
nyt jo eläkkeellä, kun päiväjärjestyk-
sestä ei ole niin väliä, kannattaa osa
yönustaan uhrata öisille seikkai-
luretkille. Koirat ainakin ovat aina
valmiina lähtöön, ne tuntuvat naut-
tivan suunnattomasti päästessään
nuuskimaan öisiä tuoksujia. Jos pi-
meä metsä pelottaa, kannattaa ret-
keily aloittaa alkukesästä. Kun yö-
läkin on valoisaa, ehkä sitten syksyn
pimeiden tullessa jo pystyy päästä-
mään irti pimeänpelostaan. Minu-
lle metsä on aina ollut turvapaikka,
myös yön pimeydessä, olen lapses-
ta asti nauttinut sen hiljaisuudesta,
tuoksuista ja äänistä, niin toisenlai-
sista kuin päiväsaikaan. Sitä kesäyön
taikaa toivon teille kaikille.

”*Kyl se nuor poika
ties laulussaan,
et myrskyn jälkeen
tuloo poutasää!*”



Erilainen ja erityinen kevät 2020

Kevätkausi oli monessa mielessä hyvin poikkeuksellinen niin yhdistyksemme kuin koko yhteiskunnan näkökulmasta. Maaliskuun puolivälistä alkaen ikävä k-kirjaimella varustettu sana oli vahvasti kaikkien huulilla. Koronavirus. Se vaikutti kaikkien arkeen tavalla tai toisella, esimerkiksi liikkumisrajoitusten myötä. Se muutti myös yhdistyksemme arkea, kun toimisto suljettiin, kaikki ryhmät, tapahtumat ja vapaaehtoistoiminta jouduttiin laittamaan tauolle ja henkilökunta siirtyi tekemään etätöitä. Mutta kaikista muutoksista huolimatta kevätkauden aikana koimme myös paljon ilon hetkiä.

Toimisto oli muuttanut ennen joulua vapaaehtoistemme avustamana kerrosta ylemmäs Hämeenkatu 5:ssä, joten kevätkausi startattiin uusissa toimitiloissa. Tupaantuliaisia vietettiin 17.1. Kahvia saatiin keittää monta pannua, kun vieraita saapui suuret joukot tarkastelemaan tiloja. Tupa oli täynnä, kun Taika-



**Etätöihin
siirryttiin
maaliskuussa**



**Taikajengi
esiintyi
toimiston
tupaantuliaisissa**



Veikkauksen kuvauksissa Muistilangat oli esillä



jengi esiintyi. Osa vieraista osallistui myös tilaisuudessa järjestettyyn Muistikummituokioon.

Tammikuussa koimme myös jotakin aivan erityistä, kun MTV:n kuvausryhmä vieraili toimistollamme. Syynä oli se, että Päijät-Hämeen Muistiluotsi oli valikoitunut esittelemään valtakunnallista Muistiluotsi-asiantuntija- ja tukikeskusverkoston toimintaa. Sitä esiteltiin Veikkauksen Lotto, Jokeri ja Lomatonna -arvontojen yhteydessä lauantaina 15.2., jolloin ohjelma tuli televisiolta ulos. Klipissä näytettiin esimerkiksi, kun Muistilangat -lauluryhmä harjoitteli toimistolla.

Ryhmätoimintaa oli alkuvuodesta tarjolla monipuolisesti niin ver-

taisten kesken kuin erilaisten har-
rasteryhmien osalta. Ryhmiä vetivät
vertaiset, työtekijät ja vapaaehtoiset,
ja osa niistä kokoontui itsenäises-
ti. Yhdistyksessä oli kevätkaudella
harjoittelussa LAB-ammattikorkea-
koulun sosionomiopiskelija, joka oli
myös mukana eri ryhmissä.

Ikäihmisille suunnattu kohtaa-
misaipaikka, Ainon Tupa jatkoi al-
kuvuodesta toimintaansa Lahdes-
sa Dilakorttelissa. Muistikahviloita
oli kahdeksassa maakunnassa tam-

mi-helmikuussa ja osin vielä maa-
liskuussa. Kaikille avoimissa kahvi-
loissa oli teemana mm. oikeudelli-
nen ennakointi sekä oma kotikunta
tai -kaupunki. Koronan myötä työn-
tekijät kehittivät korvaavaa kahvi-
latoimintaa verkkoon. Huhtikuus-
sa oman YouTube-kanavan aloiti
MuistiMörri. MuistiMörriin kah-
veepaussilla on mahdollisuus saada
vinkkejä ja piristystä arkeen. Tee-
moina ovat aivoterveys ja hyvin-
vointi. Kanava löytyy osoitteesta



Muistikahviloissa on tarjolla tietoa, kahvia ja ohjelmaa





**Aivoviikolla vierailimme
Heinolassa**

**Peruskurssilla
käsiteltiin esimerkiksi
vapaaehtoistoiminnan
periaatteita**



youtube.com hakusanalla "muisti-mörri" tai ph-muistiyhdistys.fi (etu-sivulla linkki).

Aivoviikkoa vietettiin viikolla 11 teemalla "Vaali aivojasi". Jalkauduimme vapaaehtoisten ja yhteistyökumppaneiden kanssa maakuntaan ja vierailimme Heinolassa, Orimattilassa, Iitissä, Kärkölässä, Hämeenkoskella sekä Sysmässä ja Hartolassa. Lahdes-sa järjestimme mm. yleisöluennon Lahden aikuiskoulutuskeskuksen au-

ditoriossa. Kohtasimme Aivoviikon aikana 310 henkilöä.

Vapaaehtoistoiminnan kevät-kausi käynnistettiin uusissa tiloissa tammikuussa. Paikalla oli lähes 20 vapaaehtoista. Peruskurssi järjestettiin helmikuussa yhteistyössä Lahden Lähimmäispalvelu ry:n kanssa. Päijät-Hämeen Vapaaehtoistoiminnan verkosto, johon yhdistyksemme kuuluu, järjesti tammikuussa Har-rasta hyvää -tapahtuman Lahdessa



Sibeliustalolla vierailimme ystävänpäivänä

tissa Lahden Sibeliustalossa. Sinfonia Lahti tarjosi Bond-tunnus-sävelmiä kapellimestarinaan Antti Rissanen ja laulusta vastasivat Diandra ja Geir Rönning. Helmikuussa järjestimme yhteislautuokion yhdistyksen toimistolla. Vapaaehtoisen vetämässä tilaisuudessa teemana oli talviaiheiset iskelmät. Kävimme katsomassa Juoruja-farssin Lahden kaupunginteatterissa maaliskuun alussa.

uudella Palvelutorilla. Yli 25 vapaaehtoistoimijaa esitteli toimintaansa ja ohjelmassa oli myös tietoisukja. Muistiyhdistyksen vapaaehtoiset pitivät tilaisuudessa pop-up Muistikahvilaa.

Virkistystä koimme esimerkiksi Ystävänpäivän Bondfonia -konser-

Kiitos kaikille kevätkaudella ryhmiin, tapahtumiin ja vapaaehtoistoimintaan osallistuneille. Toivotaan, että tilanteet normalisoituvat pian niin pääsemme taas kohtaamaan ja tekemään asioita yhdessä.

Petra Behm

Aivoterveystä arkipäivää

osa 20:

LIIKU, VASTAA JA VOITA

Seuraavassa on esitetty kysymyksiä, joihin vastataksesi oikein, Sinun on todennäköisesti käytävä paikanpäällä. Paikat sijaitsevat kaikki Lahdessa ja ne ovat: Ristinkirkko, Lahden satama, Kaupunginkirjasto, Pikku-Vesku ja Felmanninpuisto

Jos toimitat vastauksesi Muistiyhdistyksen toimistolle, osallistut arvontaan, jonka **palkintona on tuotekassi**. Arvonta suoritetaan 27.11.2020. Onnea ja liikkumisen iloa!

1. Montako porrasta joudut kiipeämään, jotta pääset Lahden Ristinkirkon ovelle?
2. Minkä maston voit nähdä, jos seisot selin Kariniemen kahvilaan päin Lahden satamassa?
3. Montako parkkiruutua (invapaikat mukaan lukien) on Lahden kaupunginkirjaston pihassa?



4. Montako tällaista kieltokylttiä löydät Pikku-Vesijärven ympäriltä?



5. Monellako näistä patsaista on kengät jalassa? (Kuva otettu Felmanninpuistossa).

Tekijä Nina Reimari

Itä-Hämeen kässämartat

Yhdessä tehden on mukavampaa, jopa käsityötkin. Näin ajatteli Kirsi Peltola Paimelan Martoista, kun aloitti Itä-Hämeen Kässämarttojen toiminnan vuonna 2015.



Kässämartat kokoontuvat kerran kuukaudessa. Aiheena ovat käsityö- ja askartelutekniikat. Käytössä ovat usein kierrätys- tai luonnonmateriaalit. Ilta on kaikille avoin, ei tarvitse olla Martta. Voi tulla oman käsityön kanssa tai osallistua opastettuun käsityön tekemiseen. Materiaalit löytyvät paikanpäältä. Illoissa on tehty mm. nenäliinapussukka, kortteja, nahkakoruja, kynttiläkoru, purkki-liina, huopa-avaimenperä jne. Kässämartat järjestävät viikonloppu käsäleirejä, jossa pääsee tekemään käsitöitä koko sydämen kyllyydestä.

Tällä hetkellä kässämartat kokoontuvat somessa (fb ja ig) ja noin kerran viikossa tulee jakoon uusi käsityövideo. Käy katsomassa kässävinkkejä.

Tervetuloa mukaan nauttimaan seurasta ja käsitöistä yhdessä kässämarttojen kanssa.

Kun kokoontuminen on taas

mahdollista, kässämarttailta järjestetään kuukauden ensimmäinen tiistai klo 17.30–19 Lahden Marttatalossa, Laaksokatu 1, Lahti (pääkirjasto vastapäätä).

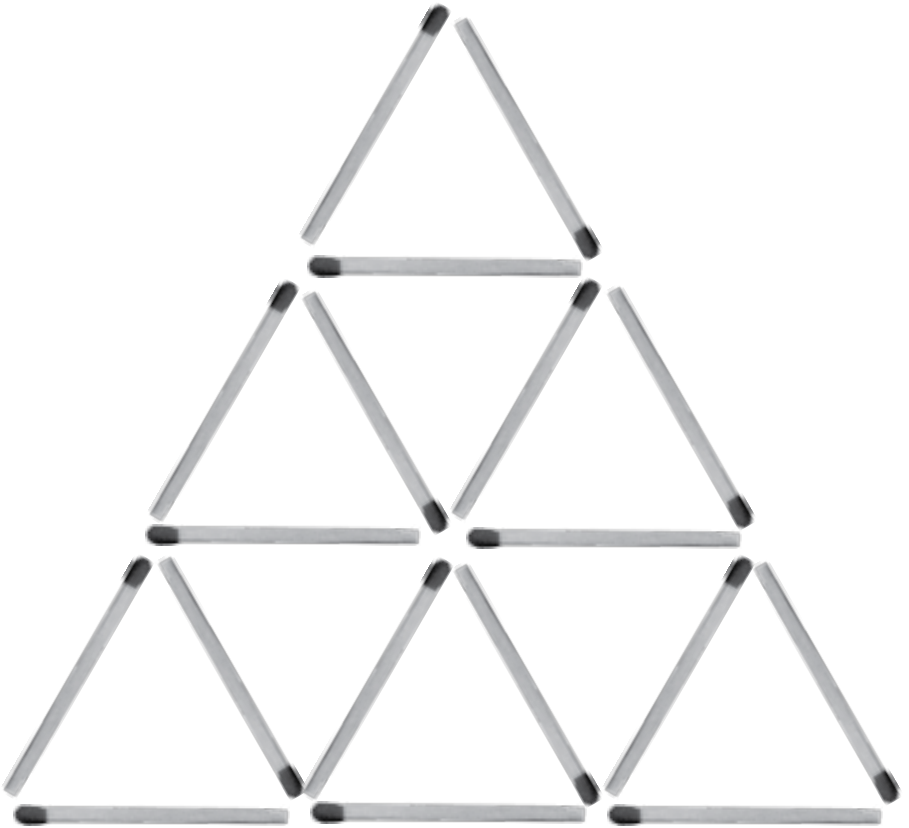
Osallistumis- ja materiaalimaksu: 3€/henkilö, joka sisältää kahvin tai teen ja pientä naposteltavaa.

Terveisin Kirsi

- **Netti**
www.martat.fi/ita-hame/kassakahvila
- **Sähköposti**
itahameen.kassamartat@gmail.com
- **Facebook**
Itä-Hämeen Kässämartat
- **Instagram**
[itahameen_kassamartat](https://www.instagram.com/itahameen_kassamartat)

Jokella on tikusta asiaa!

*Kuusi kolmiota. Poista kolme tikkua,
jotta jäljelle jää kuusi identtistä kolmiota!*



Vastaus seuraavalla sivulla.

Jäsenhankintakampanja syksy 2020

Vahvistetaan yhteistä näkyvyyttä ja kasvatetaan jäsenmäärää jäsenhankintakampanjalla!

Syys-joulukuulle ajoittuva jäsenhankintakampanja tähtää muistiyhdistysten kannattajajäsenten ja kokonaisjäsenmäärien kasvattamiseen Muistiasia on kaikkien asia -teeman alla.

Parhaiten jäsenmäärää nostanut yhdistys palkitaan 500 euron toimintarahalla ja vuoden yksittäinen jäsenhankkija palkitaan myös lahjakortein.

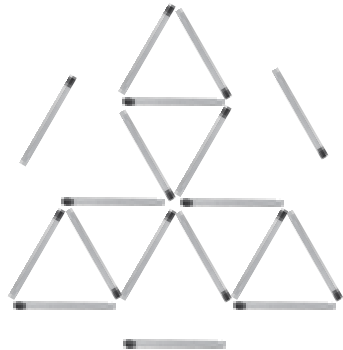
Kutsu ystävä, tuttava, naapuri tai lähiyrittäjä liittymään jäseneksi ja



kannattamaan muistisairaiden ja läheisten parissa tehtävää työtä!

Tikkutehtävän vastaus

Edelliseltä sivulta.



Kesän herkkuja

Kesä tulee ja raparperit kasvaa....

RAPARPERIMEHU

*2-3 l raparperinpaloja
4-5 l kiehuvaa vettä
1 kg sokeria*

Kaada kuuma vesi raparperinpalojen ja sokerin päälle. Jätä kannen alle yöksi maustumaan. Siivilöi ja pullota. Voit laimentaa mehua vedellä tai Sprite-limsalla.

Marinoidut raparperit voit hyödyntää piirakaksi. Mehun voi myös pakastaa ja nauttia kesän mausta talvella.

RAPARPERIPIIRAKKA

*4 dl vehnä jauhoja
2 dl sokeria
2,5 tl leivin jauhetta
2,5 tl vaniljasokeria
1 dl = 50 g voisulaa
2 dl maitoa tai kermaa
1 kananmuna*

Sekoita ensin märät aineet, lisää kuivat aineet, sekoita hyvin, älä vatkaa. Kaada taikina piirakkapellille ja sen päälle raparperimehusta jäänyt "mössö". Paista 225 asteessa noin 30 minuuttia.

Jos haluat, voit pakastaa "raparperimössön" ja tehdä talvella raparperikiisseliä. Päälle pakastemansikoita ja kesäherkku talvisiin päiviin on valmis!

KESÄKAKKU

*3 kananmunaa
3 dl vehnä jauhoja
2 tl leivin jauhetta
1 dl kuumaa vettä*

Täyte:

*100 g sulatettua voita
1 dl maitoa
3 tl vaniljasokeria
tomusokeria oman maun mukaan*

Vatkaa munat ja sokeri vaahdoksi, lisää vehnä jauhot, leivin jauhe ja vesi. Sekoita hyvin.

Kaada taikina voideltuun ja jauhotettuun irtopohjavuokaan. Paista 175 asteessa noin 30 minuuttia. Kumoaa jäähtyneenä.

Valmista täyte: Sulata voi pannulla, kaada maito joukkoon, lisää vaniljasokeri. Anna jäähtyä vähän.

Leikkaa kakku halki keskeltä. Kaada voikastike kummankin puoliskon päälle. Levitä nuolijalla. Koko kakku niin, että täyte jää keskelle. Viimeistele kakku tomusokerilla.

Tarjoile esim. mansikoiden kanssa.



* Toimintaamme osallistuu pääosin yli 70-vuotiaita. Yhdistyksemme hallitus noudattaa tältä osin valtionhallinnon ohjeistusta ja fyysiset kohtaamiset ovat järjestöemme toiminnan osalta tauolla elokuuhun asti, jolloin asiaa arvioidaan uudelleen. Tiedotamme jäseniä elokuussa syksyn toiminnastamme erillisellä postituksella. Ryhmätoiminoissa kävijöille ilmoitamme henkilökohtaisesti, kun toiminta on mahdollista turvallisesti aloittaa.

* Muistivaikuttaja-kampanja jää vuonna 2020 toteuttamatta koronatilanteen vuoksi.

Toimiston loma-ajat

**Toimisto suljettu,
ei päivystystä:**

6.–27.7.2020

19.–25.10.2020

18.12.2020–3.1.2021

* Yhdistyksen Facebook-sivuilla on vapaaehtoisemme Joukon korona-ajan päiväkirjaa videobloggauksen muodossa, käy seuraamassa! Joken vlogit löytyvät myös Youtubesta.

* Tutustu MuistiMöriin ja kirjoita youtube.com sivulla hakukenttään Muistimörri, pääset mukaan MuistiMöriin kahvepaussille luonnon keskelle!

* Puhelinohjausta muistisairaille ja läheisille on tarjolla arkisin klo 9-15 välillä p. 03-735 1681. Puhelinneuvonnassa on kesätau-ko aj. 6.7-24.7.2020.

* Vuoden 2020 sopeutusvalmennuskurssien osalta tämän hetken tiedon mukaan toteutumassa on lokakuussa työikäisenä (alle 68-vuotiaana) sairastuneiden ja heidän läheistensä kurssi. Elokuussa suunniteltu yli 68-vuotiaiden kurssi on peruttu, marraskuussa suunnitellun yli 68-vuotiaiden kurssin osalta tilanne on vielä auki.

 **VERTAISLINJA**
tukea muistisairaiden läheisille,
vertaisina kokeneet ammattilaiset

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



MUISTINEUVO
tietoa, tukea ja ohjausta,
vastaisina muistiryön ammattilaiset

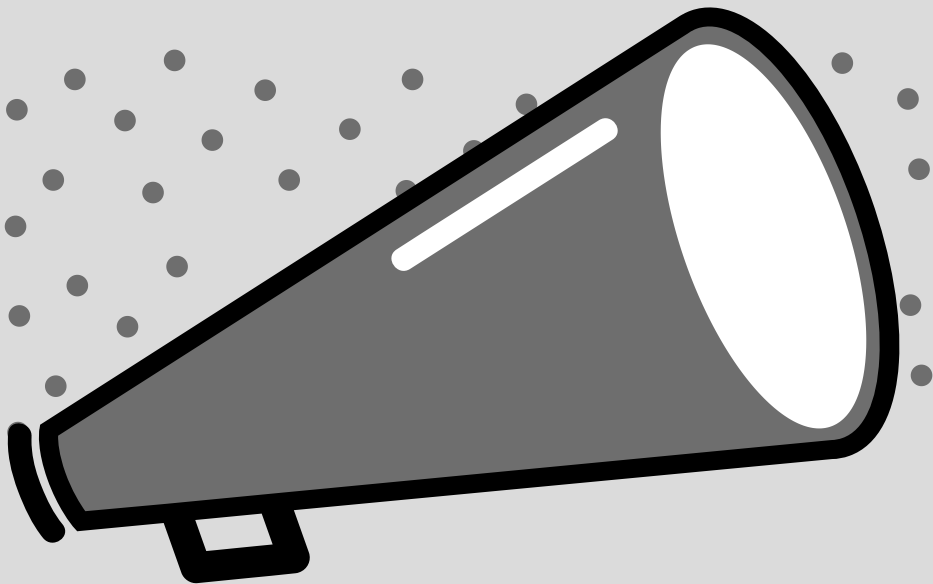
 **09-8766 550**
ma, ti ja to klo 12-17 (300 €/min. + pvm)



**KORONATILANTEESTA JOHTUEN
YHDISTYKSEN SÄÄNTÖMÄÄRÄISET
KOKOUKSET PIDETÄÄN
SEURAAVASTI:**

**TORSTAINA 24.9.2020
KLO 18.00 KEVÄTKOKOUS
KLO 18.30 SYYSKOKOUS**

TERVETULO!



**KOKOUKSET PIDETÄÄN
YHDISTYKSEN TOIMISTOLLA,
HÄMEENKATU 5 A 5, 15110 LAHTI**

Jäseneksi liittyminen

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

Toimita allekirjoitettu jäsenlomake yhdistyksen toimistolle (Hämeenkatu 5 A 5, 15110 Lahti) tai tee hakemus osoitteessa www.ph-muistiyhdistys.fi. Saatuaamme hakemuksesi lähetämme postitse laskun jäsenmaksusta sekä viimeisimmät numerot jäsenlehdistä. Jäsenmaksu on 25 €/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 jäsenmaksua ei ole suoritettu 6 kk jäsenmaksun eräpäivästä.



LIITY JÄSENEKSI

Jäsenmaksu on 25 euroa / vuosi. Postita tai toimita jäsenhakemuslomake osoitteeseen: Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry, Hämeenkatu 5 A 5, 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 saa tietoa jäsenrekisterin tietosuojaoselosteesta, jota voi kysyä yhdistyksestä. Jäseneksi voi liittyä myös osoitteessa www.ph-muistiyhdistys.fi

Valitse läheisellesi parasta!

**Olemme
palveluseteli-
tuottaja!**

**Kotihoito
Kotisairaanhoido
Muistihoidajan palvelut kotiin
Omaishoitajan sijaistaminen**

**Veloitukseton arviointikäynti!
Muista kotitalousvähennys, -40% (2020)**

Tervetuloa asiakkaaksemme!

Soita! 044 536 0704

www.hoitava.fi

Lahti - Orimattila



Hoitava.

Huili
PALVELUT

- 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 5, 3. krs
15110 Lahti

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

