MuistiKukko

Pohjois-Savon Muistiluotsi 4/2020

Rauhaisaa Joulua ja Onnea Vuodelle 2021!

MuistiKukko

Pohjois-Savon Muistiluotsi 4/2020

Lehteä julkaisee

Pohjois-Savon Muistiluotsi:
Pohjois-Savon Muisti ry

Toimitus:
Pohjois-Savon Muisti ry:n
työntekijät

Taitto:
Teppo Uotinen

LEHDEN painos on 800 kpl
ja se jaetaan Pohjois-Savon Muistiluotsin toiminta-alueella yhdistyksen jäsenille, asiakkaille sekä Muistiluotsin yhteistyökumppaneille.

LEHTI ilmestyy vuonna 2020 neljä kertaa.

Numero 1 helmikuu
Numero 2 toukokuu
Numero 3 syyskuu
Numero 4 joulukuu

PEFC
PEFC/02-31-277

Tähän tuotteeseen käytetty puu on peräisin kestävästi hoidetuista metsistä ja valvotuista kohteista

www.pefc.fi

Aineistoa otetaan vastaan jatkuvasti.

Lehti on luettavissa myös osoitteessa:
psmuisti.fi

Kannen kuvat: **Anne Toppinen**
Painopaikka: **Offsetpaino L. Tuovinen Ky**

Pohjois-Savon Muisti ry
Muistiliiton jäsen

Puheenjohtaja

Riitta Turjamaa

puh. 040 562 7856
riitta.turjamaa@savonia.fi

Sihteeri

Irma Purssila

puh. 040 521 9417
irma.purssila@pp.inet.fi

Vertaistukea ja verkottumista muistin hyväksi jo 33 vuotta. Pään asiat ovat pääasiamme.

Käy tutustumassa nettisivustoomme psmuisti.fi

TUETTU VEIKKAUKSEN TUOTOILLA

Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Pohjois-Savo

PÄÄN ASIAT ovat pääasiamme

Pohjois-Savon Muistiluotsi on yksi Muistiliiton maakunnallisista asiantuntija- ja tukikeskuksista. Tehtävämme on varmistaa, että muistisairaat ja heidän perheensä saavat riittävästi tietoa muistisairauksista sekä ohjausta ja neuvontaa niihin liittyvistä palveluista ja etuuksista.

Toimimme maakunnassamme sen puolesta, että muistihäiriöisellä henkilöllä ja hänen perheellään olisi mahdollisuus vaikuttaa ja osallistua yhteiskuntaan sen tasavertaisena jäsenenä, sairaudesta huolimatta. Rohkaisemme ja kannustamme apua tarvitsevia hakeutumaan hoidon ja tuen piiriin ajoissa. Meidän asiakkaanamme koko perhe saa tukea ja mahdollisuuden osallistua toimintaan, joka helpottaa arjessa selviytymistä. Teemme työtä myös edistääksemme suomalaisten ennakkoluulotonta ja positiivista asennetta muistisairauksia kohtaan ja kannustaaksemme kansalaisia huolehtimaan aivoterveydestään.

Pidä huolta muististasi&anna aikaa aivoillesi

Pääasioitamme ovat:
- tiedon välittäminen muistista ja muistisairauksista
- perheiden auttaminen ja arjen tukeminen
- vertaistuen ja muun osallisuuden mahdollistaminen sekä kuntouttavat kurssit ja lomat.

MuistiKukko

Tässä numerossa:

Uusi puheenjohtaja s.4

Yhdistyksen vuosikokousuutiset..... s. 5

Lapinvaeltajan mietteitä..... s. 8

Haluamme: “Hyvää elämää muisti-

ystävällisessä yhteiskunnassa....” ..... s. 10

Kokemustoiminnan monet kasvot..... s. 14

Työikäisten muistisairaudet ..... s. 18

Pohjois-Savon Muisti ry:n tuettujen

lomien haku ..... s. 24

Apetta aivoille–hanke ..... s. 26

Tehtäviä alkaen sivulta 29

Ota yhteyttä tai tule käymään:

KUOPIO
Lapinlinnankatu 2
70100 Kuopio
Puh. (017) 2633 980
toimisto@psmuisti.fi
www.psmuisti.fi

IISALMI
Yhdistystalo Vakka,
Pohjolankatu 4
74100 Iisalmi

VARKAUS
Yhdistystalo Warikko,
Ahlströminkatu 22,
78250 Varkaus

Uusi puheenjohtaja

Hei, olen **Heli Kekäläinen**.

Työskentelen tällä hetkellä Savonia ammattikorkeakoulussa terveysalalla tutkimus-, kehitys- ja innovaatio-asiantuntijana ja päätehtävänäni toimin erilaisissa sote-alan hankkeissa edistäen mm. ikääntyvien palveluiden kehittämistä. Olen peruskoulutukseltani sairaanhoitaja ja tehnyt sairaanhoitajana töitä pitkään neurologisen kuntoutuksen parissa Suomen aivotutkimus- ja kuntoutuskeskus Neuronissa aikanaan. Neurologiset sairaudet ja muistihäiriöt sekä kuntouttava näkökulma ovat siis seuranneet vahvasti mukanani koko työurani ajan. Ensimmäiset kontaktit Pohjois-Savon muistiyhdistykseen ovat jo tuolta ajalta, jolloin teimme yhteis-työkumppaneina työtä hankkeessa. Viimeiset vuodet olen työskennellyt sote-alan esimiestehtävissä ikääntyvien palveluissa kuntasektorilla ja pari viime vuotta kehittämistehtävissä Savonialla. Tämän vuoden lopulla saan myös pedagogisen pätevyyden ja voin toimia ammatillisena opettajana.

Pohjois-Savon muistiyhdistyksen hallituksessa olen ollut jäsenenä vuodesta 2018

PS-Muisti tekee omalta osaltaan tärkeää työtä alueellisesti mm. muistisairaiden edunvalvonnan osalta ja on aktiivinen toimija alueensa verkostoissa.

On mahtavaa olla mukana yhdistyksen toiminnassa edistämässä muistisairaiden asiaa!

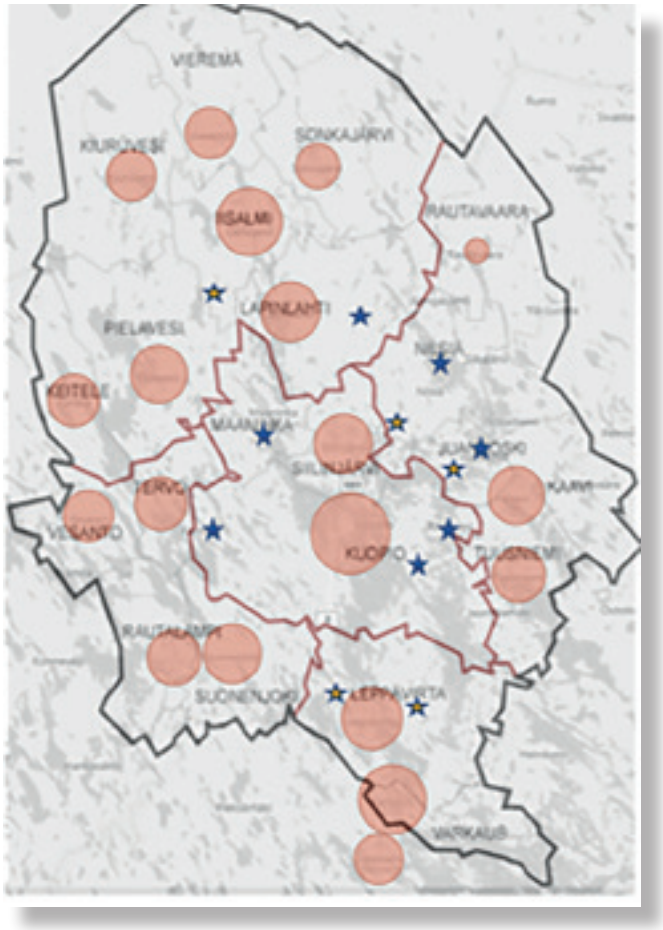
Hyvää Joulun odotusta kaikille ja pysytään terveinä!

Yhdistyksen vuosikokousuutiset

Yhdistyksen kokoukset (kevät- ja syyskokous) pidettiin 24.10.2020 Kuopiossa Muistiluotsin toimipisteellä.

Paikalla oli kymmenen yhdistyksen jäsentä. Yhdistyksen kevätkokouksessa vahvistetiin vuoden 2019 toimintakertomus ja tilinpäätös sekä käsiteltiin sääntömuutosesitys yhdistyksen jäsenistä. Kokous päätti luopua perhejäsenyydestä ja jatkossa yhdistyksessä on vain varsinaisia jäseniä ja kannattajajäseniä. Kannattajajäseneksi voidaan hyväksyä oikeustoimikelpoinen yhteisö, joka haluaa tukea yhdistyksen toimintaa. Sääntöuudistus lähtee nyt PRH-Patentti ja rekisterihallituksen tarkastettavaksi ja hyväksyttäväksi. Kun PRH on hyväksynyt säännöt, ne astuvat voimaan.

Kuvassa paikkakunnat, jossa ollut tapahtumia ja toimintaa 2019.

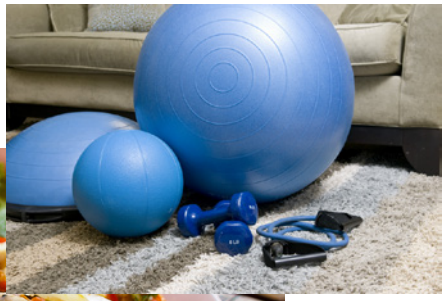


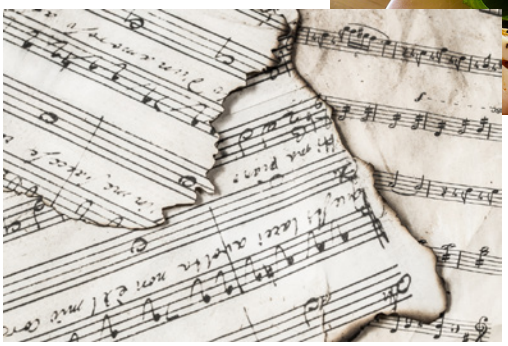
Yhdistyksen varsinaisen toiminnan tuotot olivat 791 000 vuonna 2019.

Syyskokous vahvisti yhdistyksen jäsenmaksun suuruudeksi varsinaiselle jäsenelle 20 euroa, perhejäsenelle 10 euroa ja kannattajajäsenelle 50 euroa. Yhdistyksen hallituksen puheenjohtajaksi valittiin **Heli Kekäläinen**. Hallituksen varsinaiset jäsenet **Johanna Salpakari, Raija Tuovinen, Riitta Turjamaa, Markku Wulff, Irma Purssila** ja **Merja Laitinen**. Varajäsenet ovat **Merja Hallikainen** ja **Anu Hänninen**.

Eija Rytkönen

UUSI RYHMÄ!





Pohjois-Savon Muisti ry
Muistiliiton jäsen

MUISTI MIMMIT

Työikäisenä muistisairauteen sairastuneiden naisten vertaisryhmä

Muisti Mimmit -ryhmä on toiminnallinen, toimintakykyä vahvistava, vertaisuuteen perustuva ryhmä. Ryhmän jäsenet itse suunittelevat kokoontumisien ohjelman sen mukaan, mikä kiinnostaa ja millä on merkitystä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Ryhmä kokoontuu ohjatusti (muistiluotsin kanssa) kerran kuukaudessa, iltapäivisin (n. 1,5h/kerta) Iisalmessa. Ryhmäläiset voivat sopia myös omatoimisia kokoontumisaikoja omien toiveidensa ja mahdollisuuksiensa mukaan. Muistiluotsi auttaa käytännön järjestelyissä.

Muisti Mimmit -ryhmä on tarkoitettu työikäisenä muistisairauteen sairastuneille naisille. Mahdollisuuksien mukaan osallistua voi koko Pohjois-Savon alueelta.

Jos olet alle 65 -vuotias nainen, joka on saanut muistisairausdiagnoosin työikäisenä, ole rohkeasti yhteydessä ja tule mukaan iloiseen joukkoomme!

Lisätietoja, Pohjois-Savon Muistiluotsi, 0440661238 tai tarja.kesalahti@psmuisti.fi

POSSUN YÖSEIKKAILUT

Pikkupossu ei saanut unta,
se huoneessaan yöllä kulki.
Katseli hiljalleen leijuvaa lunta
ja hetkeksi silmänsä sulki.

Possu laittoi takin ylle
ja jalkaansa punaiset tossut.
Se lähti öiselle kävelylle
—niin tekevät joskus possut.

Se avasi oven ja kiiruhti ulos
mielessään kesäinen muisto.
Lumessa eksyi, kurja tulos:
Ei löytynyt läheinen puisto.

Kulki possu pahasti harhaan
totta on tämä, ei satua.
Se joutui öiseen eläintarhaan
ja alkoi jo reissuaan katua.

Possu hiipi suureen häkkiin
nyt satoi jo enemmän lunta.
Se kääriytyi kerälle pieneen säkkiin
ja näki kodista unta.

Katseli leijona kummissaan
pientä pulleaa sikaa;
tulla nyt tänne nukkumaan,
on possulla päässä kai vikaa.

Possu parka peloissaan nyyhki
viidakon kuninkaan häkissä,
kylläpä raukalla huonosti pyyhki,
vankina sika on säkissä.

Aatteli possu; tämä on loppu
nyt leijonan kitaan joudun varmaan,
miks olikaan yöllä ulos hoppu,
tuskin näen kotini armaan.

Kas kummaa, heräsi possu
se olikin ollut unta.
Se selvisi sittenkin pälkähästä,
ulkona satoi vieläkin lunta.
Ja nyt tuli loppu jutusta tästä.

Jaana

Lapinvaeltajan mietteitä

Sain kuulla sairastavani Alzheimerin tautia tämän vuoden helmikuussa. Päätin heti – suorastaan samana päivänä – olla vaipumatta alakuloon. Olin päässyt eläkkeelle puoli vuotta aikaisemmin ja olin ehtinyt omaksua aktiivisen eläkeläisen roolin monine harrastuksineen ja moninaisine liikuntamuotoineen. Kesän aikana kypsyi rohkea suunnitelma lähteä yksinäni ruskan aikaan Lappiin vaeltamaan. Koskaan aikaisemmin en ole ollut yksinäni vaeltamassa. Nyt oli korkea aika toteuttaa pitkäaikainen haaveeni. Alla kertoilen kokemuksistani ja mietteistäni tuntureita kierrellessäni.

Ihminen on arvoitus itselleen. On kuitenkin olemassa hyviä keinoja päästä tutustumaan itseensä ja lisätä itsetuntemustaan. Niin rikastuttavaa kuin onkaan olla kanssakäymisessä muihin ihmisiin, varsinainen syvä-sukellus itseen saavutetaan, jos vetäytyy yksinäisyyteen samalla säilyttäen aktiivisuutensa. Aktiivisuudella turvaa oman päänsä vireyden ja peilaa mielikuvaansa jatkuvasti muuttuvassa ympäristössä.

Nämä ehdot toteutuvat erinomaisella tavalla, kun lähdin yksin vaeltamaan Lapin tuntureille. Otin mukaani vain välttämättömimmän ja elin täysin omavaraisesti. Halusin selvittää, miten vaelluksen toteuttaminen minulta onnistuu ja millainen omakuva minulle siellä avautuu. Samalla muistaen: vaeltaessa ja yksin vaeltaessa eritysesti haasteita riittää.

Haasteista ensimmäiseen törmää jo ennen lähtöä, kun joutuu pohtimaan rinkan painon ja vaellusmatkan tasapainoa. Liian raskas rinkka vie vaeltamisen ilon.

Vaellukseni suuntautui UKK-kansallispuistoon lähtöpisteenä Suomen Ladun Kiilopää. Retkeni kesti kahdeksan päivää ja matkaa kertyi yhteensä noin 70 km. Olin seitsemän yötä maastossa yöpyen teltassa tai rakennetussa laavussa. Lähimmät ihmiset useamman kilometrin päässä.

Avaan seuraavaksi muutamia tekemiäni havaintoja ja kohtaamiani haasteita.

Lapin luonto ja tunturiluonto erityisesti sävähdyttää vaeltajaa. Luonto on pelkistettyä, lajistoltaan köyhää. Karuus puhuttelee ja tukee vaatimatonta elämäntapaa, johon kulkijan on tottuminen. Muuta vaihtoehtoa ei ole, jos leikkiin ryhtyy. Toisaalta se, että joutuu kohtaamaan niin täydellisen vastakohdan elämälle siviilissä, on juuri se perustavaa laatua oleva ominaisuus, joka vetää väkeä tunturin kairoille. Kohtaat itsessäsi ihmisenä olemisen perusvireen vuosituhansien ajalta, jolloin lajimme eli kädestä suuhun keräilijä-metsästäjänä.

Vaeltaminen painavan rinkan kanssa on raskasta. Kehoni kipeytyi jo muutaman tunnin vaeltamisen jälkeen. Rinkka luonnollisesti oli painavin vaelluksen alussa, kun mukana oli runsaan viikon ruoka-ainekset, sentään pitkälti kuivattuna. Lähtiessäni rinkan paino oli 25 kiloa. Mutta ihminen sopeutuu – kuormiinkin. Hyvin nukutun yön jälkeen keho on jälleen voimaa täynnä, kivut haihtuneet. Edellyttäen tietysti, että ei ole rikkonut paikkojaan tai saanut hiertymää jalkaansa. Tässä aikaisemmasta vaelluskokemuksesta on varmasti hyötyä.

Yksinäisyyteen mieli tottuu, mutta ei suoraviivaisesti. Hyväksy yksinäisyyden tunne jos se vaivaa. Käsittämättömän suuren vastavoiman yksinäisyyteen tuovat lumoavat maisemat, jotka tuottavat sielulle syvää rauhaa. Kun eteesi avautuu neliökilometreittäin avointa tilaa ja horisontti piirtyy kymmenien kilometrien päähän, kulkija sulautuu rajattomuuteen unohtaen nopeasti orpouden tunteen, jonka tunturin tuulet puhaltavat pois.

Vaelluksen edetessä toiseen, kolmanteen, neljänteen … päivään hetki hetkeltä itseluottamus vahvistuu ja tuo vaeltajalle varmuutta omasta kyvykkyydestä selvitä jatkostakin, vaikka kaiken aikaa tiedostaa vastoinkäymistenkin mahdollisuuden. Haasteista todennäköisin on oikukkaat säät ja niiden mukana tulevat ongelmat. Nopeasti vaihtelevat säätilat ovat tuttuja jokaiselle tunturissa kulkijalle. Tunturissa tuulee lähes aina ja sateen voi kohdata hetkessä. Mutta nopeasti

sade saattaa loppuakin. Hankalin on pitkäaikainen sade, joka tahtoo kastella varusteet (vaelluskengät) tai ainakin vaeltajan. Jos et kastu sateesta käyttäessäsi sadeasua, kastut hiestä, joka seuraa rinkan kantamisesta huonosti hengittävässä asussa. Toinen syksyisin väistämätön ongelma on teltan kastuminen yökasteesta. Seuraavana aamuna teltta useimmiten sullotaan pakkaukseensa märkänä odottamaan seuraavan illan pystyttämistä. Jos ilta on sateinen, sitä mennään nukkumaan märkään telttaan. Joskus ainoa keino selvitä pälkähästä on turvautua autiotupaan, jossa kamiinan lämpö kuivaa sekä teltan että kastuneet vaelluskengät. Tämäkin vain sillä edellytyksellä, että autiotuvassa on tilaa. Sadesäällä muitakin sisäänpyrkijöitä on. Jos tilaa ei ole, silloin vain kengät on mahdollista kuivattaa, mutta vaeltaja kömpii jälleen märkään telttaansa.

Vaeltaessa harvakseltaan vastaan tulee muita vaeltajia. Merkillisin piirre ihmisten kohtaamisessa erämaassa on voimakas yhteenkuuluvuuden tunne, vaikka tulija on aina ventovieras. Vaan kulkijoita yhdistää sama elämäntapa ja väkevä tarve kertoa jotakin koetusta toiselle. Ja niinpä jokainen vastaantulija on kuin vanha tuttu ja jutustelu lähtee vaivatta käyntiin. Joskus sitä oikein kunnolla innostutaan, otetaan rinkat pois selästä ja levähdetään pidempään tarinoimaan. Aina kaikkea kanssakäymistä leimaa hyväntahtoisuus ja erotessa toivotetaan kaikkea hyvää edessä oleville seikkailulle.

Vaelluksen loppupuolella mieli saa euforisia vivahteita. Yksinäisyys on herkistänyt mielen ja läpieletyt koettelemukset ja kokemukset ovat yhteisvaikutuksellaan kirkastaneet ajatuksen näkemään itsensä suuressa harmoniassa ympäröivän luonnon kanssa. Ihminen on puhdistunut kaikista arkielämän huolista ja tilalle on tullut seesteinen mielenrauha. Elämä hymyilee ja vahvistunut itsetunto tukee tasapainoa omien tarpeiden ja taitojen välillä. Lopputulema on hiljaa hyrisevä onnen tunne. Kyseessä lienee samalla selkein selittäjä, miksi ihmiset kerran kohdattuaan tunturiluonnon kaipaavat sinne aina uudelleen.

Vaelluksen tuottamaa rauhaa tukee sekin, että erämaassa ei kännykkäyhteys toimi, joten levottomammankin on tultava kaikki tunturissa vietetyt päivät toimeen ilman kännykän käyttöä. Se irtaannuttaa ihmisen täydellisesti hektisestä elämäntyylistä ja lisää vaelluksen positiivista vaikutusta tutustumismatkalla omaan sielunelämään.

Piste matkan päälle tapahtui, kun Rautututunturin päältä sain yhteyden vaimooni ja saatoin kertoa olevani edelleen elossa ja palaavani takaisin kotiin hyväkuntoisena elämänvoimaa uhkuvana eläkeläisenä. Puntarissa Kiilopään pihalla rinkkani paino oli pudonnut 17 kiloon.

Mauri

Kuvat **Mauri Tiainen**

Haluamme: "Hyvää elämää muistiystävällisessä yhteiskunnassa...."

Raporttia Muistiliiton Syysliittovaltuuston kokouksesta 7.11.2020

Syysliittovaltuustokokoukset ovat "järjestötyön selkärangan, toimintastrategian, ja henkilövalintojen päätöstapahtumia".

Niissä me yhteisönä ohjaamme toimintaamme, tuemme omaa yhteisöllisyyttämme ja terävöitämme yhteisten tavoitteidemme askelmerkkejä.

"Teamsistä" on tullut maan tapa tavata ja kokoustaa – ja "salattu vaalitoimituskin onnistuu nykyaikaisin välinein ja ohjelmin. "Läsnä" Syysliittokokouksessa oli 21 yhdistyksen edustajat, yhteensä 114 äänellä sekä puheenjohtajan, varapuheenjohtajan lisäksi liittohallituksen jäseniä ja liiton toimihenkilöitä, joille myönnettiin puheoikeus.

Liittovaltuustoamme taidolla johtanut "ikioma" professorimme **Hilkka Soininen** luopui tehtävästään neljän toimintavuoden jälkeen, ja hänen tilalleen valittiin lääketieteen tohtori, dosentti ja neurologian professori **Anne Remes** Oulusta, kaudelle 2021–2022 - hänkin Hilkka Soinisen entisiä kollegoita. Liittovaltuuston 1. varapuheenjohtajaksi valittiin **Sari Sarkomaa.** Henkilövalinnat ja vaihdot olivat vaalivaliokunnan ehdotusten mukaiset.

Myös liittohallituksen "kasvoja" uudistettiin. Liittovaltuustolle tulleista viidestä ehdotuksesta (**Jukka Tikanmäki, Marja-Liisa Karjula, Jenni Kulmala, Tarja Parviainen ja Reijo Ronkainen**) valittiin erovuoroisten jäsenten ja varajäsenten tilalle vaalivaliokunnan ehdottamat uudet jäsenet ja varajäsenet kaudelle 2021–2023.

ELI:
Varsinainen jäsen Jenni Kulmala, ja hänen varallaan Merja-Liisa Karjula sekä varsinainen jäsen Tarja Parviainen, ja hänen varallaan Reijo Ronkainen.

Yhtä tärkeä asia oli yhteisen toimintasuunnitelmamme vahvistaminen vuodelle 2021; suunnitelma rakentuu vahvasti yhteiselle "otsikon mukaiselle" 2021–2024 strategialle.

Lisäksi Muistiliitto uudisti vuositavoitesuunnitelman taulukkomuotoon:
TAVOITE> >TOIMINTA>TULOS>KETJU-ksi. Looginen, tehokas, toimiva, hallinnollista työtä säästävä! Kiitos erinomaisesta uudistuksesta!

Talous on tiukkaa liitolla niin kuin meillä yhdistyksilläkin ympäri Suomea. Olemme Muistiluotsien ja projektiemme rahoituksessa täysin STEA:n osuuksistamme riippuvaisia – tämä on hyvä pitää mielessä. Vapaaehtoistyö, lähimmäiset, jotka antavat aikaansa, käsiään, jalkojaan ideoitaan ja ajatuksiaan meille ja meidän kanssamme muistisairaiden käyttöön, ovat arvokkainta saatavaa! **KIITOS SIITÄ TEILLE KAIKILLE!**

Seuraava vakava vaikuttamisen paikka meille on SOTE-uudistuksen alueellinen suunnittelu- ja toimeenpanoelin, jonne tulee saada mukaan järjestötyön edustajia. Siinäkin on tärkeintä yhteistyö alueella järjestöjen kesken ja Muistiliiton erityisroolin vahvistaminen.

Lopuksi totean, että meillä on hyvä ja toimiva Keskusliitto, joka hoitaa talouttaan viisaasti ja tarkasti, ja jonka henkilökunta on motivoitunutta ja innovatiivista.

Kiitos Muistiliiton toiminnanjohtajalle **Katariina Suomulle, Anna Tammiselle**, Muistiliiton kaikille alue- ja järjestötyöstä vastaaville SEKÄ projektityöntekijöille: "yhdessä olemme vahvempia" - ja vielä erityisesti Liittohallituksemme puheenjohtajalle, kansanedustaja **Merja Mäkisalo-Ropposelle**, joka jaksaa tehdä vaikuttamistyötä 24/7 koko sydämellään. Valtioneuvos **Riitta Uosukainen**, on antanut omaishoitajuudelle omat kasvonsa, toimiessaan "eturintamassa" puolisonsa **Topi Uosukaisen** omaishoitajana, samaisella rohkeudella ja voimalla, jolla hän aikanaan hoiti Suomen Eduskunnan puhemiehen tehtäviä! Hän antoi tehtävälle kasvot, voiman ja vaikutusvallan – sitä hän tekee myös omaishoitajana, Muistiliitolle ja meille muille yhdistyksille. Kiitos rohkeudesta.

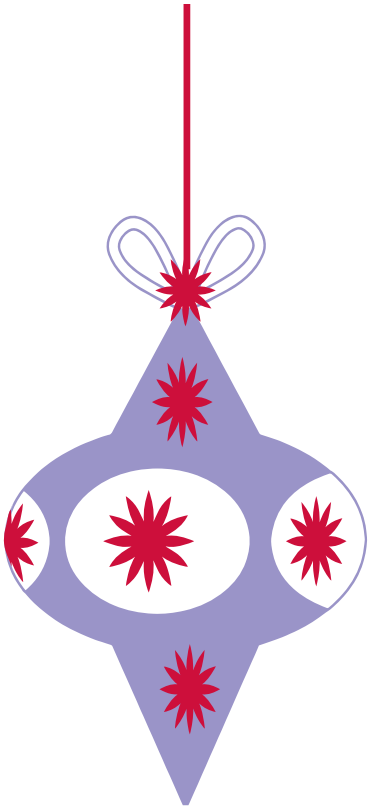
Voimia ja rohkeutta teille kaikille lukijoille, ja siunattua joulun aikaa.

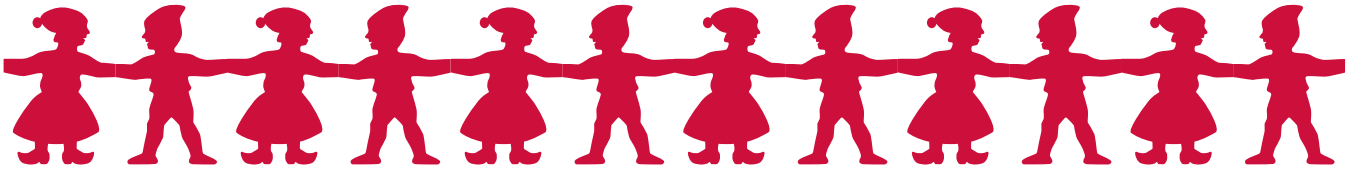
Riitta Korhonen

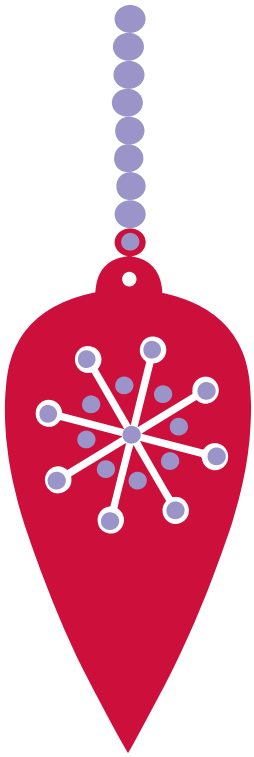
Yhdistyksemme edustajana
Liittovaltuuston syyskokouksessa 2020

Tavut sekaisin -tehtävä:
yhdistä yhteen kuuluvat sanat viivalla.

joupululimp	sienisalaatti
tisanilaatsie	sinappisilakat
kanako laaporktik	taatelikakku
nappilakatsisi	joululimppu
kulukinkjou	porkkanalaatikko
museliluukiis	joulukinkku
telikutaakak	luumukiisseli
jatilan paiskar	perunalaatikko
lalikapeä	lipeäkala
tikkorunapelaa	karjalanpaisti







Kirjaimet sekaisin -tehtävä:
yhdistä yhteen kuuluvat sanat viivalla.

pukkiparka	joulukuusi
koulu sujui	pikkujoulu
tullihymy	piparkakku
joulupukki	tonttulakki
lanttukokit	olkipukki
kilpiukko	joululaulu
torjuu tulot	joulutorttu
Urpo riisui	lumilyhty
tontuilla takka	riisipuuro
luuluuloja	lanttulaatikko

Kirsi Alastalo | RyhmäRenki.fi

Vinkkejä muistin treenaamiseen

Tietoa ja tehtäviä internetissä

Muistipuisto	muistipuisto.fi
Vahvike	vahvike.fi
RyhmäRenki	ryhmarenki.fi
Ikäopisto	ikaopisto.fi
Papunet	papunet.net

Vinkit kokosi Kuopion Muistiluotsin harjoittelujaksollaan sosionomiopiskelija Jenni Karisto

Aivoterveydeksi! -sovellus iPadille ja iPhonelle

Sisältää aivoterveystietoa, aivoja aktivoivia pelejä sekä muistin hyvinvoinnista huolehtimiseen kannustavan muistikuntokalenterin. Se muistuttaa huolehtimaan aivojen hyvinvoinnista joka ikinen päivä. https://apps.apple.com/fi/developer/muistiliitto/id965551070?l=fi Aivoterveydeksi!-sovellus toimii ainoastaan iOS-laitteissa, eli iPhonella, iPadilla (2, Air, Mini) ja iPodilla (Touch)

Play-kaupassa löytyy lisää puhelimeen ladattavia pelejä ja harjoituksia hakusanalla ”aivojumppa”

Pelit: Shakki, sudoku, muistipelit, palapelit, ristisanatehtävät, sanahakutehtävät.

Riko rutiineja: Kävele uutta reittiä, tee aamutoimet uudessa järjestyksessä.

Käytä aistejasi uudella tavalla: Kirjoita tai pese hampaat toisella kädellä kuin normaalisti tai laske kolikoita tunnustelemalla.

Kulttuuri: Käy teatterissa, museossa, konsertissa tai taidenäyttelyssä

Mieluisa harrastus: Opiskele uusi kieli, neulo, lue kirja ja keskustele lukemastasi jonkun kanssa, lähde lenkille, opettele soittamaan jotain instrumenttia tai liity kuoroon, aloita teatteriharrastus ja tutustu ennakkoluulottomasti uusiin ihmisiin.

Kokemustoiminnan monet kasvot

Kokemuksellisuus on tärkeä osa elämää. Kokemuksista me opimme ja kokemuksia jakamalla avaramme muiden kykyä käsitellä asioita, joista on olemassa vain olettamuksia.

Kokemustoiminta on vahva osa muistisairauksien ymmärryksen lisäämistä. Miten muistisairaus vaikuttaa arkeen? Muistiliitto on vahvasti vienyt toimintaa eteenpäin ja kuluneen vuoden aikana on pilotoitu valtakunnallisen kokemustoimintaverkoston koulutuksen pohjalta muokattua kokemustoimijoiden koulutusta muistisairaille ja heidän läheisilleen. Pilottikoulutuksia järjestettiin Kanta-Hämeessä ja Pohjois-Pohjanmaalla. Tavoitteena on luoda koulutusmalli, joka soveltuu kohderyhmälle. Koulutuksessa keskitytään tarinan kerrontaan ja niihin liittyviin eettisiin kysymyksiin. Annettiin kokemustoimijoille työvälineitä oman tarinan rakentamiseen ja jokainen kokemustoimia jakoi ryhmän kanssa oman tarinansa. Koulutuksesta saatu palaute oli hyvää.

" Sain kuulla erilaisia tarinoita sairastuneilta ja mukana olleilta omaisilta"
"Sain uusia näkökulmia omaan tarinaan, muistaa uudella tavalla ja herkistyä niistä. Ennen kaikkea sain uusia oppeja"
" Oli mukava, kun oli mukana pariskuntia"

Kokemustoiminnan kautta syntyvien tarinoiden avulla tuetaan olemassa olevaa tutkittua tietoa. Kokemustoiminta luo kasvot, konkretian, tieteellisen tiedon rinnalle. Kokemustoiminnalla pystytään myös vaikuttamaan mm. palvelupolkujen kehittämiseen. Kokemuksellisen tiedon jakaminen on kuin elävää palautetta, jonka soisi jatkavan elämää kehittämistyön rinnalla.

Pohjois-Pohjanmaan pilottiin osallistui myös kolme Pohjois-Savosta. Kaksi itse muistisairauteen sairastunutta ja yksi entinen omaishoitaja. Kokemustoimijoita voi ja ehdottomasti saa pyytää kertomaan tarinaansa erilaisiin tilaisuuksiin, jossa koetaan tarvetta tuoda esiin muistiin ja aivoterveyteen liittyviä asioita. Kokemustoimijoita voi kysellä Pohjois-Savon Muistiluotsin vapaaehtoistoiminnan kautta p. 0440661238 tai tarja.kesalahti@psmuisti.fi.

Kokemustoiminta on huomattu myös merkittävänä tukena oppilaitoksissa. Pohjois-Savon Muistin vapaaehtoiset kokemustoimijat pyydettiin tänä syksynä Itä-Suomen Yliopistolle haastateltaviksi ja tämä haastattelu videoitiin. Video menee opetustoimintaan. Videohaastattelussa keskityttiin palveluihin, niiden saatavuuteen ja toisaalta myös päästiin kokemustoimijoiden tarinoiden kautta pohtimaan, miten palvelut ovat vuosien myötä kehittyneet, vai ovatko. Miten palvelupolut toimivat muistisairaan ja toisaalta omaishoitajan näkökulmasta. Muistisairaus koskettaa kuitenkin koko lähipiiriä.

"Yliopistolla videointitilanne oli rento ja mukava. Tuntuu hyvältä, kun meidän erilaisia kokemuksia hyödynnetään opiskelijoiden opettamisessa."

Muistiliiton kokemustoiminnan arvostaminen ja esille nostaminen näkyy myös valtakunnan tason toiminnassa. Muistiliiton väki kävi piipahtamassa pari päivää Kuopiossa Muistiyhdistyksen tiloissa kuvaamassa materiaalia valtakunnalliseen tiedottamiseen mm. kokemustoiminnasta. Kuvaustilanteissa asiantuntevuus näyttäytyi muistisairaiden palautteiden valossa hyvänä, *"Muistiliiton kuvaamistilanteet ja haastattelut olivat rauhallisia ja sanojaan sai tarkentaa useamman kerran."* Viimeisimmässä Muistiliiton Muisti -lehdessä oli myös hyvä artikkeli isänsä omaishoitajana toimivasta tyttärestä. Kokemuksista syntyy tarina ja tarinoista vahvistuu ymmärrys.

Kirjoitti **Tarja Kesälahti**, kommentit koulutukseen ja haastatteluihin osallistuneen kokemustoimijan.

Kuopion Muistiluotsissa on myytävänä tuotteita yhdistyksen toiminnan hyväksi

- AMPPELEITA

  Kahdelle ruukulle solmittu amppeli kasveille tai vaikka koreille tavaran säilytykseen. Solmittu käsin ja saatavilla monissa väreissä!

  Hinta 10,00 €

- REPPUJA

  Nyörillä varustettu kevyt reppu punaisena tai harmaana.

  Hinta 10,00 €

- T-PAITOJA

  T-paidat perusmallia harmaana ja punaisena lady fit-mallisena.

  Hinta 15,00 €

- SURUADRESSEJA

  Jäsenhinta 10,00 €. Muuten 12,00 €

  (saatavilla myös Iisalmessa ja Varkaudessa)

Pohjois-Savon Muisti ry
Muistiliiton jäsen

KÄVELY KEVYEMMÄKSI

▼ Merkitse rastilla voimistelukerrat päiväkirjaan. Näin voit seurata voimistelusi säännöllisyyttä. Portaissa kävely on myös hyvää harjoitusta!

LIHASVOIMA JA TASAPAINO KEHITTYVÄT SÄÄNNÖLLISELLÄ HARJOITTELULLA.

vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							

vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su
27							
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							
35							
36							
37							
38							
39							
40							
41							
42							
43							
44							
45							
46							
47							
48							
49							
50							
51							
52							

Nimi: _____

Taitto: Irene Manninen-Mäkelä
Piirrokset: Tapani Kovanen

Ikäinstituutti

Ikääntyvien toimintakyky ja terveyden edistäminen -toimiala

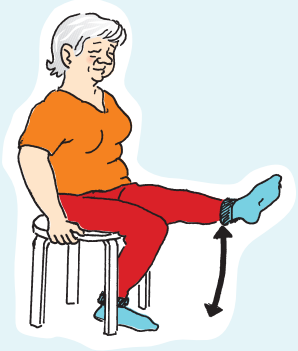
puh. (09) 6122 160
www.ikainstituutti.fi
Asemapäällikönkatu 7
00520 Helsinki

KÄVELY KEVYEMMÄKSI

Kotivoimisteluohjelma voiman ja tasapainon hankintaan

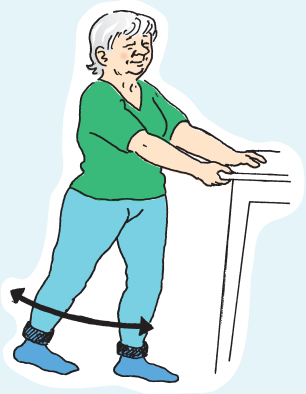
Ikäinstituutti

• Tee liikkeet rauhallisesti • Säilytä hyvä ryhti ja muista hengittää liikkeitä tehdessäsi • Pidä pieni tauko jokaisen eri liikesarjan välissä • Tehosta ohjelmaa käyttämällä 1 - 3 kilon tarrapainoja nilkoissa aloittaen kevyillä painoilla • Toista ohjelma päivittäin



◀ **1.** Istu tuolilla selkä suorana. Ojenna vuorotellen oikea ja vasen jalka suoraksi rauhalliseen tahtiin. Toista liikettä 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen.

2. Seiso ja ota tukea tuolin selkänojasta tai pöydästä. ▶ Nosta vuorotellen oikea ja vasen polvi ylös. Toista molemmilla jaloilla 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen.



◀ **3 a.** Seiso ja ota tukea. Vie oikea jalka polvi suorana ***taakse*** ja laske alas. Toista liikettä 10-15 kertaa. Tee sama vasemmalla jalalla. Pidä tauko ja tee samat liikkeet uudelleen.

3 b. Seiso ja ota tukea. Vie oikea jalka kantapää edellä ***sivulle*** ja tuo takaisin. Toista liikettä 10-15 kertaa. Tee sama vasemmalla jalalla. Pidä tauko ja tee samat liikkeet uudelleen.

4. Seiso ja ota tukea. Nouse rauhallisesti varpaille ja ▶ laskeudu alas 10-15 kertaa. Pidä tauko, ravista jalkoja ja tee sama uudelleen.

◀ **5.** Aseta tuoli seinää vasten. Istuudu tuolin etureunalle. Kumarru eteenpäin ja nouse ylös seisomaan. Toista liikettä 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen.

Työikäisten muistisairaudet on tunnistettava paremmin ja palveluiden on vastattava heidän erityistarpeisiinsa

Julkaistu 7.11.2020
Muistiliiton sivuilla
(muistiliitto.fi)

Työikäisiä eli alle 65-vuotiaita muistisairaita ihmisiä on Suomessa noin 7 000. Työikäisten muistisairaudet on tunnistettava nykyistä paremmin ja aiemmin. Erityisen tärkeä rooli on työterveyshuollolla. Työikäisenä sairastunut läheisineen tarvitsee erilaista tukea ja erilaisia palveluita kuin ikääntyneenä sairastunut.

Sosiaali- ja terveydenhuollon palveluita uudistetaan parhaillaan vastaamaan väestön ikääntymisen tuomiin haasteisiin. Muistisairaudet ovat tavallisia ikääntyvillä, mutta palveluita kehitettäessä ei pidä unohtaa työikäisenä sairastuneita. Muistiliiton liittovaltuusto painottaa, että työikäisten muistisairaudet ja heidän palvelutarpeensa pitää tunnistaa palvelujärjestelmässä nykyistä paremmin. Kansallisen muistiohjelman päättyessä tulee miettiä, miten työikäisten muistisairaudet huomioidaan valtakunnallisessa kehittämisessä.

Työterveyshuollolla mutta myös perusterveydenhuollolla on keskeinen rooli työikäisen muistisairauden tunnistamisessa ja osaamista niistä tulee lisätä. Usein muistisairauden oireet sekoitetaan virheellisesti esimerkiksi työuupumukseen tai masennukseen ja oikean diagnoosin löytyminen voi kestää vuosia. Kun sairaus tunnistetaan ajoissa, sairastunut voi mahdollisesti jatkaa työntekoa osa-aikaisesti tai työtä muokaten. Tämä edellyttää myös esihenkilöiden ja työnantajien tiedon lisäämistä sekä asenteiden muuttumista.

Työikäisilläkin yleisin muistisairaus on Alzheimerin tauti, jonka osuus on 40 prosenttia. Otsa-ohimolohkorappeumasta johtuvaa muistisairautta sairastaa viidesosa eli 20 prosenttia. Muita työikäisten muistisairauden aiheuttajia ovat aivoverenkiertohäiriöt, aivovammat ja harvinaiset sairaudet. Runsaan ja pitkäaikaisen alkoholinkäytön arvellaan olevan joka kymmenennen työikäisen muistisairauden takana.

– Voimme olla ylpeitä siitä, että Suomessa tehdään monipuolista ja uraauurtavaa tutkimustyötä työikäisten muistisairauksien tunnistamisen ja diagnostiikan kehittämiseksi, liittovaltuuston uusi puheenjohtaja, professori **Anne Remes** sanoo.

– Lisäksi meillä tehdään uraauurtavaa ja kansainvälisesti arvostettua tutkimusta etenkin otsa-ohimolohkorappeumiin liittyen. Suomessa tehtävä tutkimus on tärkeää, koska sen avulla saamme ensikäden tietoa ja osaamista työikäisten muistisairauksien diagnostiikkaan ja hoitoon, Remes jatkaa.

Työikäisenä muistisairauteen sairastunut läheisineen tarvitsee elämäntilanteeseen sopivaa tukea. Haasteita tuovat palkkatyöstä luopuminen, sosiaalisen piirin kaventuminen ja sairauden vaikutukset parisuhteeseen. Esimerkiksi sopeutumisvalmennus tai päivätoiminta on usein ikääntyneille suunnattua, mikä ei motivoi työikäisenä sairastunutta osallistumaan. Erityistä huomiota täytyy kiinnittää sairastuneen alaikäisiin lapsiin.

– On tärkeää, että lapsille ja nuorille on omia ryhmiä, joissa he saavat tietoa vanhemman sairaudesta sekä voivat jakaa kokemuksiaan ja purkaa tunteitaan vertaisten kanssa. Esimerkiksi Muistiliiton ylläpitämässä suljetussa Facebook-ryhmässä on lähes parisataa nuorta, Muistiliiton toiminnanjohtaja **Katariina Suomu** toteaa.

THL:n kouluterveyskyselyn (2019) mukaan erilaisissa hoivatilanteissa eläviä nuoria oli noin 15 % vastaajista, arviolta 23 000. Heillä koulu-uupumus, masennusoireilu, ahdistuneisuus ja yksinäisyys olivat yleisempiä kuin muilla nuorilla.

– Nuorten hoivaajien joukkoon kuuluu myös muistisairasta vanhempaansa hoivaavia nuoria. Heille pitää tarjota apua ja tukea, jotta he eivät jää yksin vaativassa elämäntilanteessa, Suomu painottaa.

Muistiliiton liittovaltuusto painottaa myös, että kansalaisjärjestöjen rahoitus on varmistettava sekä lyhyellä että pitkällä tähtäimellä. Muistisairautta sairastavat ja muut apua tarvitsevat ihmisryhmät tarvitsevat pitkäjänteistä apua ja tukea, jota rahoituksen epävarmuus ei saa vaarantaa.

Liittovaltuusto kokoontui sääntömääräiseen syyskokoukseensa lauantaina 7.11.2020 pääosin etäyhteyksillä.

Muistiliiton liittovaltuuston puheenjohtajaksi kaudelle 2021–2022 valittiin lääketieteen tohtori, dosentti, neurologian professori, dekaani **Anne Remes** ja varapuheenjohtajaksi europarlamentaarikko, Alzheimer Europen hallituksen jäsen **Sirpa Pietikäinen**. Liittohallituksen 1. varapuheenjohtajaksi kaudelle 2021–2023 valittiin kansanedustaja **Sari Sarkomaa**. Hallituksen jäseniksi kaudelle 2021–2023 valittiin terveystieteiden tohtori, dosentti, yliopettaja **Jenni Kulmala** (henkilökohtainen varajäsen geriatrian ylilääkäri **Marja-Liisa Karjula**) ja sosionomi (YAMK) **Tarja Parviainen** (eläkeläinen Reijo Ronkainen).

Pohjois-Savon Muisti ry
Muistiliiton jäsen

Avustajapalvelut

Puh. 040 575 5948

avustajapalvelu@psmuisti.fi

Arjen apuna ja tukena omatoimisuutta vahvistaen:

- lisää hyvinvointia ja elämän mielekkyyttä
- täydentää kotihoidon palveluita
- on läsnä omaisen poissa ollessa
- esim. kevyet kotityöt, ruoan laittaminen
- ulkoilu, asiointi– ja saattajapalvelu

Hinta arkisin vain 27,00 €/h klo 8—18

Palvelu on kotitalousvähennyskelpoinen!

Sotaveteraanien palveluseteli on käytössä Kuopiossa ja Iisalmessa!

Muistiliitto
Minnesförbundet

Muistikummilähettiläs

#muistivapaaehtoinen

KOHTI MUISTIYSTÄVÄLLISTÄ SUOMEA
MUISTISAIRAIDEN OIKEUDET LAIKSI
KOTI JA HOITO KUNTOON

#muistinpuolustaja

Muistikummilähettiläs

Muistikummilähettiläänä olet vapaaehtoinen joka:

- haastaa ihmisiä muistiystävällisiin tekoihin
- pitää tunnin pituisia toiminnallisia ja keskustelevia muistikummituokioita erilaisille yleisöille
- muokkaa asenteita tiedon lisäämisen ja oman pohdinnan avulla.

Muistikummilähettiläänä saat:

- koulutuksen muistikummituokioiden pitämiseen
- kokemusta esiintymisestä erilaisten yleisöjen edessä
- kokemusta konkreettisesta vaikuttamistoiminnasta
- muistiyhdistyksen tuen toiminnalle ja materiaalit käyttöösi toimintaa varten
- olla osa maailmanlaajuista yhteisöä, johon kuuluu yli 18 miljoonaa muistikummia yli 50 maassa.

Ota yhteys lähimpään muistiyhdistykseesi:
www.muistiliitto.fi/muistiyhdistykset

Muisti-
kummit

Haluatko olla mukana vaikuttamassa?

Julkaistu 6.11.2020 Muistiliiton sivuilla (muistiliitto.fi)

Muistipaneeli on Muistiliiton ylläpitämä sähköinen vaikuttamisalusta, jonka kautta voi jakaa mielipiteitä ja ajatuksia ajankohtaisista muistisairauksiin ja sairastuneiden palveluihin liittyvistä asioista.

Muistipaneeli on tarkoitettu muistisairautta sairastaville, heidän omaisilleen ja läheisilleen sekä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille.

Paneeliin voi rekisteröityä muistisairauteen sairastunut, hänen läheisensä tai sosiaali- ja terveysalan ammattilainen. Muistiliitto nostaa sivustolle säännöllisesti kyselyitä liittyen esimerkiksi lainsäädäntöön, sosiaali- ja terveydenhuollon uudistukseen sekä muihin muistisairaille ja heidän läheisilleen tärkeisiin asioihin.

Muistipaneelin löydät osoitteesta muistipaneeli.fi.

Tule mukaan!

Vastaukset tehtäviin, käännä lehteä :-)

Kirjaimet sekaisin -tehtävän vastaukset
pukkiparka – piparkakku
koulu sujui – joulukuusi
tullihymy – lumilyhty
joulupukki – pikkujoulu
lanttukokit – tonttulakki
kilpiukko – olkipukki
torjuu tulot – joulutorttu
Urpo riisui – riisipuuro
tontuilla takka – lanttulaatikko
luuluuloja – joululaulu

Mitä joulusanoja löydät?
-sanasokkelon vastaukset
VAAKA: manteli, lahja, jalo, kala, pukki, luumu, käpy, kunkku, glögi, ilo, lyhde, piparkakku, onni, omena, himmeli, reki
PYSTY: joulusauna, tonttu, maku, tähti, pipari, kuusi, kulta, seimi, silli
VINO: olki, loma, riisipuuro, pipo, poro, enkeli

Tavut sekaisin -tehtävän vastaukset
joupululimp – joululimppu
tisanilaatsie – sienisalaatti
kanako laaporktik – porkkanalaatikko
nappilakatsisi – sinappisilakat
kulukinkjou – joulukinkku
museliluukiis – luumukiisseli
telikutaakak – taatelikakku
jatilan paiskar – karjalanpaisti
lalikapeä – lipeäkala
tikkorunapelaa – perunalaatikko

KELAn SOPEUTUMISVALMENNUS KURSSIT ja POHJOIS-SAVON MUISTI ryn TUETUT LOMAT

(Tekstin koonnut vertaistoiminnanohjaaja **Kaija Valta**)

Sopeutumisvalmennuskurssin ja tuetun loman erot

Meiltä Pohjois-Savon Muisti ry:llä kysytään usein, mitä eroa on sopeutumisvalmennuskursseilla ja tuetuilla lomilla. Oheisessa taulukossa on koottuna perustiedot kummastakin.

Sopeutumisvalmennuskurssi	Tuettu loma
- Haetaan Kelalta	- Haetaan niitä tarjoavalta yhdistykseltä, esimerkiksi Maaseudun terveys- ja lomahuolto ry:ltä
- Kursseja vain omaisille ja kursseja, joille osallistuvat molemmat	- On molemmille. Sairastuneen on selviydyttävä itsenäisesti tai avustajan (esimerkiksi omainen tai henkilökohtainen avustaja) kanssa
- Kursseilla, joille osallistuvat molemmat yhdessä, on samaan aikaan erillistä ohjelmaa omaiselle ja sairastuneelle	- Lomilla ohjelma on pääsääntöisesti yhteistä molemmille
-Ovat maksuttomia	- Lomista maksetaan omavastuuhinta
- Hakemuksen liitteeksi tarvitaan alle vuoden vanha B-lääkärinlausunto tai vastaavat tiedot sisältävä muu lääketieteellinen selvitys, jossa todetaan kurssin tarve.	- Lomat myönnetään taloudellisin, terveydellisin ja sosiaalisin perustein. Hakemukseen hyvä perustelut, jotta tulisi valituksi
-Tarkoitettu pääsääntöisesti, että kurssi käydään kerran	- Loma voidaan kriteerien täyttyessä myöntää samalle hakijalle useamman kerran, enintään joka toinen vuosi
- Osallistujien ikäjako muuttuu 2021 vuoden alussa alle 68-vuotiaat ja yli 68-vuotiaat	- Ei ikärajaa

Sopeutumisvalmennuskurssille haetaan Kelan lomakkeella harkinnanvarainen kuntoutus, KU 132. Liitteeksi tarvitaan kotikunnan toimijoiden (esimerkiksi lääkäri, sosiaalityöntekijä, kotihoidontyöntekijä) tekemän selvitys omaishoitajan ja omaisen kotona selviytymisestä sekä alle vuoden vanha b-lääkärinlausunto. Kurssilla on osallistujille yhteiset tavoitteet, joihin kuuluvat muun muassa arjen sujuvammat ratkaisut ja molemmille parempi yhteiselämä. Maksuttoman kurssin lisäksi Kela korvaa tietyin ehdoin kuntoutukseen tehtyjä matkoja. Matkakorvaukset haetaan erillisellä lomakkeella.

Tuettujen lomien toiminnan järjestämisestä vastaavat mm. Maaseudun terveys- ja lomahuolto ry (MTHL ry), Hyvinvointilomat ry, Solaris-loma ry. Kyseiset tuetut lomat järjestetään Sosiaali- ja terveysalan avustuskeskuksen (STEA) avustuksella. Lomia on yleis- ja erityislomia. Yleislomalle voivat hakea kaikki, joilla ei ole muuten mahdollista lomailla. Erityislomat ovat tietylle kohderyhmälle, esimerkiksi muistisairaille ja heidän omaisilleen. Pohjois-Savon Muisti ry on hakenut tuettuja lomia Maaseudun terveys- ja lomahuolto (MTHL) ry:ltä asiakkailleen ja on mukana näillä lomilla. Tuettujen erityislomien omavastuuhinta on 20e/vrk/hlö. Lomia voi hakea suoraan Maaseudun terveys- ja lomahuollon (MTHL) kautta.

Tuetut lomat

Omaishoitajan ja hoidettavan loma

Kylpylähotelli Kunnonpaikka 14.3. – 19.3.2021

Kylpylähotelli Kunnonpaikka 31.10. – 5.11.2021

Lomalle haetaan täyttämällä MTLH:n lomahakemus *ensisijaisesti sähköisesti* osoitteessa www.mtlh.fi.

Hakemuksen voi postittaa myös paperisena suoraan MTLH ry:lle. Sen on oltava perillä *3 kuukautta* ennen loman alkua.

Maaseudun Terveys– ja Lomahuolto ry
Ruoholahdenkatu 8, 4. krs.
00180 HELSINKI
lomat@mtlh.fi

Puhelinpalvelu
010 2193 460
avoinna arkisin klo 9–13

Myönteisistä lomatukipäätöksistä ilmoittaa MTLH ry lomatuen saajalle noin 2 kuukautta ennen loman alkamispäivää.

Pohjois-Savon Muisti ry
Muistiliiton jäsen

mTLh
MAASEUDUN TERVEYS- JA LOMAHUOLTO RY

Pohjois-Savon Muisti ry:n tuettujen lomien haku Maaseudun terveys- ja lomahuolto ry:ltä (MTLH ry)

- Haettavana omaishoitajan ja hoidettavan lomat, Kylpylähotelli Kunnonpaikka
  - keväälle 14.3.-19.3.2021, hakuaikaa jatkettu 10.1.2021 saakka.
  - syksylle 31.10.-5.11.2021, hakuaika 31.7.2021 saakka
- Hakuohjeet Tuetut lomat-mainoksesta, haku suoraan MTLH ry:stä Muistiyhdistykset | Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto (mtlh.fi)

KELAn sopeutumisvalmennuskurssit

- Ensivuodelle haettavissa Kelan nettisivuilla (Kuntoutuskurssijärjestelmä (kela.fi)
- Ikärajat muuttuvat vuoden 2021 alussa: lomat haettavana alle 68-vuotiaat ja yli 68-vuotiaat
- Kurssit ovat parikursseja ja sieltä saa tietoa sairaudestasi, vertaistukea sekä tukea arjen toimintoihin ja niistä suoriutumiseen. Kursseja on haussa valtakunnallisesti.
- Lue lisää https://www.kela.fi/kuntoutus-ja-sopeutumisvalmennuskurssit

Kylpylähotelli Kunnonpaikka, haettavat Kelan sopeutumisvalmennuskurssit:

Kunnonpaikka

Muistisairautta sairastavien sopeutumis-valmennuskurssi, parikurssi 2021

kurssinro	ajankohta	kenelle
81025	19.-23.4.2021	alle 68-v.
81026	2.-6.8.2021	alle 68-v.
81027	8.-12.11.2021	alle 68-v.
81028	3.-7.5.2021	yli 68-v.
81029	24.-28.5.2021	yli 68-v.
81031	1.-5.11.2021	yli 68-v.
81030	11.-15.11.2021	yli 68-v.
81033	29.11.-3.12.2021	yli 68-v.
81032	13.-17.12.2021	yli 68-v.

Lisätietoja:
Jani Heikkurinen/ Asiantuntija
Kuntoutus- ja hyvinvointipalvelut
puh. 044 788 9493
jani.heikkurinen@kunnonpaikka.com

Lähteet:
Maaseudun terveys-ja lomahuolto ry, lomat erityisryhmille (mtlh.fi/lomatarjonta/erityisryhmille/) tai suoraan tuetut lomat (Muistiyhdistykset | Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto (mtlh.fi) ja Kela, kuntoutus- ja sopeutumis-valmennuskurssit (kela.fi/kuntoutus-ja-sopeutumisvalmennuskurssit) suoraan kurssit Kuntoutuskurssijärjestelmä (kela.fi) 25.11.2020

Lisätietoja vuoden 2021 kursseista ja lomista saat eri yhdistyksien ja Kelan sekä Maaseudun terveys- ja lomahuollon verkkosivuilta.

Apetta aivoille -hanke toivottaa tunnelmallista joulua ja innostavaa uutta vuotta!

Tehtävä 1.

HUONO
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
TUOMI

1. Koiran nenä
2. Aineenvaihdunnan loppuaine
3. Sylki
4. Euroopan maa
5. Natriumin lähde
6. Ohut- ja paksu-
7. Istuin

Tehtävä 2.

NURINA
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
TUTINA

1. Eläimen varoittava ääni
2. Epäselvä puhe
3. Mauste
4. Kutka
5. Valitus, ikävä nivelissä ja jäällä
6. Kuivattu hedelmä
7. 12

Ohje

Tehtävänäsi on liikkua sanatikkaissa ensimmäisestä annetusta sanasta viimeiseen niin, että jokaisella tikkaalla saat vaihtaa edellisestä sanasta vain yhden kirjaimen kerrallaan. Tikkaiden alla olevat vihjeet auttavat löytämään oikean suomenkielisen sanan.

APETTA AIVOILLE - avaimia aivoterveyteen

Keski-Suomen Muistiyhdistys ry | Keski-Suomen Sydänpiiri ry

TUETTU VEIKKAUKSEN TUOTOILLA

Mausteinen pataleipä (annoksia 25)

Pataleivät ilahduttavat helppoudellaan: taikina syntyy ilman vaivaamista, ainekset nopeasti sekoittaen. Aikaakin tarvitaan lähinnä kohottamiseen.
Rapeakuorinen mausteinen pataleipä sopii erityisen hyvin joulunajan ruokapöytään.

Reseptistä on kuitenkin kadonnut kaksi ainesosaa.
Puuttuvat kohdat saat täydennettyä ratkaisemalla edellisen sivun tehtävät.

Raaka-aineet

Resepti: www.sydanmerkki.fi/reseptit

4 dl	piimää
15 g	hiivaa
1 dl	siirappia
1 tl	fenkolin siemeniä
1 tl	pomeranssinkuorta
1 tl	TEHTÄVÄ 1: sana 5
1 dl	TEHTÄVÄ 2: sana 6
3 dl	ruisjauhoja
3 dl	vehnäjauhoja

Valmistusohje

1. Lämmitä piimä kädenlämpöiseksi. Lisää murennettu hiiva, siirappi, morttelissa jauhettu fenkoli ja muut mausteet sekä rusinat ja jauhot. Sekoita puuhaarukalla pehmeäksi taikinaksi, taikinaa ei tarvitse vaivata. Peitä kulho kelmulla ja anna kohota huoneenlämmössä ainakin 12 tuntia.

2. Kumoa taikina jauhotetulle pöydälle ja kääntele muutaman kerran. Anna kohota vielä kulhossaan puoli tuntia.

3. Leikkaa leivinpaperista (valurauta)padan pohjan (ø n. 20 cm) kokoinen pala. Nosta pata kylmään uuniin ja kuumenna uuni 225 asteeseen. Kun taikina on kohonnut puolisen tuntia, ota kuuma pata uunista ja laita pohjalle leivinpaperipala. Kaada taikina pataan, laita kansi päälle ja paista uunissa puoli tuntia. Ota kansi pois ja jatka paistamista vielä 15-20 minuuttia eli kunnes leipä on kauniin ruskea.

4. Anna leivän jäähtyä haaleaksi ennen kumoamista.

Kuva: Sydänmerkki/Suvi Laine

APETTA AIVOILLE - avaimia aivoterveyteen
Keski-Suomen Muistiyhdistys ry | Keski-Suomen Sydänpiiri ry

TUETTU VEIKKAUKSEN TUOTOILLA

Valtterin uni

Kun nukkui koko valtakunta
näki Valtteri ihan kummaa unta.

Luo ilmapallokaupppiaan
meni hän kauppoja hieromaan.

Osti Valtteri pallon punaisen
ja käteisellä maksoi sen.

Pallolla lensi joutuisasti
öisen taivaan kanteen asti.

Katseli kuu-ukko kummissaan,
kun Valtteri suurella pallollaan
lensi lähelle sitä katsomaan
ja vilkutti jotta terve vaan!

Jaana

SANASOKKELO

Mitä joulusanoja löydät?

Sanoja on etuperin, takaperin,
vaakasuoraan, pystysuoraan ja vinottain.

O	K	M	A	N	T	E	L	I	K	O	S
A	L	A	H	J	A	L	O	S	R	I	E
N	T	K	A	L	A	L	P	U	K	K	I
U	O	U	I	K	O	L	U	U	M	U	M
A	N	T	R	M	Y	P	Ä	K	Ä	L	I
S	T	Ä	A	K	I	N	K	K	U	T	S
U	T	H	P	S	G	L	Ö	G	I	A	I
L	U	T	I	O	L	I	E	D	H	Y	L
U	P	I	P	A	R	K	A	K	K	U	L
O	R	I	I	N	N	O	M	E	N	A	I
J	P	H	I	M	M	E	L	I	K	E	R

Kirsi Alastalo | RyhmäRenki.fi

TONTTUNIMI

MIKÄ ON TONTTUNIMESI?

1. Millä kirjaimella etunimesi alkaa?

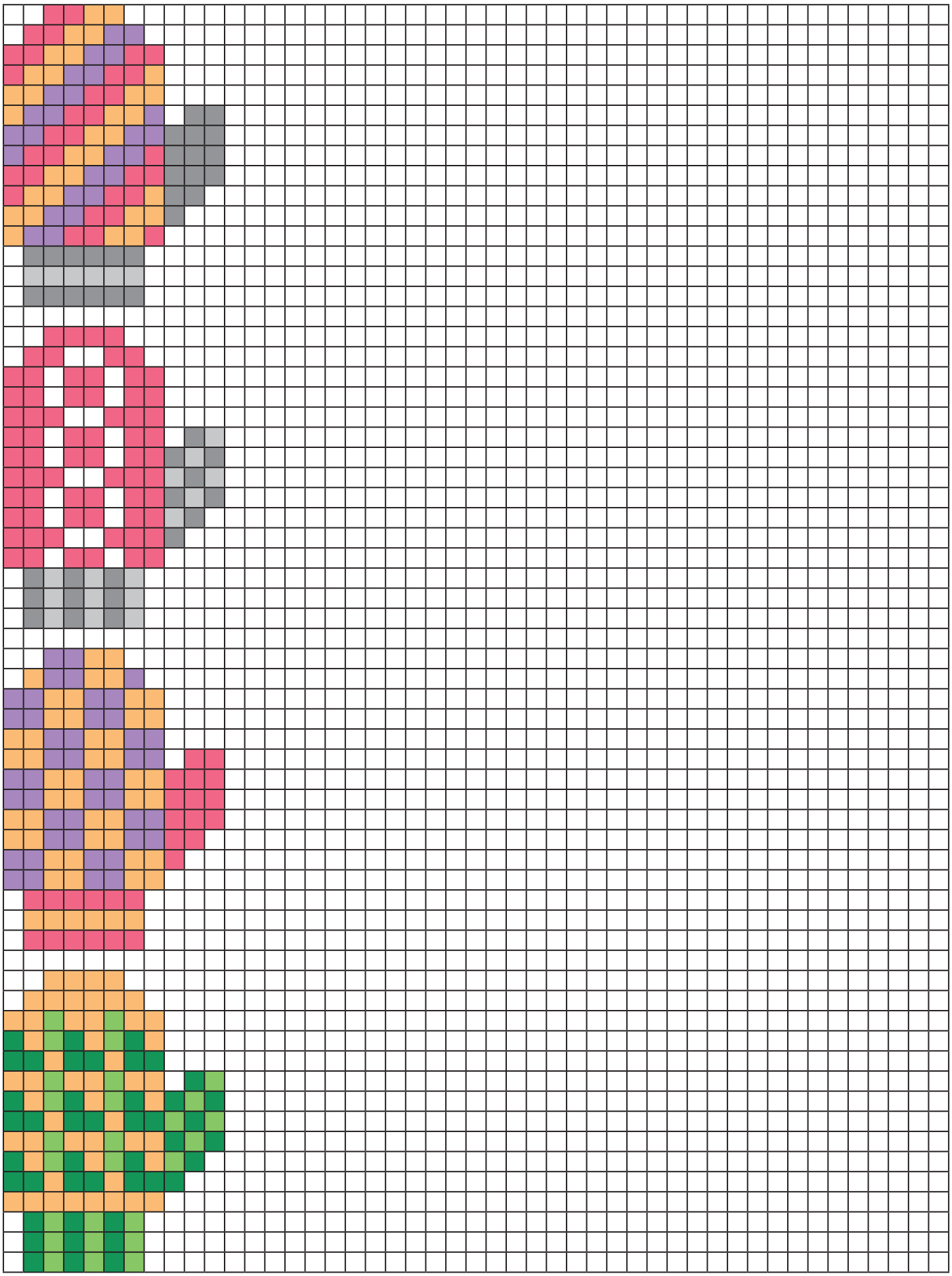
A	Säihky	**P**	Pipariini
B	Tiuku	**Q**	Havu
C	Noki	**R**	Rusina
D	Pyry	**S**	Sopu
E	Pähkinä	**T**	Taika
F	Loru	**U**	Lumi
G	Tahto	**V**	Vilkku
H	Hiutale	**W**	Sotkuli
I	Ilo	**X**	Huippu
J	Jalo	**Y**	Vilske
K	Kaneli	**Z**	Kuura
L	Tuisku	**Å**	Lappi
M	Himmeli	**Ä**	Pihka
N	Sulo	**Ö**	Tupsu
O	Onni		

2. Missä kuussa olet syntynyt?

1. Punaposki
2. Ikivihreä
3. Tuhatlahja
4. Riuskareki
5. Taka-Tonttula
6. Olkipukkila
7. Porovaara
8. Vikkelävarvas
9. Tähti-Torttunen
10. Toivesieppari
11. Korvatunturila
12. Joulumieli

Kirsi Alastalo | RyhmäRenki.fi

Väritä lisää lapasia. Voit tehdä uusia malleja.



Kirsi Alastalo | RyhmäRenki.fi

Joulun aikaa rauhaisaa, vuotta hyvää alkavaa!

Valkoiset unelmat ja lumihuntu,

sydämessä aito joulun tuntu.

Hyvää Joulua
ja Onnellista Uutta Vuotta!
Kiitokset kuluneesta vuodesta!

Pohjois-Savon Muisti ry
Muistiliiton jäsen