

Muistikukko

1/2023

Pohjois-Savon Muistiluotsi



**Pään asiat ovat
pääasiamme**

Tärkeä tiedote!

**Huom! Jos olet jo maksanut jäsenmaksun
2023 vuoden alussa tämä muistutus ei
koske sinua!**

Pohjois-Savon Muisti ry:n syyskokous on päättänyt, että yhdistyksen jäsenmaksu on vuoden 2023 alusta *20,00 euroa ja laskutuslisästä luovutaan.*

Jäsenmaksu laskutetaan jäseniltä kerran vuodessa keväisin tai syksyisin riippuen siitä, milloin edellinen jäsenmaksu on maksettu.

Jäsenmaksun voi maksaa etukäteen

- yhdistyksen tilille FI81 460 021 2000 8950 tai toimistoon (Lapinlinnankatu 2, Kuopio) **keväällä maaliskuun** tai **syksyllä syyskuun loppuun mennessä**. (Jäseneksi liittymisajankohdan voi tarkistaa toimistolta, puh. 017 263 3980 tai sähköpostitse [toimisto\(at\)psmuisti.fi](mailto:toimisto(at)psmuisti.fi)).
- Kun jäsenmaksu on saapunut yhdistyksen tilille, merkitsemme sen maksetuksi jäsenrekisteriin *emmekä lähetä postitse laskua.*

Ilmoitathan toimistoon joko puhelimitse, sähköpostitse ([toimisto\(at\)psmuisti.fi](mailto:toimisto(at)psmuisti.fi)) tai psmuisti.fi -sivujen [yhteydenottolomakkeen](#) kautta *jos haluat päättää jäsenyytesi*. Näin emme turhaan postita sinulle jäsenlaskua. Ilmoita myös jos osoitteesi on muuttunut. Näin varmistat jäsenlehtien perilletulon!

Sähköpostiosoitteesi ilmoittamalla voimme myös tiedottaa jäsenasioista sitä kautta.

Kiitos!

Sisällysluettelo

Tiedote jäsenmaksusta	2
Kutsu kevätkokoukseen.....	4
Puheenjohtajan tervehdys	5
Muistiluotsin terveiset	6
Uudet kerhotilat.....	8
Vetristely ja Skip-Bo	9
Kuule ja muista tapahtumat.....	10
Isalmen peliryhmä	11
Aivoviikon tapahtuma ja etätoiminta	12
Muistikahviloiden aikataulut.....	13 - 15
Muutos Kelan Sopeutumisvalmennuskursseihin	16
Runo.....	17
Tehtäviä.....	18
Tehtävien vastaukset	21, 23
Yhteystiedot.....	24

**Pohjois-Savon Muisti ry:n
hallituksen**

**puheenjohtaja
Satu Pirskanen**

**sihteeri
Irma Purssila**

Yhteystiedot takakannessa

MUISTIKUKKO 1/2023

**Lehteä julkaisee Pohjois-Savon
Muistiluotsi**

Pohjois-Savon Muisti ry

Toimitus:

Pohjois-Savon Muisti ry:n työntekijät

Taitto:

Jenni Ryhänen

Lehden painos on 800 kpl

Lehteä jaetaan Pohjois-Savon
Muistiluotsin toiminta-alueella
yhdistyksen jäsenille, asiakkaille ja
Muistiluotsin yhteistyökumppaneille.

**Lehdestä ilmestyy vuonna 2023 neljä
numeroa:**

- helmikuu
- toukokuu
- syyskuu
- joulukuu

Aineistoa otetaan vastaan jatkuvasti.

**Lehti on luettavissa myös osoitteessa
psmuisti.fi**

Kannen kuva Eeva-Maija Pietilä

Painopaikka Offsetpaino L. Tuovinen Ky





**Pohjois-Savon
Muisti ry**
Muistiliiton jäsen



Pohjois-Savon Muisti ry:n kevätkokous

tiistaina 28.3.2023 klo 18:00 alkaen

Kuopion Muistiluotsin kerhotilassa (Lapinlinnankatu 2)

- Kokoukseen voi osallistua paikan päällä tai Teams -yhteydellä ilmoittautuessa annettuun sähköpostiosoitteeseen lähetettävän linkin kautta.
- Ilmoittautumiset 21.3. mennessä p. 017 263 3980 tai sähköpostitse toimisto(at)psmuisti.fi
- Kokousmateriaali on saatavissa yhdistyksen toimistolta 21.3. alkaen.



Tervetuloa!

Tervehdys uudelta puheenjohtajalta



Olen Satu Pirskanen ja aloittanut vuoden alusta Pohjois-Savon Muistiry:n hallituksen uutena puheenjohtajana. Yhdistystoiminta on minulle mieleistä, ja muistisairauksista tiedon lisääminen ja muistihäiriöön sairastuneen ja hänen läheistensä tukeminen on tärkeää.

Tänä vuonna on aika palata pandemiaa edeltävälle ajalle toistemme kohtaamisessa - toivottavasti yhdistyksen toiminta houkuttelee jäseniä näihin kohtaamisiin edellisiä vuosia enemmän!

Koen merkittäväksi, että ihmiset kokevat hyödyllisenä Pohjois-Savon Muistin jäsenyyden ja haluavat osallistua yhdistyksen toimintaan muun muassa erilaisissa ryhmissä, tapahtumissa ja vapaaehtoistyössä.

Tervetuloa toimintaan mukaan!

Muistiluotsin terveiset



Ensimmäiseksi me muistiluotsilaiset toivotamme oikein hyvää alkanutta uutta vuotta kaikille toiminnassamme mukana olleille, oleville ja uusille mukaan tuleville! Niin se vaan tämäkin vuosi vaihtui ilman suurempia kummelluksia. Kuopion toimistossa kyllä pieni myllerrys kävi, kun toimiston puoli siirtyi entisiin tilitoimiston tiloihin käytävän toiselle puolelle, ja vanhoista toimistotiloista saimme hyvät ja esteettömät tilat muistikahvila- ja eri ryhmien toiminnoille.

Jotkin ryhmät ja muistikahvilat ovat jo käynnistyneet eri paikkakunnilla ja nettisivujen Tapahtumakalenterista löytyvät seuraavat kerrat. Samoin tämän lehden sivuilla on tietoa ryhmistä ja muistikahviloista.

Meillä on erilaista toimintaa, ja kertauksena tässä niistä selvennystä ja ohjeistusta:

Ryhmätoiminnot, jotka ovat suljettuja ryhmiä, joita ohjaavat muistiluotsit: Jos olet kiinnostunut, ota yhteys alueen muistiluotseihin!

- **Vertaiskursseja** järjestetään tarpeen mukaan Pohjois-Savon alueella. Ne on tarkoitettu henkilöille, joilla muistisairaus on varhaisessa vaiheessa sekä heidän omaisilleen ja läheisilleen. Useimmiten vertaiskursseille henkilöt tulevat kutsuttuna muistihoitajien tai muistikoordinaattorien kautta hakemaan tietoa sairauden alkuvaiheessa. Vertaiskurssilaiset jatkavat kurssin jälkeen tilanteen mukaan vertaistukiryhmänä.
- **Vertaistukiryhmätoiminnot** on tarkoitettu muistisairaille henkilöille ja heidän läheisilleen. Vertaistuki on omaehtoista, vastavuoroista kokemusten vaihtoa, jossa samankaltaisessa elämäntilanteessa olevat tukevat toinen

toistaan. Omaisten/läheisten **vertaisryhmät** ovat *suljettuja* (aluksi ohjattuja) ryhmiä, joiden tavoite on tarvittaessa jatkaa omatoimiryhminä.

- Muistisairaiden **muistitreeniryhmissä** keskustellaan, ja tehdään erilaisia aivoja aktivoivia tehtäviä. Ryhmiin voit hakeutua ottamalla yhteyttä alueen muistiluotsiin.
- **Vertaistukiryhmä aikuisille lapsille**, joiden vanhemmalla/vanhemmilla on muistisairaus.
- **Muistijuniorit -ryhmät** työiässä muistisairausdiagnoosin saaneille henkilöille ja heidän läheisilleen.

Vapaaehtoisten ohjaamat suljetut vertaisryhmät ja muut ryhmät: Ota yhteys muistiluotsiin:

- **Altavastaajat -miesten ryhmä (Kuopio)** on muistisairausdiagnoosin saaneiden miesten suljettu ryhmä.
- **Puuhanaiset (osallistujia eri paikkakunnilta)** on työikäisenä alle 65-vuotiaana muistisairauteen sairastuneille naisille toiminnallinen vertaisryhmä. Ryhmä suunnittelee yhdessä kokoontumiskerroilleen mielekästä ja toimintakykyä vahvistavaa toimintaa. Suljettu ryhmä.
- **Aivottaret -naisten ryhmä (Kuopio):** Ryhmä on tarkoitettu eri aivoperäisiin sairauksiin sairastuneille erikäisille naisille. Suljettu ryhmä.
- **Muistojen Ladyt -ryhmä** on muistisairausdiagnoosin saaneiden naisten suljettu ryhmä. *Ryhmä on täysi. Ei oteta uusia jäseniä.*

- **Ne(u)ropatit-ryhmä (Lapinlahti)** on tarkoitettu eri aivoperäisiin sairauksiin sairastuneille. Suljettu ryhmä.
- **Hoidamme edelleen – vertaistukiryhmä (Kuopio ja Iisalmi)** on suljettu ryhmä ja tarkoitettu omaisille, joiden muistisairas läheinen on siirtymässä tai siirtynyt laitoshoidon tai edesmenneen.
- **Kuntosali (Kuopio):** Kysy muistiluotsilta mahtuuko mukaan.

Vapaaehtoisten ohjaamat ryhmät, jotka ovat *kaikille avoimia* matalan kynnyksen ryhmiä, esim. liikunta- tai musiikkiteemalla:

- **Vetristely ja yhteislaulutuokiot (Kuopio):** Kaikille avoin vapaaehtoisten vetämä puolituntinen kevyttä jumppaa, jonka jälkeen yhteislaulua.
- **SkipBo- korttipelikerho (Kuopio):** Mukavaa yhdessäoloa kortinpeluun ja kahvikupposen äärellä!
- **Peliryhmä (Iisalmi).** Mukavaa yhdessäoloa ja pelailua kahvikupin äärellä!

Muistiluotsien pitämät **Muistikahvilat** ovat kaikille avoimia matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja, joissa poristaan sekä tehdään mukavaa muistitreeniä kahvikupin äärellä.

Etämuistitreenit Teams-yhteydellä (osallistumislinkit löytyvät Tapahtumakalenterista). Kaikille avoimia tapahtumia. Luentoja ja aivoja aktivoivaa tekemistä.

Erilaisia **tapahtumia** keväälle on tulossa mm. Kuuloliiton kanssa yhteistyössä Kuule ja Muista-tapahtumat (Kuopio 3.3., Iisalmi 13.3. ja Varkaus 15.3.) ja Aivoviikon tapahtuma 16.3. (mainos toisaalla tässä lehdessä, katso myös Tapahtumakalenteri ja Uutiset nettisivuiltamme)

Muistiluotsien alueet:

Ylä-Savo: Iisalmi, Keitele, Kiuruvesi, Lapinlahti, Pielavesi, Rautavaara, Sonkajärvi ja Vieremä / **muistiluotsi p. 044 066 1238**

Keskinen Pohjois-Savo: Kuopio ja Kuopion maaseutualueet (Juankoski, Karttula, Maaninka, Muuruvesi, Nilsia, Riistavesi ja Vehmersalmi), Kaavi, Siilinjärvi, Tervo, Tuusniemi ja Vesanto / **muistiluotsi p. 044 779 0606**

Eteläinen Pohjois-Savo: Joroinen, Leppävirta, Rautalampi, Suonenjoki ja Varkaus / **muistiluotsi p. 040 556 3586**

Yhteyttä voi ottaa puhelimitse, sähköpostitse tai sähköisellä [yhteydenotto lomakkeella](#). Toimipisteille voi tulla käymään aukioloaikoina.

Ajan varaamalla varmistat mahdollisuuden henkilökohtaiselle keskustelulle!

Tervetuloa, olemme teitä varten!

Tekstin koonnut muistiluotsi Kaija Valta
Kuva pixabay ja Minna Koskinen



Kuopion Muistiluotsin kerhotilat katutasoon

Vuoden 2023 alusta on Kuopion Muistiluotsin ryhmätoiminta aloittanut entisten toimistotilojen paikalla Lapinlinnankatu 2:n katutasossa.

Kellarikerroksen tiloista on luovuttu esteettömyyden parantamiseksi.

Muistiluotsin toimisto on muuttanut poisuuttaneen tilitoimiston tiloihin eteiskäytävän vastakkaiselle puolelle.

Ryhmätoiminnalla on nyt helpommin saavutettavissa olevat, valoisa ja viihtyisät tilat edelleen tutussa osoitteessa.

Tiloissa on yksi iso ryhmätila, jossa tilaa noin 50 henkilölle, iso aulatila, jossa keittiö (jääkaappi, micro, kahvin- ja vedenkeitin, astianpesukone). Lisäksi on kaksi erillistä pienempää kokoontumistilaa.

**Tervetuloa
tutustumaan!**



**Tilat ovat vuokrattavissa niiden
ollessa vapaana hintaan:**

- 10,00 euroa/ h
- 65,00 euroa/ koko päivä (8 h/ klo 8 - 16)
- Tiedustelut p. 017 263 3980
- [toimisto\(at\)psmuisti.fi](mailto:toimisto(at)psmuisti.fi)



Vetristely ja yhteislaulutuokiot

Kevät 2023

Muistiluotsi, Lapinlinnankatu 2, Kuopio

- MA 6.2.
- MA 20.2.
- MA 6.3.
- MA 20.3.
- MA 3.4.
- MA 17.4.
- MA 8.5.
- MA 22.5.



Tiedustelut: puh. 017 263 3980



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Pohjois-Savo

- 12:30–13:00 vetristelyä
- 13:00–14:00 yhteislaulua

Laulun jälkeen kahvit!

Tervetuloa!

Skip-Bo korttipelikerho

Mukavaa yhdessäoloa kortinpeluun ja kahvikupposen äärellä! Kaikille avoin!

- MA 30.1. klo 12:30 - 14
- MA 13.2. klo 12:30 - 14
- MA 27.2. klo 12:30 - 14
- MA 13.3. klo 12:30 - 14
- MA 27.3. klo 12:30 - 14
- MA 24.4. klo 12:30 - 14
- MA 15.5. klo 12:30 - 14
- MA 29.5. klo 12:30 - 14
-



**Pohjois-Savon Muistiluotsin katutasen
kerhotiloissa.**

(Lapinlinnankatu 2, Kuopio)

Kun kuulet, pystyt myös muistamaan

Mitä uutta heikentyneen kuulon ja muistin yhteydestä tiedetään? Kuinka itse voit vaikuttaa kuuloosi ja muistiisi?



Tervetuloa kuuntelemaan tietoiskuja, keskustelemaan ja saamaan tukea kuulosta ja muistista. Tilaisuudet ovat maksuttomia.

Tapahtumissa mukana Kuuloliiton Kuule ja muista -hanke, Pohjois-Savon Muistiluotsi ja Kuopion kuulo ry.

Tapahtumien aikataulut:

- **Kuopio:** Perjantai 3.3. kaupunginkirjaston salissa klo 12 - 15 (Maaherrankatu 12)
- **Iisalmi:** Maanantai 13.3. Iisalmen työväentalolla klo 12 - 14 (Pohjolankatu 11 A)
- **Varkaus:** Keskiviikko 15.3. kirjaston auditoriossa klo 11 - 13 (Osmajoentie 1)

Lämpimästi tervetuloa!

Tulethan tilaisuuteen vain ehdottoman terveenä.

Lisätietoa: Kuule ja muista -hanke

puh. 044 346 9539





Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Pohjois-Savo

Kaikille avoin toiminta lisalnessa, kevät 2023

Peliryhmä

Kaikille avoimessa peliryhmässä yhdessä pelailua ja jutustelua kahvikupin äärellä. Ohjaajana vapaaehtoinen.

Helmikuusta alkaen pelinä bingo!

to 26.1, to 9.2, to 23.2, to 16.3, to 30.3,
to 13.4. ja to 27.4.2023
klo 13 - 14:30

Lämpimästi tervetuloa!

Paikka:

Yhdistystalo Vakka
Pohjolankatu 4, Iisalmi

Lisätiedot:

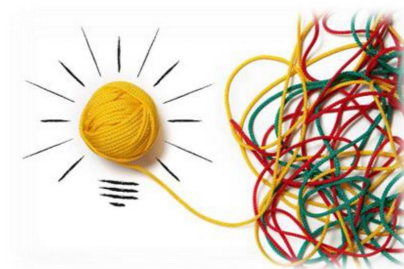
puh. 044 066 1238
Pohjois-Savon Muistiluotsi

Kuopion kansalaisopistolla

(myös Juankosken, Kaavin, Maaningan, Nilsin, Rautavaaran ja Tuusniemen toimipisteet) kevätlukukaudella 2023 aivoterveiden edistämisen opetustarjontaa. Esimerkiksi:

- **Huolla aivot virkeiksi**
- **Terveet aivot - huolla, helli ja huolehdi**
- **Senioriaamupäivä: Elintavat aivoterveiden tukena**
torstaina 2.3. klo 10 - 11 (Kuopion Puistokartano)

Lisätietoa Kuopion [kansalaisopiston sivuilta](#) hakusanoilla
"Huolla aivot virkeiksi!"



Aivoviikko 2023

Aivoviikkoa vietetään jälleen viikolla 11 (13. - 19.3.2023). Teemana on tänäkin vuonna Ajattele aivojasi, mieti muistiasi.

Pohjois-Savon Muistiluotsi järjestää yhteistyössä Itä-Suomen Biopankin ja Etelä-Savon Muistiluotsin kanssa **16.3.2023 klo 12:30 - 16** hybriditapahtuman aivoviikon teemaan liittyen. Voit osallistua etäyhteydellä tai tulla paikan päälle Kuopion tai Iisalmen toimipisteille.

Luentoja muun muassa:

- Juuso Kautonen, projektipäällikkö/ Mintissä -hanke, Etelä-Savon hyvinvointialue
- Tutkimuspäällikkö, professori Arto Mannermaa/ Itä-Suomen Biopankki
- Aivoterveysteen liittyvä puheenvuoro ym.

Lisätietoa ohjelmasta lähempänä Pohjois-Savon Muistiry:n nettisivujen (psmuisti.fi) [Tapahtumakalenterissa](#).

Muutokset ohjelmassa ja aikataulussa päivitetään Tapahtumakalenteriin!



Kevään 2023 etäohjelma

Etämuistitreenejä ja -kahviloita järjestetään taas eri teemoilla kaksi kertaa kuukaudessa torstaisin 2.2. alkaen kevään ajan.

Seuraa ohjelmaa ja tarkemmat aikataulut sekä osallistumislinkit psmuisti.fi -sivujen [Tapahtumakalenterista](#).

Tervetuloa osallistumaan!



Pohjois-Savon Muistiluotsin Muistikahvilat keväällä 2023



Muistikahvila on avoin ja maksuton kohtaamispaikka muistiasioista ja aivoterveystä kiinnostuneille.

Mukavaa yhdessäoloa ja muistitreeniä kahvikupin äärellä.

Lämpimästi tervetuloa!

Ylä-Savo

Vieremä

- Torstaisin 16.2./ 9.3. ja 6.4. klo 13 - 14:30 (Huvitorppa, Torpantie 8)

Iisalmi

- Keskiviikkoisin 22.2./ 22.3. ja 12.4. klo 13 - 14:30 (Yhdistystalo Vakka, Pohjolan-
katu 4)

Keitele

- Tiistaisin 28.2. klo 13 - 14:30 (Keitele-talo, Äyräpääntie 6)

Pielavesi

- Keskiviikkoisin 8.2./ 8.3./ 5.4. ja 3.5. klo 13 - 14:30 (Ikälän järjestötila, Toritie 6)

Muistiluotsi p. 044 066 1238



Keskinen Pohjois-Savo

Tuusniemi

- Maanantaisin 6.2./ 6.3./ 3.4. ja 8.5. klo 13 - 15 (Kunnantalo, Keskitie 22)

Karttula

- Torstaisin 2.2./ 2.3./ 13.4. ja 4.5. klo 10 - 11.30 (Kunnantalon asukastila, Kissakuusentie 6)

Kaavi

- Tiistaisin 21.2./ 21.3. ja 16.5. klo 10 - 11:30 (Nuorisotalo, Kunnantie 4)

Kuopio

- Keskiviikkoisin 15.2./ 15.3./ 12.4. ja 10.5. klo 14 - 15:30 (Muistiluotsi, Lapinlinnankatu 2)

Maaninka

- Keskiviikkoisin 15.2./ 15.3. ja 12.4. klo 10 - 11:30 (Maaningan asukastila, Maaningantie 32)

Siilinjärvi

- Torstaisin 23.2./ 23.3./ 27.4. ja 25.5. klo 10 - 11:30 (Kirjaston alakerta, Kasurilantie 7)

Vesanto

- Keskiviikkoisin 22.2./ 22.3. ja 17.5. klo 13 - 14:30 (Vesannon kirjasto, Keskustie 13)

Nilsinä

- Tiistaisin 7.2./ 7.3./ 11.4. ja 9.5. klo 13 - 14:30 (Nilsinän asukastila, Nilsiantie 78)

Riistavesi

- Keskiviikkoisin 8.2./ 8.3./ 5.4. ja 10.5. klo 10 - 11:30 (Osuuspankin kerhohuone, Keskustie 20)

Vehmersalmi

- Torstaisin 9.2./ 9.3./ 6.4. ja 11.5. klo 10 - 11:30 (Vehmersalmen asukastila, Satamarannantie 1)

Muistiluotsi p. 044 779 0606





Eteläinen Pohjois-Savo

Varkaus

- Keskiviikkoisin 8.2./ **15.3.** (**Huom. Muistikahvila Kuule ja muista tapahtuman yhteydessä klo 11 - 13 Varkauden kirjaston auditoriossa**)/ 12.4./ 10.5. klo 13- 14:30
(Yhdistystalo Warikko, Ahlströminkatu 22, Varkaus)

Leppävirta

- Tiistaisin 28.2./ 4.4./ 9.5. klo 13 - 14:30 (Leppäengas, Suomalanpurontie 18)

Joroinen

- Torstaisin 16.2./ 23.3./ 27.4. klo 13 - 14:30 (Casinon kokoustila, Mutalantie 2 B)

Suonenjoki

- Keskiviikkoisin 22.2./ 29.3./ 3.5. klo 13 - 14:30 (Päiväkeskus, Sairaalapolku 5)

Rautalampi

- Torstaisin 2.2./ 9.3./ 13.4./ 11.5. klo 12 - 13:30 (Rautalammin kirjasto, Rautalammintie 4)

Muistiluotsi p. 044 556 3586

Lämpimästi tervetuloa!

Päätös lopettaa ikääntyneiden muistisairaiden sopeutumisvalmennus on kestävä

julkaistu 13.1.2023 Muistiliiton nettisivuilla
muistiliitto.fi

Kela on päättänyt lopettaa ikääntyneille muistisairaille ja heidän läheisilleen suunnatut sopeutumisvalmennuskurssit. Päätös on valtava isku ihmisille, jotka ovat saaneet muistisairausdiagnoosin ja joutuvat nyt sopeutumaan uuteen arkeen etenevän neurologisen sairauden kanssa ilman kurssin tukea. Muistisairaus koskettaa monin tavoin myös läheisiä kuten puolisoa. Myös heillä on suuri tuen tarve uudessa elämäntilanteessa.

Muistiliitto on päätöksestä järkyttynyt. Kelan mukaan päätöksellä pyritään vastaamaan entistä paremmin asiakkaiden muuttuviin kuntoutustarpeisiin, vähentämään päällekkäisiä palveluja ja selkeyttämään palveluvalikoimaa. Tärkeäksi koetun ja usein ainoan kuntoutusmuodon lakkauttaminen ilman korvaavaa vaihtoehtoa jättää muistisairaat kuitenkin muista neurologisista sairausryhmistä poiketen tyhjän päälle.

Palvelujärjestelmämme tavoite on, että muistisairautta sairastava asuu mahdollisimman pitkään kotona.

Toimintakykyisenä kotona asuminen on yhteiskunnalle huomattavasti edullisempi ratkaisu kuin ympärivuorokautinen hoiva. On kestävämpää, että yhtäältä painotetaan kotona asumista ja toisaalta karsitaan toimintakykyä ja itsenäistä pärjäämistä

tukevia palveluita. Kotona asumisen tavoitteen ja iäkkäiden muistisairaiden oikeuksia polkevan kulttuurin välillä vallitsee jyrkkä epäsuhta.

Lähipuosina väestömme ikääntyy nopeasti ja sen myötä myös muistisairaiden määrä lisääntyy. Yhteiskunnan vastaus ei voi olla tämän ihmisryhmän näkeminen ainoastaan menoeränä. Kuntoutus riittävän varhain säästää myös kustannuksia toimintakyvyn säilyessä hyvänä pidempään.

Muistiliitto on huolissaan siitä, että nyt kaikkein haavoittuvimmassa asemassa olevia rajataan palveluiden ulkopuolelle. Tässä tilanteessa tulisi nimenomaan panostaa muistisairaiden toimintakyvyn ylläpitoon, ei karsia palveluita.

Lisätietoja:

- toiminnanjohtaja Katariina Suomu
katariina.suomu(at)muistiliitto.fi
p. 050 567 6445
- kehittämispäällikkö Minna Teiska
minna.teiska(at)muistiliitto.fi
p. 044 727 7406



Muurahainen

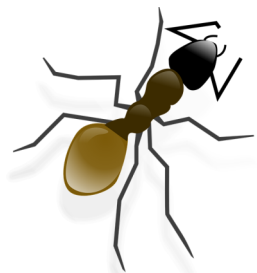
*Sinä, reipas muurahainen, pienen pieni henki vainen
rakentelet omaa pesää,
jopa paljon ennen kesää.*

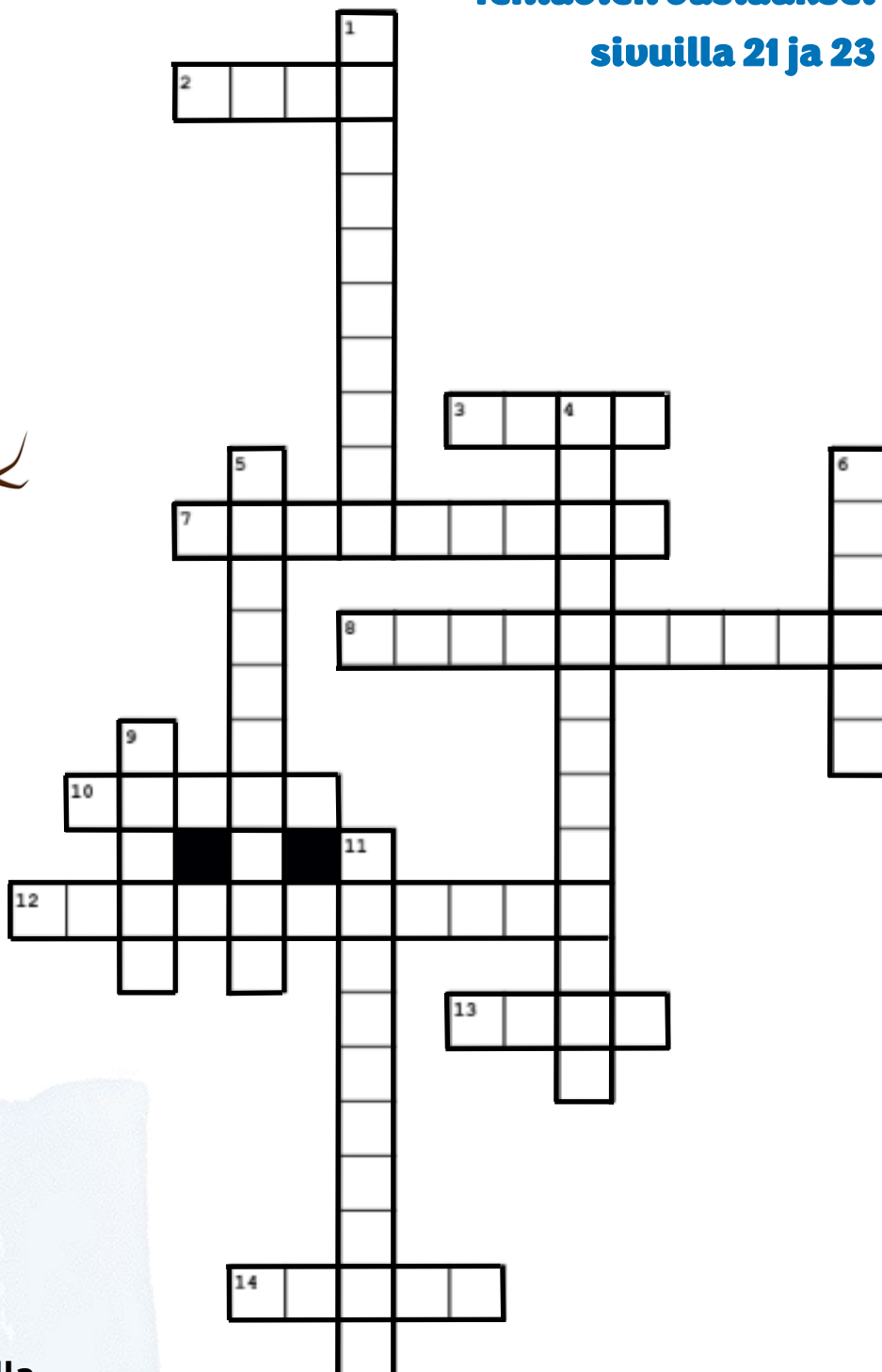
*Korren kannat kotikekoon, näinpä pystyt suureen tekoon.
Yhteistyön kun ymmärsit,
palatsin näin rakensit.*

*Kunpa soisi kaikkialla, tämän sinitaiwaan alla
ihmisetkin rakentaa,
yhteistyössä maailmaa.*

*Ristiriidat kaikkois' pois, maailmassa rauha ois' .
Hyvä oisi elää silloin,
aamuin, päivin, öin ja illoin!*

Kirsti Viljamaa





Vaakaan:

2. inuiittien asumus
3. lumisade
7. kimmeltää hangella
8. kantava lumi
10. vetinen lumi
12. vedetään jalkaan pakka-
sella
13. odotetaan keväällä
14. sukset

Pystyyn:

1. laskiaisen perinne
4. jäinen liikuntalaji luonnossa
5. villaiset kengät
6. kylmä kylpy
9. sauvassa
11. revontulien synonyymi

Talvisanojen TAVUT
ovat menneet sekaisin.
Yhdistä yhteen kuuluva
sana ja kuva viivalla.

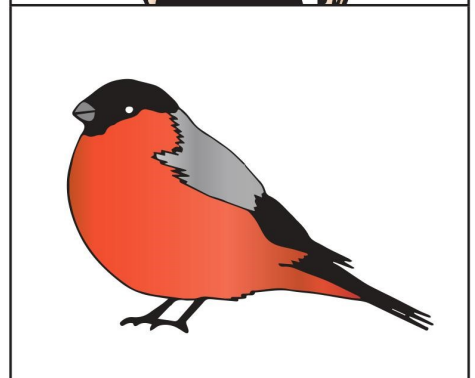
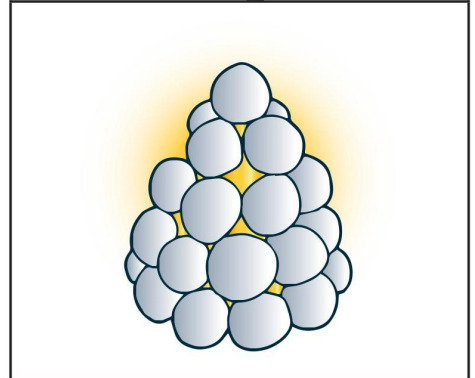
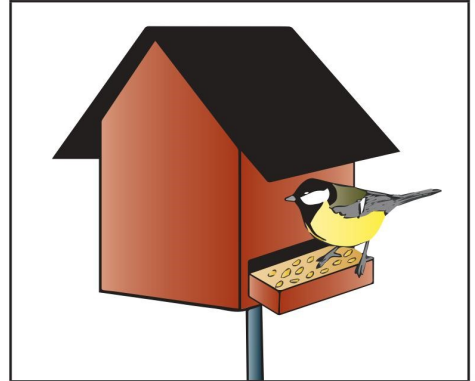
kuputulkna

lutylyhmi

vitjasliiheitin

rimautovana

tatulaulin



Talvisanojen TAVUT
ovat menneet sekaisin.
Yhdistä yhteen kuuluva
sana ja kuva viivalla.

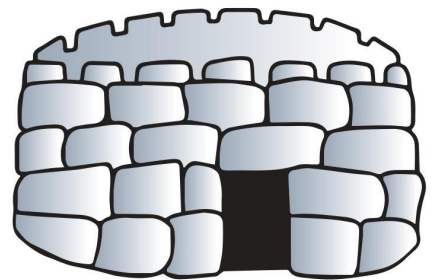
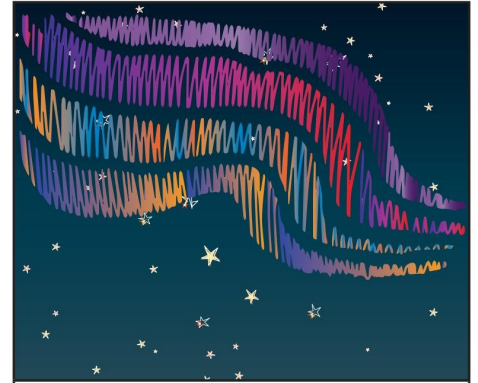
kukelkpotka

räpäjääky kokiek

lyhkaudera

namilulin

vonletture





TALVISANA-SOKKELO

Mitä sanoja löydät?

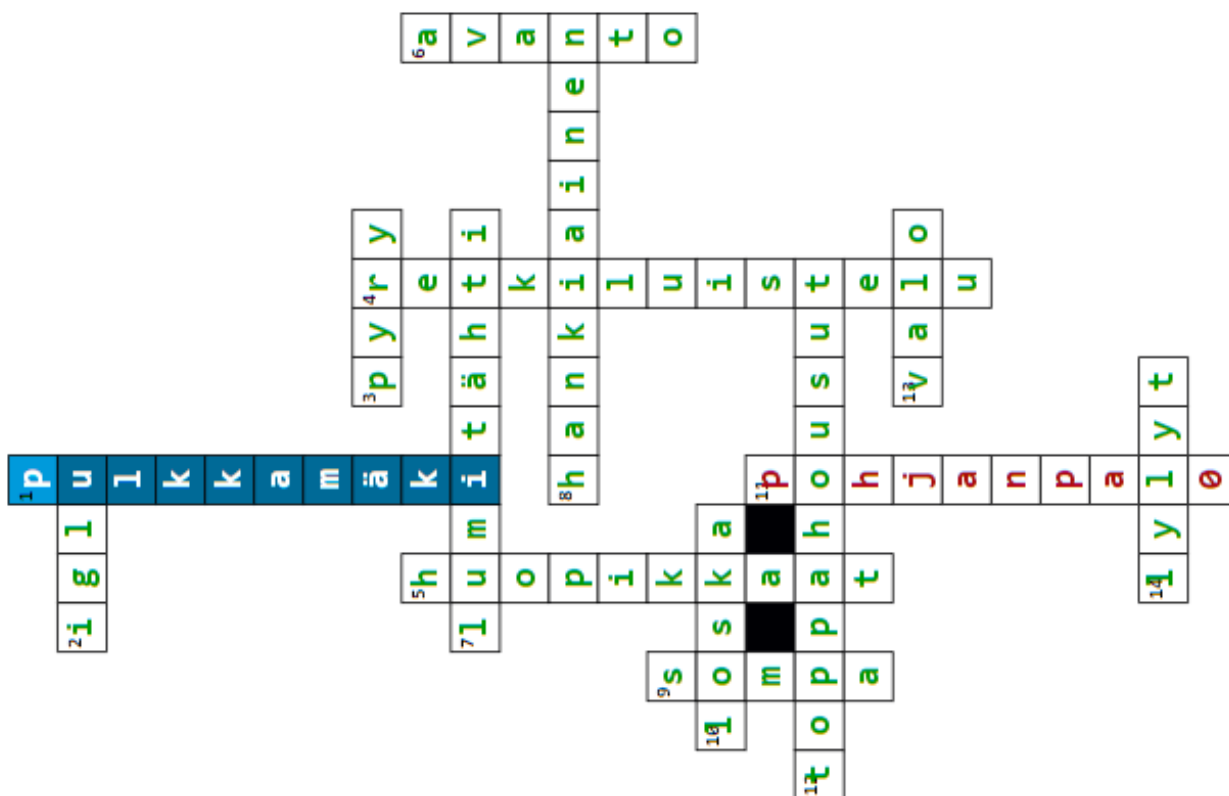
Sanat ovat vaakasuoraan tai pystysuoraan.



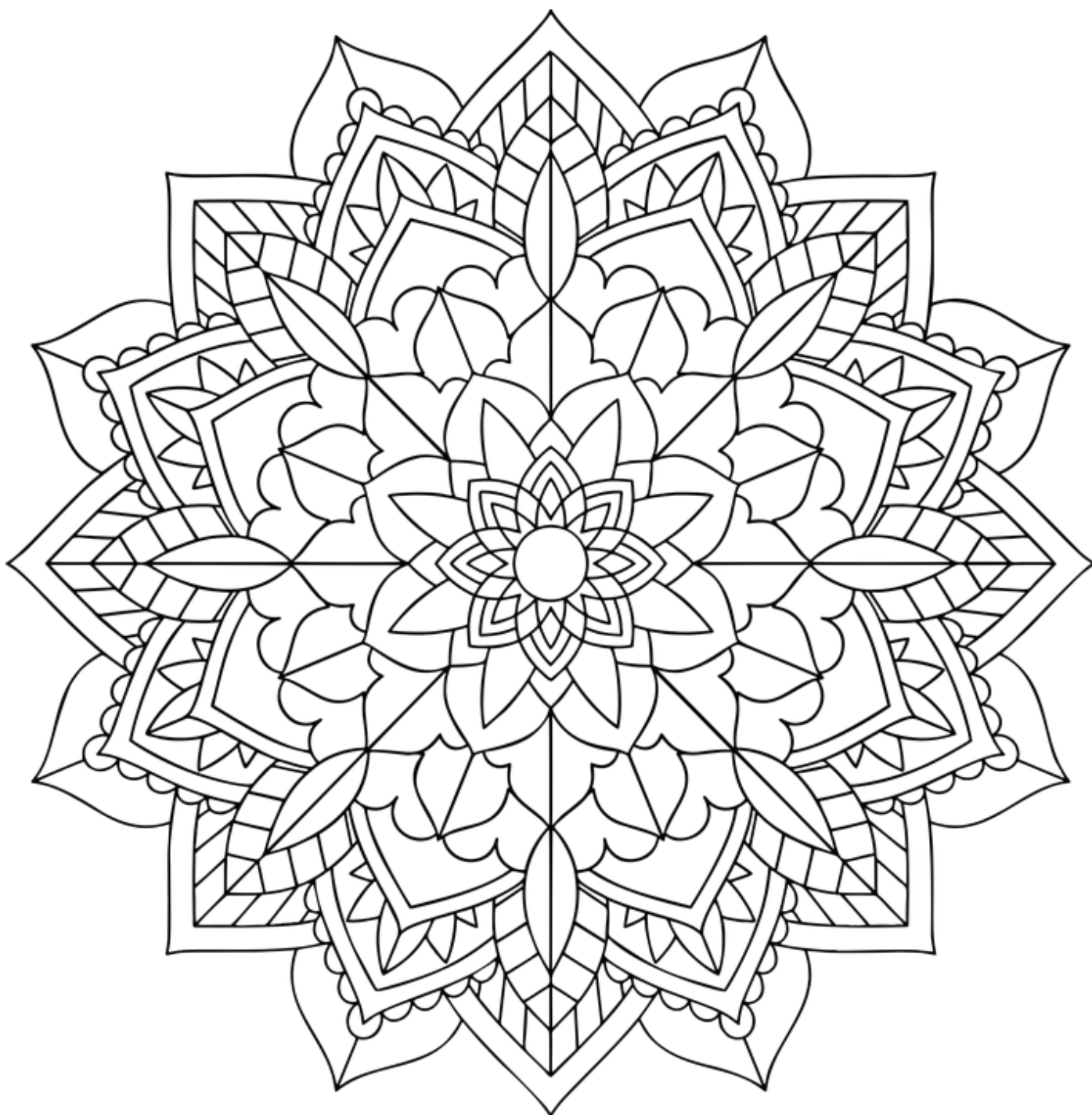
P	J	Ä	Ä	L	U	M	I	A	U	R	A
A	Ä	K	H	I	U	T	A	L	E	A	P
K	Ä	I	H	I	I	H	T	Ä	Ä	T	I
K	K	N	I	T	N	A	S	T	A	T	P
A	I	O	L	U	M	I	L	A	P	I	O
N	E	S	U	O	J	A	H	A	N	K	I
E	K	A	A	M	O	S	I	D	E	E	A
N	K	K	E	R	R	A	S	T	O	L	H
L	O	P	I	L	K	K	I	Ä	S	K	K
E	L	P	U	L	K	K	A	M	Ä	K	I
I	M	Ä	K	I	H	Y	P	P	Y	A	O

CC BY-NC-SA 4.0 Kirsi Alastalo 2022 | RyhmäRenkifi | Talvisanasokkelo TASO 2

Ristikon vastaukset

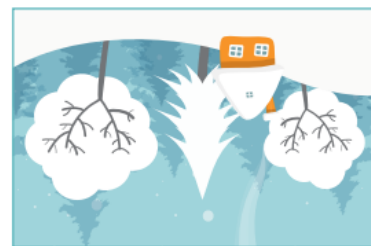


Väritä kuva mieleisillä väreillä



Tehtävien vastaukset

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



VAAKA
hanki
hiihtää
side
pulkkamäki
hiihtale
suoja
jää
kaamos
kerrasto
lumiaura
lumilapio
mäkihypy
pakkanen
pipo
rattikelkka

RATKAISU

Tavut sekaisin ratkaisu

RATKAISU	
kukelpotka	-> potkukelkka
kuputulkna	-> punatulkku
lutilyhmi	-> lumilyhty
lyhkaudera	-> kauralyhde
namilulin	-> lumilinna
rimautovana	-> avantouinti
räpäjääky kokiek	-> jääkiekkokypärä
tatulaulin	-> lintulauta
vitjasliiheitin	-> heijastinliivit
vonlature	-> revontulet

POHJOIS-SAVON MUISTILUOTSI

p. 017 2633 980 toimisto(at)psmuisti.fi psmuisti.fi

sähköpostit: etunimi.sukunimi(at)psmuisti.fi

Kuopio

Lapinlinnankatu 2
70100 KUOPIO

Eija Rytönen

toiminnanjohtaja
p. 040 526 3481

Kaija Valta

muistiluotsi
p. 044 779 0606

Jenni Ryhänen

toimistotyöntekijä
p. 017 2633 980

Iisalmi

Yhdistystalo Vakka
Pohjolankatu 4
74100 IISALMI

Minna Lappalainen

muistiluotsi
p. 044 066 1238

Varkaus

Yhdistystalo Warikko
Ahlströminkatu 22
78250 VARKAUS

muistiluotsi
P. 040 556 3586



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Pohjois-Savo

Löydät meidät
myös:



Pohjois-Savon Muisti ry



#pohjoissavonmuistiry

www.psmuisti.fi