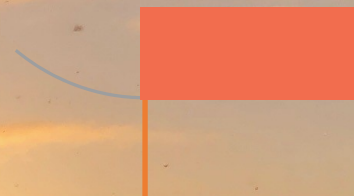


Muistikukko



2/2022

Pohjois-Savon Muistiluotsi



**Pohjois-Savon
Muisti ry**
Muistiliiton jäsen

JUHLAVUOSI

35

VUOTTA

**Pään asiat ovat
pääasiamme**

Muistiyhdistysten VALTAKUNNALLISET JÄSENEDET 2022-2023



Apteekki
tuotteet.fi



Apteekkituotteet.fi on hyvinvointiin keskittyvä verkkokauppa, josta voi ostaa sähköisellä reseptillä (eResepti) määrätyt reseptilääkkeet, itsehoitolääkkeitä ja lääkkeettömiä tuotteita. Muistiyhdistysten jäsenille tilauksista -10%.

- Mene osoitteeseen www.apteekkituotteet.fi
- Valitse haluamasi tuotteet ja paina jokaisen kohdalla "Lisää ostoskoriin"
- Kun olet valmis, klikkaa oikeasta yläkulmasta "Ostoskori"
- Tarkista tilauksesi, kirjoita "Kuponkikoodi"-kohtaan MUISTIAPTEEKKI, paina "Tilaa"
- Täytä yhteystietosi ja paina "Seuraava"
- Paina viimeiseksi "Osta nyt", jonka jälkeen pääset maksamaan



memoera



Memoera Trainer on tutkittu ja tuhansien muistisairaiden ihmisten käyttämä laite, joka tarjoaa hauskoja harjoitteita ja pelejä. Helppo, hyödyllinen ja viihteellinen. Muistiyhdistysten jäsenille laitteen 1kk vuokrahinta 0 €. Vuokrahinta normaalisti 29,50 €/kk.

- Tilaa joko puhelimitse (p. 044 405 0400), s-postitse (info@memoera.fi) tai verkossa:
- Mene osoitteeseen www.memoera.fi/trainer
- Valitse sivun ylälaidasta "Tilaa koekäyttö"
- Täytä tilauslomake ja kirjoita jäsennumerosi tilauslomakkeen "Lisätiedot"-kenttään, tilaa



Suvanto
Turvassa kotona



Suvanto Care tuottaa tilannetietoa asukkaansa hyvinvoinnista kotihoivan ja läheisten tueksi. Muistiyhdistysten jäsenille -20% palveluiden aloitusmaksuista. Lisäksi jäsen saa Suvanto Mukana -palvelun halutessaan ilmaiseen 14 päivän koekäyttöön.

- Tilaa joko sähköpostitse: myynti@suvantocare.fi tai puhelimitse 040 6533 222
- Mainitse tilauksen yhteydessä oman jäsenyhdistyksesi nimi
- Lue lisää palveluista osoitteessa www.suvantocare.fi



Puhti



Puhti Lab on palvelu oman terveyden ja hyvinvoinnin seurantaan. Puhdin testipaketit antavat laboratoriokokeiden kautta kokonaisvaltaisen kuvan siitä, miten keho voi. Muistiyhdistysten jäsenille -20% D-vitamiini- ja B12-TC2 mittauksista sekä -10% muista laboratoriokokeisiin perustuvista testipaketeista.

- Mene osoitteeseen www.puhti.fi ja valitse haluamasi testi(t) kohdassa "Tuotteet"
- Käytä D-vitamiini- ja B12-TC2 mittauksia tilatessasi etukoodia muistiliitto20
- Muissa testipaketeissa etukoodi on muistiliitto

Jäsenedut koskevat kaikkia Muistiliiton jäsenyhdistysten jäseniä.
Kaikki jäsenedut ovat lunastettavissa internetissä, osa myös puhelimitse tai sähköpostitse.
Jäsenedun lunastamiseen ei tarvita jäsenkorttia.

Sisällysluettelo

Valtakunnalliset jäsenedut.....	2
Muistiluotsin jäsenretki	4
Vireyttä mieleen tapahtuma	6
Lapin taikaa tapaillen.....	8 - 10
Palauteboksi	11
Vapaaehtoisten virkistyspäivä ...	12 - 13
Ajattele aivojasi mieti muistiasi.	14
Iira Toroi esittäytyy.....	15
Kunnonpaikan liikuntaedut	16
Altavastaajat -ryhmä	17
Tuijan matkassa blogi	18
Tuulitanssi -runo	19
Tehtäviä.....	20 - 22
Tehtävien vastaukset	23
Yhteystiedot	24

Puheenjohtaja

Heli Kekäläinen

p. 040 583 0681

heli.kekalainen(at)savonia.fi

Sihteeri

Irma Purssila

p. 040 521 9417

Irma.purssila(at)pp.inet.fi

Muistikukko 2/2022

Lehteä julkaisee Pohjois-Savon Muistiluotsi

Pohjois-Savon Muisti ry

Toimitus:

Pohjois-Savon Muisti ry:n työntekijät

Taitto:

Jenni Ryhänen

Lehden painos on 600 kpl

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

Lehdestä ilmestyy vuonna 2022 neljä numeroa:

- helmikuu
- toukokuu
- syyskuu
- joulukuu

Aineistoa otetaan vastaan jatkuvasti.

Lehti on luettavissa myös osoitteessa psmuisti.fi

Kannen kuva Mauri Tiainen

Painopaikka Offsetpaino L. Tuovinen Ky



Pohjois-Savon Muistiluotsin retki Iisalmen Runnille

2.6.2022

Ohjelma:

- **Klo 12 saapuminen Runnille:**
**Tervetulosanat ja tarinaa Runnin
historiasta**
- **Klo 12:30 lounas buffet-pöydästä**
- **Klo 13:30 vapaata tutustumista
alueeseen ja musiikillista
ohjelmaa**

Paluukyyti kotiin päin

klo 15 jälkeen.

Tervetuloa!

**Sitovat ilmoittautumiset
ja tiedustelut
19.5. klo 16:00 mennessä**

Retken hinta

jäsenille 38 euroa.

Muille 60 euroa.

**Huom! Jäsenyys on
henkilökohtainen.**

**Maksu tilille 20.5.
mennessä**

Optia

FI81 46002120008950

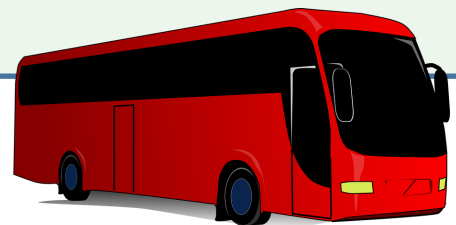
**Hintaan sisältyy
kuljetus, ruokailu
noutopöydästä ja
ohjelma.**



Aikataulut ja bussireitit:

Bussi 1

- Klo 9:50 Kuopio, Maljalahdenkatu
- Klo 10:05 Vuorelan kirkko
- Klo 10:20 Siilinjärvi, linja-autoasema
- Klo 11:00 Lapinlahti, kirkon parkkipaikka
- Klo 11:30 Iisalmi, linja-autoasema



Bussi 2

- Klo 9:15 Riistavesi, linja-autoasema
- Klo 9:40 Kaavi, Kunnantien linja-autopysäkki kaupan takana
- Klo 10:00 Juankoski, Juicen tori
- Klo 10:30 Nilsinä, linja-autoasema
- Klo 11:00 Varpaisjärvi, kirkon parkkipaikka

Bussi 3

- Klo 8:30 Varkaus, yhdistystalo Warikko
- Klo 9:00 Leppävirran tori
- Klo 9:40 Suonenjoki, linja-autoasema
- Klo 11:00 Pielavesi, linja-autoasema

VIREYTTÄ MIELEEN

Ke 1.6.2022

**Hyvän olon
ilmaistapahtuma
senioreille**

Klo 10-12.30 elämyksellinen aamupäivä
Puistokartanossa, Puistokatu 20, Kuopio

Klo 12.30-14.30 päivätanssit
ITAK-näyttämöllä (ent. Sotku), Suokatu 42, Kuopio

TERVETULO!

• Kuopion Kaupunki: kansalaisopisto, vanhuspalvelut, kulttuuripalvelut,
liikuntapalvelut, muistihoitajat, asukastoiminta • SPR • Pohjois-Savon Muisti ry •
Pohjois-Savon Omaishoitajat ry • Savon Sydämpiiri • Seniorien ATK-yhdistys SAVONETTI ry •
SnellmanEDU • Savonia AMK/ Wellness Center

Hyvän olon ilmaistapahtuma senioreille

Vireyttä mieleen

Senioreille suunnattu maksuton Vireyttä mieleen -tapahtuma tulee jälleen tuoden iloa ja hyvää mieltä alkavaan kesään. Tulethan sinäkin mukaan!

Keskiviikkona 1.6.2022 oleva tapahtuma jakautuu kahteen osaan.

Aamupäivä vietetään Kuopion kansalaisopiston Puistokartanossa, Puistokatu 20, Kuopio ja iltapäivällä tanssitaan ITAK-näyttämöllä (ent. Sotku), joka sijaitsee Puistokartanon vieressä, kadun toisella puolella, osoitteessa Suokatu 42, Kuopio.

Aamupäivä Puistokartanolla

Klo 10 Avajaiset Puistokartanon liikuntasalissa,
mukana Sawon talentti 2021, Unto Niskanen

Klo 10.30–12.30

- Tutustu SenioriSirkukseen
- Koe aikuisten päiväunet Metsäluokassa satujen äärellä
- Jaettu tulevaisuus -työpaja 60+. Tutkitaan Kuopiota ja sen herättämiä muistoja ja tuntua taiteen keinoin.
Ohjaajina taiteilija Emma Fält ja Anna-Maria Väisänen.
- Rohkaise sisäinen taiteilijasi. Tervetuloa kesäisen värikkääseen taidepajaan ja verkkonäyttelyn äärelle
- Minimessut - Tule tapaamaan ja jututtamaan meitä esittelypisteille
Kuopion kansalaisopisto
Kuopion kaupungin kansalaistoiminta
Kuopion kirjasto
Seniorien ATK-yhdistys SAVONETTI ry
SPR
Kuopion kaupungin muistihoitajat
Pohjois-Savon Muisti ry
Pohjois-Savon Omaishoitajat ry
Savon Sydänpiiri
Savon Martat ry, EEVI Hyviä eväitä seniorille -hanke
SnellmanEdu
Savonia AMK/ Wellness Center
Pohjois-Savon Pelastusalan liitto/ Varautumisen piste

Aamupäivän musiikista vastaavat Doina Odessan trubaduurit!

Cafe Puistokartano avoinna klo 9.30–12.30, senioripäivän tarjous: Kahvi ja pulla, 3 €

Iltapäivä ITAK-näyttämöllä (ent. Sotku)

Klo 12.30–14.30 Päivätanssit Veskun viihdeorkesterin tahdittamana

Tervetuloa!

Lapin taikaa tapaillen ja itseään koetellen



Tahdon olla aktiivinen, löytää itseni uudelleen ja uudelleen, vielä eläkeläisenäkin ja ... muistisairaana. Minulle tuli helmikuun alussa täyteen kaksi vuotta muistisairausdiagnoosistani.

Sen sijaan että juuri eläkkeelle päästyäni olisin tyytynyt kohtalooni ja antanut kohdalleni osuneen sairauden ohjata elämäni hiljenevään oloneuvoksen tepasteluun, olenkin asettanut tavoitteeksi aivan päinvastaisen. Haluan mennä päin elämää uteliaana, kantaaottavana, rajoja rikkovana ja osallistuvana. Tahdon koetella periksiantamattomuuttani.

Koko muistisairausaikaani on leimannut koronapandemia. Sen olemassaolo on pitänyt ottaa huomioon joka hetki kaikissa valinnoissa ja aina erikseen pohtia, mitä voi tehdä ja mitä pitää jättää väliin. Tämän visaisen kysymyksen kanssa painiskelin päiväkausia myös tammikuun alkupuolella pohtiessani, voinko lähteä viime vuoden lokakuussa ilmoittautumalleni jooga- ja erähihtokurssille Lapin Kiilopäälle. Kun koronan omikron-muunnos oli hyökyaallon tavoin tunkeutunut suomalaiseen yhteiskuntaan, sen puristuksessa päh-

**Kurssilaiset jotoksena nousemassa lumihan-
kea tarpoen häikäisevässä valossa ylöspäin
Ahotunturin rinnettä.**

käilin osaani. Soittelin Kiilopäälle ja kyselin tilannetta siellä, ja selvitin myös mahdollista koko kurssin peruuntumista. Mitään varmaa eivät osanneet sanoa. Lopulta tein päätökseni. Olin saanut viikkoa aikaisemmin kolmannen rokotuksen, olin tehnyt kahdesti kotitestin, ja vielä otin matkavakuutuksen mahdollisen koronatartunnan varalta. Sen jälkeen läksin matkaan.

Pidän seikkailusta, ja sellaista myös sain retkeltäni yllin kyllin. Matkan tein julkisilla kulkuvälineillä. Ensin Vilkkubussilla Nilsistä Siilinjärvelle, josta junalla Rovaniemelle ja sieltä bussilla Kiilopäälle. Mutta samaan päivään kaikki tämä matkustaminen ei mahtunut, ja siksi minun oli vielä majoituttava yöksi Rovaniemelle.

Löysin keskustan tuntumasta matkustajakoti Outan, joka olikin osuva valinta edullisine hinnoineen ja rauhallinen paikka yöpyä. Kaiken tämän seikkailun läpi eläminen ja asioiden järjesteleminen sopivat vallan mainioksi aivo-

treeniksi, mutta varsinaista treeniä menin hakemaan itse kurssista.

”Koe Lapin lumo joogaten ja tunturissa laduttomilla taipaleilla hiihdellen”, kuului kutsu, johon lankesin ja jota malttamattomana Kiilopäältä olin nyt tulossa kokemaan. Todellakin pääsin toivorikkaana perille, ja pääsin kokemaan ja nauttimaan juuri siitä, mitä odotin.

Kurssi toteutui tiukkojen turvaohjeiden saattelemana (koronapassi ravintolassa, kolme rokotusta kaikilla, maski aina sisätiloissa, turvavälit kohtaamisissa), ja lopulta kaikki sujui ilman vastoinkäymisiä onnellisten sattumusten merkeissä.

Joogasimme aamuin, päivänvalon ajan hiihtelimme tunturissa oppaan vetäminä eväät mukanaamme, jälleen joogasimme ja päivällisen jälkeen vielä savusauna ja avantouinti rohkeimmille. Ruumiin ja hengen kulttuuria taitavasti yhdistettynä. Lumoavassa tunturimaisemassa jotoksena hiihdellen, häikäisevästä valon ja avaruuden läsnäolosta nauttien, hiljaisuuteen ja ajattomuuteen kietoutuen ja eväshetkien nautintoja vaiherikkaan umpi-hankihiihdon lomassa. Päivämatkamme olivat aina runsaan 10 km mittaisia.

Hiihdon jälkeen, lihakset väsyneinä seurasi yin-joogaa pari tuntia. Siinä samassa jooga-asennossa, asanassa viipyillään useita minuutteja kerrallaan ennen vaihtoa seuraavaan asanaan. Mainiota lihashuoltoa ja virkistävää aivojumppaa ja kehotietoisuuden kasvattamista hämyisässä kynttilöin valaistussa tilassa.

Päivällisen noutopöytä kutsui lujasti kaiken koetun jälkeen ja hillitty, hiljainen ruokapöytä - keskustelu yhdisti samaa kokeneet kurssilai-

set. Viimeinen voitelu keholle ja mielelle tarjoutui savusaunan löylyissä avantoveden ke-
ra.

Yritin edellä lyhyin vedoin luoda sanoin sen tunnelman, jonka koin viisipäiväisen kurssin aikana. Sen mieltä hivelevän tunnekokemuksen, osallistumisen riemun, sosiaalisen kanssakäymisen, luontoelämysten väkevyyden, joogan mieltä rauhoittavan virittyneisyyden ja uuden oppimisen ilon. Samoin sen, että olin kurssin ainut mies. Vähemmistöasemani tuotti minulle positiivisen erityiskohtelun niin joogaopettajan kuin muiden kurssilaisten taholta. Olin hyväksytty ja sen myös todeksi koin.

En kertonut kenellekään muistisairaudestani. Harkitsin asiaa, mutta päädyin vaitioloon. En halunnut stigmatisoitua. Minulla ei ollut minikäänlaista vaikeutta selvitä lukuisista harkintaa ja muistamista vaativista ongelmaratkaisuista ja siksi iloitsin tykönäni pärjäämisestäni. Selvisin myös hyvin paluumatkani aikatau-



Taukopaikka eväille poromiesten kämpällä jossakin lumisten maisemien keskellä koko kurssin voimin.



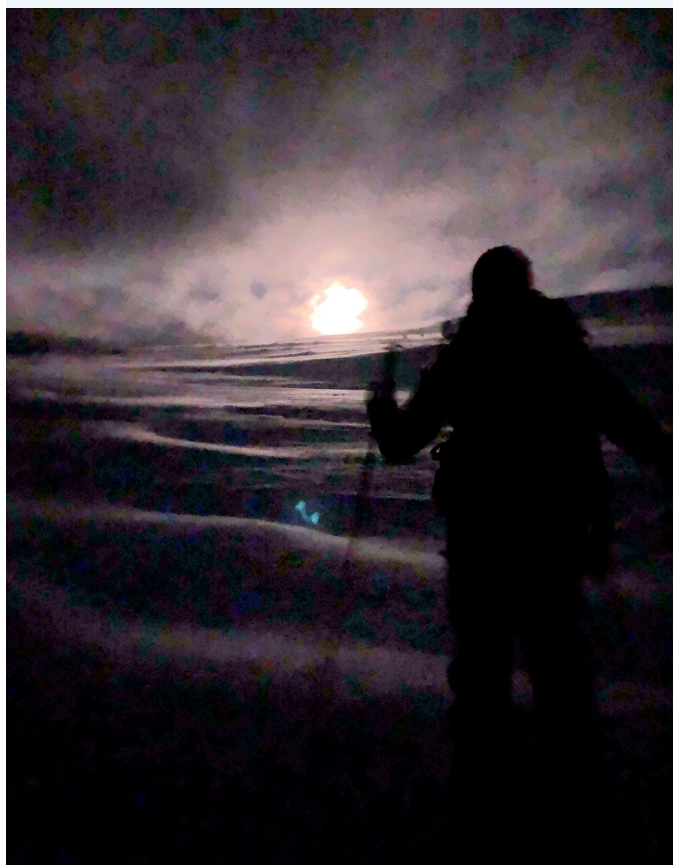
lumuutoksen tuottamasta haasteesta, kun kävi ilmi, että toisin kuin oletin etukäteen, en päässyt kenenkään henkilöautolla kurssin päätöspäivänä Kiilopäältä Rovaniemelle ja siitä kautta iltapäivällä lähteneeseen junaan. Jouduin muuttamaan junaliput seuraavalle päivälle, samoin hankkimaan majoituksen Rovaniemeltä. Mutta hyvin onnistuin nämäkin asiat netin kautta asioimaan.

Minulla on aina matkoilla mukana oma läppäri. Käytän sitä kirjoitteluun. Kiilopään retkestä pidin päivittäin tarkkaa matkapäiväkirjaa kuten aina teen matkoistani, ja läppärillä matkaan liittyvät muutokset oli näppärä tehdä.

Vielä yksi mieltä lämmittävä ilonaihe. Sain Kiilopäälle soiton Itä-Suomen yliopiston muistitutkimusyksiköstä. Minulle ilmoitettiin, että saadut analyysitulokset selkäydinnäytteestäni olivat liian hyvät, jotta pääsisin mukaan immunologiseen, uutta lääkeainetta kehittävään rokotetutkimukseen. Minun tau- ja amyloidiproteiinimäärät ovat alle raja-arvojen ko. tutkimukseen päästäkseni. Lääkäri puhelimessa onnitteli minua hyvästä tilanteesta ja luonnollisesti tämä tieto tuotti minulle suurta iloa koko retken ajan.

Teksti ja kuvat Mauri Tiainen

Lakeudet ovat silmäkantamattoman avaria, kun nousee yli puurajan. Tuulen nostessa lunta hangen pinnasta vaikutelma vielä syvenee.



Revontulten havaintoretkei epäonnistui, mutta sävähdyttävällä kuutamolla tunturissa vaiva palkittiin. Kuvassa allekirjoittanut eläytynyt hetkeen.

Lehden kansikuva: Aamuauringon kimallusta Nilapään rinteellä silloin, kun luonto vielä lepää täydellisessä hiljaisuudessa.

Palauteboksi

Kiitämme saadusta palautteesta!

Toiminnan vähäisyys

Olemme saaneet palautetta järjestettävän toimintamme vähäisyydestä. Koronalla on ollut vaikutuksensa toimintaamme jo kahden vuoden ajan ja nämä vaikutukset näkyvät yhä.

Tänä keväänä olemme kuitenkin päässeet käynnistämään toimintaamme uudelleen, kun kasvotusten tapahtuvaa ryhmätoimintaa on jälleen saatu järjestää. Iloisia kohtaamisia on koettu jo useammalla paikkakunnalla, joissa muistikahvilat ja vertaisryhmät ovat ehtineet kokoontua.

Jokaiseen kuntaan emme valitettavasti vielä tänä keväänä ole ehtineet. Tavoitteenamme onkin, että syksyllä taas mahdollisimman monella paikkakunnalla tavataan!

EtäMuistiTreenien ajankohta

Pohjois-Savon Muistiluotsi on järjestänyt Teamsin välityksellä pidettäviä etämuistitreenejä jo yli vuoden ajan. Saamamme palautteen mukaan etämuistitreeneit ovat olleet pidettyjä ja niissä käsitellyt aiheet mielenkiintoisia. Etämuistitreenejä tullaan jatkamaan myös tulevaisuudessa ja niiden sisällöt tulevat vaihtelevaan tuttuun tapaan.

Olemme saaneet palautetta etämuistitreeneiden toteutusajankohdasta. Etämuistitreenejä on järjestetty kaikille avoimina tilaisuuksina torstaiaamupäivisin kello 10-11. Saamamme palautteen mukaan osallistuminen päiväsaikaan ei ole kaikille etämuistitreeneistä kiinnostuneille mahdollista.

Pyrimme jatkuvasti kehittämään toimintaamme. Tulemme saadun palautteen perusteella pohtimaan, miten voisimme yksityisyyden suojan huomioon ottaen tarjota etämuistitreenejä siten, että osallistuminen myös virka-ajan jälkeen mahdollistuisi.

Kevään vapaaehtoisten virkistyspäivää

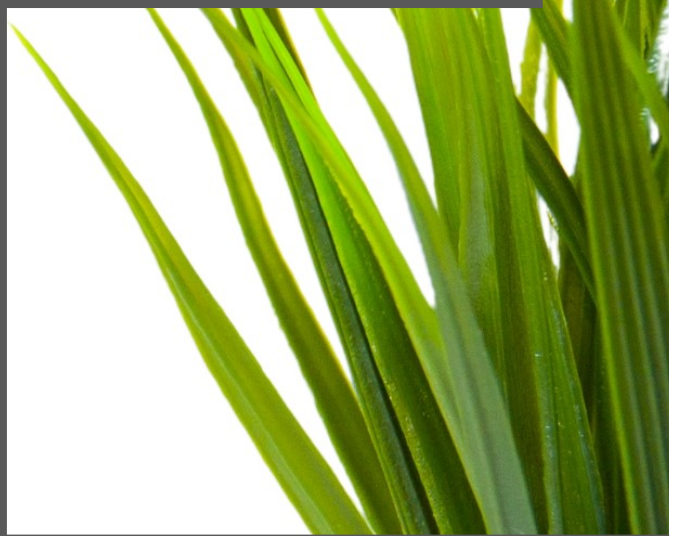
vietettiin tiistaina 29.3.2022 Kuopion Muistiluotsin alakerrassa. Päivään osallistui mukava porukka erilaisissa vapaaehtoistehtävissä toimivia vapaaehtoisia, muistiluotsi Salla Säisä, järjestöavustaja Tuija Suhola sekä sosionomiopiskelija Anniina Kärkkäinen. Tervehtimässä kävi myös muistiluotsi Kaija Valta ennen siirtymistä päivän muihin työtehtäviin.

Päivä aloitettiin aamukahveilla ja purtavalla sekä pienellä esittäytymiskierroksella. Tämän jälkeen vapaaehtoiset jaettiin kahteen joukkueeseen leikkimielistä pulmarataa varten. Pulmaradalla oli erilaisia aivoja haastavia pisteitä, jotka tuli selvittää ryhmänä. Osallistujat toimivat hienosti yhteistyössä ja saivat osassa pisteitä pohtia tosissaan tehtävän ratkaisua. Lopulta joukkueet palkittiin.

Seuraavaksi vuorossa oli Ylä-Savon Vakan työntekijän, Harriet Kiurun ohjaama istumajooga. Istumajoogaa tehdään nimensä mukaisesti istuen oman toimintakyvyn mukaan. Jooga oli rentouttava hetki rauhoittavan musiikin soidessa taustalla.

Aamupäivän päätteeksi vapaaehtoisilta kerättiin palautetta, ideoita ja toiveita jatkoon. Palautteissa nousi esille toiveena enemmän aikaa yhteiselle keskustelulle ja kokemusten vaihtamiselle, jotka toden totta ovat tärkeitä asioita vapaaehtoisena toimiessa. Toive laitettiin korvan taakse seuraavan virkistyspäivän suunnittelua varten. Palautteiden jälkeen lähdettiin vielä syömään lounasta yhdessä ravintola Hygge Bro:hon ja kotimatalle.

Teksti ja kuvat Salla Säisä



**Lämmin kiitos päivässä
mukana olleille!**

**Te ja kaikki vapaaehtoiset
teette arvokasta työtä!**

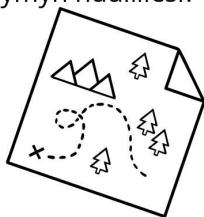
Aivoviikko 2022

Ajattele aivojasi -mieti muistiasi

Mielen hyvinvointi

Bongaa omasta ympäristöstäsi jotain uutta, josta tulee sinulle hyvä mieli! Lähde liikkeelle tai katso ikkunasta ulos. Löydätkö jotain uutta tai sellaista, mihin et ole aiemmin kiinnittänyt huomiota? Jos lähdit liikkeelle ulos, bongaa jokin uusi paikka tai lumitaideteos. Ota siitä kuva ja lähetä vaikka WhatsAppilla ystävällesi, hänkin varmasti ilahtuu. Tai jaa kuva sosiaalisessa mediassa tunnisteella #aivoviikko!

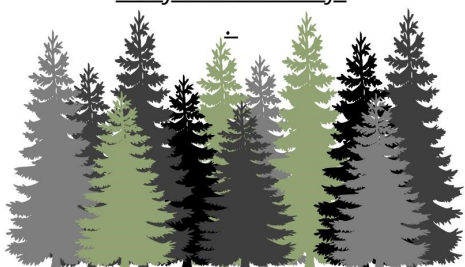
Jos olet sisällä ja teet tätä harjoitusta ryhmässä tai työpäivän ohessa, suuntaa katse ikkunasta ulos tai vaikka työpöydän alle. Löydätkö jotain, mikä saa hymyn huulillesi?



Metsässä käveleminen tekee tutkitusti hyvää mielelle. Lähde siis metsään tai lähiluontoon pienelle kävelylle nauttimaan raittiista ilmasta ja lepuuttamaan ajatuksiasi. Pieni tauko työpäivään tai arkirutiineihin tekee hyvää!

Jos et juuri nyt pääse ulos, mutta haluaisit lepuuttaa ajatuksiasi luontomaisemissa, voit katsoa Mieli ry:n Hyvän Mielen metsäkävelyjä ja lähteä virtuaalisesti metsään. Voit myös valita itsellesi mieluisan vuodenajan.

Mieli Ry:n videot löydät tästä osoitteesta:
bit.ly/metsakavelyt



Meillä jokaisella on elämässä asioita, jotka tuovat meille iloa.

Pohdi ja listaa joko paperille tai mielessäsi, mitkä asiat tuovat iloa sinun elämääsi. Asiat voivat olla pieniä arkisia juttuja tai isoja asioita. Jos teet tämän harjoituksen ryhmässä, kerro muille, mitkä asiat sinua ilahduttavat arjessa.



Syvähengitys rauhoittaa sydämen sykettä ja mielialaa. Kun olo on kevyt, muistikin rullaa paremmin.

1. Asetu istumaan tai selinmakuulle siten, että niska ja selkä ovat suorassa linjassa. Rentouta hartiat.
2. Laita toinen käsi vatsan päälle.
3. Sulje silmät ja tunnustele vatsan liikettä, kun hengität sisään ja ulos.
4. Pidä vatsa rentona ja kohdista hengitys vatsaan asti.
5. Tunne sisäänhengityksellä, miten vatsa nousee käden alla. Rintakehän yläosa on rento.
6. Hengitä ulos ja tarkkaile, miten vatsa laskee käden alla.

Harjoitus mukaillen [Kuntoutumistalon](https://www.kuntoutumistalon.fi/) ohjetta osoitteesta bit.ly/palleahengitys.



Heippa kaikille!

Olen Iira ja olen toiminut Eteläisen Pohjois-Savon muistiluotsin tehtävissä Sanna Itkosen sijaisena huhtikuun alusta alkaen.

Aikaisemmalta koulutukseltani olen matkailun restonomi ja yhteiskuntatieteiden maisteri, jonka lisäksi suoritan sosionomiopintoja nykyisen työni ohessa.

Tällä hetkellä kotini on Kuopiossa, mutta työssäni tulen kiertämään Eteläisen Pohjois-Savon alueella niin muistikahviloiden kuin muiden yhteisten kohtaamisten merkeissä.

Lisäksi olen tavattavissa Varkauden toimipisteessä Ahlströmin kadulla ennalta ilmoitettuina aikoina tai sopimuksen mukaan.

Uskon, että meillä jokaisella on takanamme kaksi varsin poikkeuksellista ja raskastakin vuotta. Koronalla on ollut vaikutuksensa myös järjestettävään muistiluotsitoimintaan.

Poikkeuksellisten aikojen jälkeen odotankin erityisesti yhteisiä tapahtumia, kasvotusten tapahtuvia kohtaamisia ja antoisia keskusteluja.

Minut tavoittaa puhelimitse numerosta 040 556 3586 ja sähköpostitse osoitteesta iira.toroi@psmuisti.fi

Olethan rohkeasti yhteydessä, moikataan kun tavataan!

Iira Toroi
Muistiluotsi





**Pohjois-Savon Muisti ry:n
jäsenet saavat edun
mainitsemalla Kunnonpaikan
vastaanotossa "Tukipilari"**

KUNNONPAIKAN LIIKUNTAEDUT 2022

Tervetuloa nauttimaan liikunnan ilosta yksin tai yhdessä kavereiden kanssa. Liikuntaetu on henkilökohtainen ja sen saa näyttämällä kylpylän vastaanotossa toimialan korttia tai tunnistautumalla erikseen sovitulla tavalla

<i>kylpylä</i>	95 € / 10 kerran sarjalippu, aikuinen (norm. 99 €) 10 € / kylpylälippu (norm. 13.50 €) 6 € / kylpylälippu, 4-14 -vuotias (norm. 7.50 €) 59 € / 10 kerran sarjalippu, 4-14 -vuotias
<i>kuntosali</i>	57 € / 10 kerran sarjalippu (norm. 62 €) 6.50 € / kuntosalilippu (norm. 8 €)
<i>kuntosali ja kylpylä</i>	15 € yhteislippu/ hlö (norm. 18 €)

JÄSENYYSVAIHTOEHDOT (henkilökohtaisia, kuukauden irtisanomisaika)

All-jäsenyys:

Sport- & Aqua Sport -ryhmät sekä kuntosalit ja kylpylän 85 €/ kk

Aqua-jäsenyys:

Kylpylä ja AquaSport -ryhmät 69 €/ kk

Sport, Spa ja Gym -jäsenyys

Sport-ryhmätunnit, kylpylä ja kuntosalit 69 €/ kk

Sport & Gym -jäsenyys

Sport-ryhmäliikunnat, kuntosali 49 €/ kk

Gym- jäsenyys

39,90 €/ kk

Gym-jäsenyys, määräaikainen, 12 kk

34,90 €/kk

Kylpyläjäsenyys

39.90 €/ kk

Lisätietoja palveluistamme ja mm. aukioloajoista löytyy osoitteesta

www.kunnonpaikka.com

Iloisin liikuntaterveisin

Päivi Rossinen

Avainasiakaspäällikkö

050 554 3330

paivi.rossinen@kunnonpaikka.com

 **Kunnonpaikka**
KYLPLYLÄHOTELLI

Kylpylähotelli Kunnonpaikka | Jokiharjuntie 3, 70910 Vuorela | www.kunnonpaikka.com

Työikäisenä muistisairauteen sairastuneiden miesten vertaisryhmä Altavastaajat

Joka toinen keskiviikko Kuopion Muistiluotsin (Lapinlinnankatu 2).
Kokoontumiset jatkuvat syksyllä 2022.

Erilaisia teemoja ja tekemistä yhdessä suunnitellen:

Esim. erilaisia aktiviteetteja ja vierailuja
kiinnostuksen mukaan.

Lämpimästi tervetuloa!

Lisätiedot: Pohjois-Savon Muisti ry toimisto p. 017 263 3980



Ohjelmaa
yhdessä
suunnitellen!



Luottamuksellista
keskustelua eri
teemoista!



Rentoa
yhdessäoloa!

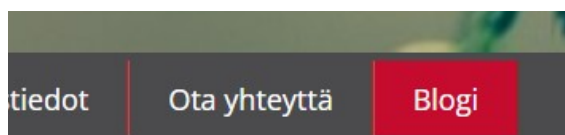
Tuijan matkassa

Tuija kertoo psmuisti.fi -sivujen blogissa matkastaan Alzheimerin taudin kanssa.



Voit käydä
itsekin kirjoittamassa
mietteitäsi blogiin!

Maanantai 28.3.2022- Tuija



Yksi joulukuusi meni ohi ja uudenvuoden alun juhlatkin. Alkuvuosi on mennyt enimmäkseen kotona ollessa.

Olen yleensä liikkuvainen ihminen, mutta jatkuva teiden liukkauspelottaa. Lisäksi nivelreuma runtelee jalkoja eikä kaatuminen todellakaan houkuta. Koronan leviäminen ei myöskään houkuta kovin usein ihmisten ilmoille.

Kotona on ollut oikeastaan ihan mukavaa. Olen lukenut kirjoja ja tehnyt välillä sanahakuja. Kotona riittää aina jotain pientä puuhastelua, ja onneksi on puhelin ja Facebook, joilla voi pitää yhteyksiä ystäviin. Televisio näyttää monet uutiset päivässä niin pysyy uutisvirrassa mukana.

Onneksi rakkaimmat ja tärkeimmät ystävät ovat pysyneet rinnalla eivätkä pelkää muistisairautta. Se muistuttelee itsestään silloin tällöin ja milläpä muulla kuin muistin pätkimisellä.

Hyväkin tarina, jota olen kertomassa, voi kadota mielestä kuin tuhka tuuleen kesken kaiken.

Kun olen lähdössä jonnekin, pitää aikatauluja tarkastaa tarkastamasta päästyä.

Tavarat pyrin pitämään omilla paikoillaan, jotta ne löytyvät helposti, mutta toisinaan joudun kuitenkin hortoilemaan pitkään, kun ne ovat vaihtaneet paikkaa. En ainakaan minä muista niitä siirtäneeni...

Lopuksi lapsen lohdutussanoja: Juttelin 10-vuotiaan tyttärenpojan kanssa, ja kesken jutun unohdin, mitä olin puhumassa. Hymähdin hiljaa, kuinka huono muisti ärsyttää. Poika vilkaisi minua ja sanoi: "Ei kai noin vanhan ihmisen tarvitse enää kaikkea muistaakaan."

No niin kai se sitten on!

psmuisti.fi/blogi

Tuulitanssi

Seisoi katolla ruostunut tuuliviiri,
se eläkepäiviä vietti.

Ei jaksanut enää tehdä mitään,
ei kääntynyt länteen ei itään.

Myrskynpoikanen lähelle kiiri
oli voimakas tuulen vietti.
Ei tuulta voi kukaan kiinni pitää
kun tuulen mielessä ajatus itää.

Myrsky katolle puhalsi kujeillen
tuuliviiriä houkutti humppaan.
Tanssi ja kirmasi nauraen,
kutsui mukaan tuuliseen jumppaan!

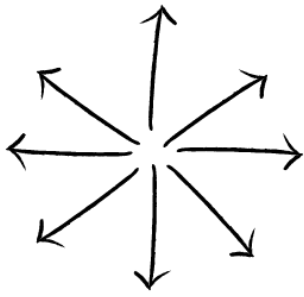


Viiri poikasen leikkiä seurasi
tanssi kutkutti ruosteista jalkaa.
Se myrskylle silmää vinkkasi:
Nyt vikkelä valssi saa alkaa!

Tanssitus alkoi, viiri vaikersi, narisi,
myrskynpoikanen siivitti tahtia.
Ruoste vanhoista jaloista tuuleen
karisi
voi tätä valssin valtavaa mahtia.

Tanssi nuorensi viiriä kymmenen
vuotta
Se villisti pyöri ja kiikkui—
oli paikallaan virunut ihan suotta
nyt itään ja länteen taas liikkui.

Jaana



Aurinkoinen sanasokkelo

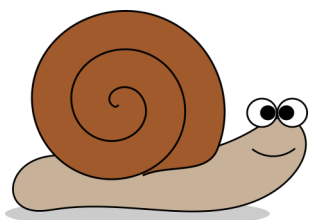
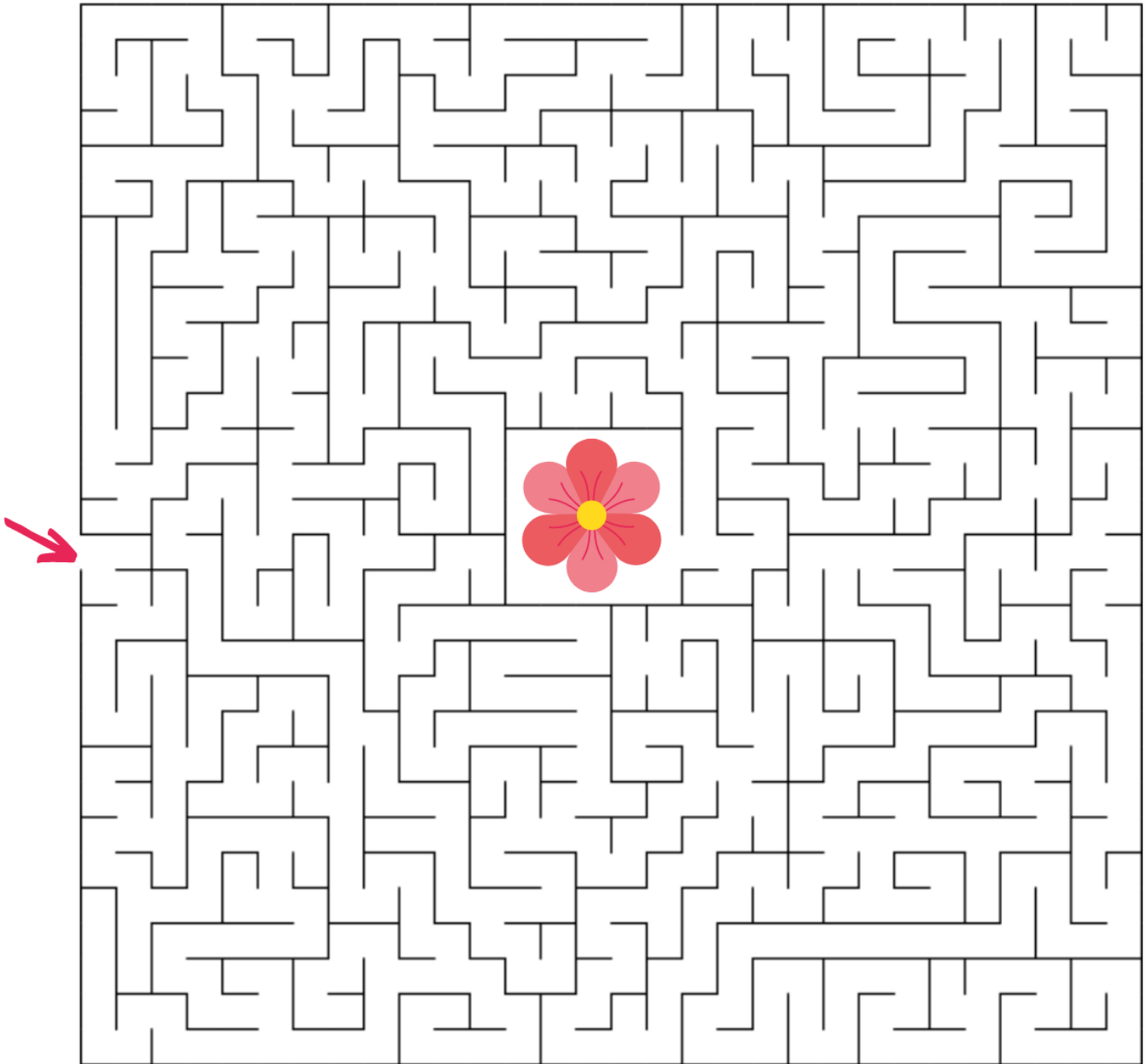


MONTAKO KEVÄISTÄ JA KESÄISTÄ ASIAA LÖYDÄT SOKKELOSTA

L	X	O	T	W	K	G	R	I	L	L	A	T	A	A
A	H	N	A	O	N	N	J	F	N	A	W	X	A	B
V	R	M	K	C	J	A	U	P	P	U	N	T	B	A
A	Z	K	B	P	K	W	W	A	G	B	T	N	K	D
T	O	H	B	K	A	T	L	U	M	U	L	K	V	M
A	A	C	U	J	W	E	C	F	T	F	I	F	A	F
N	U	K	I	M	I	A	T	S	Ö	T	R	N	T	Y
S	R	H	L	L	P	F	I	P	S	C	S	W	W	W
S	I	U	K	R	W	D	M	U	Q	I	P	S	P	U
I	N	M	L	A	V	Ä	M	V	K	Q	Y	A	D	I
T	K	X	R	P	L	U	K	K	I	U	M	V	P	V
S	O	A	L	H	U	J	A	Z	R	D	X	O	S	R
L	I	N	N	U	N	L	A	U	L	U	W	F	M	Ä
A	K	K	I	S	N	A	M	O	H	A	A	G	D	J
J	U	H	A	N	N	U	S	T	A	N	S	S	I	T



Löydä reitti kukkasen luokse

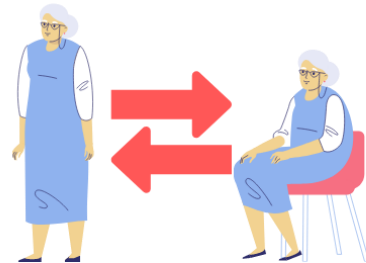


Pikku jumppa

TERVEYDEN EDISTÄMISEN KANNALTA PIENIKIN LIIKUNTA ON HYVÄKSI. JOS ET VOI TEHDÄ NÄITÄ LIIKKEITÄ KERRALLA, TEE NIITÄ PÄIVÄN AIKANA TV:N KATSOMISEN LOMASSA TAI ENNEN RUOKAILUA.

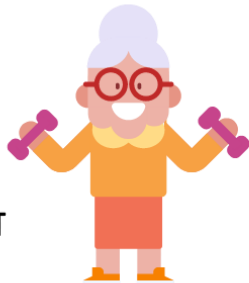


VENYTTELE KEVYESTI
KUMMALLEKIN PUOLELLE
5 KERTAA



NOUSE TUOLILTA SEISOMAAN TAI
NIIN YLÖS KUN PÄÄSET
HALLITUSTI 5 KERTAA

NOSTELE PAINOJA YLÖS
KOHTI KATTOA 5 KERTAA.
JOS SINULTA EI LÖYDY
PAINOIKSI KELPAAVAA, VOIT
NOSTELLA KÄSIÄSI



NOSTELE PAINOA
YLÖS KOHTI KATTOA
5 KERTAA



NOSTELE JALKOJASI
YLÖS VUOROTELLEN
TUOLILLA ISTUESSASI 5
KERTAA

NOUSE SEISOMAAN JA
SEISO YHDELLÄ
JALALLA HETKI PITÄEN
TUOLIN SELKÄNOJASTA
TUKEA. TOISTA TOISELLA
JALALLA



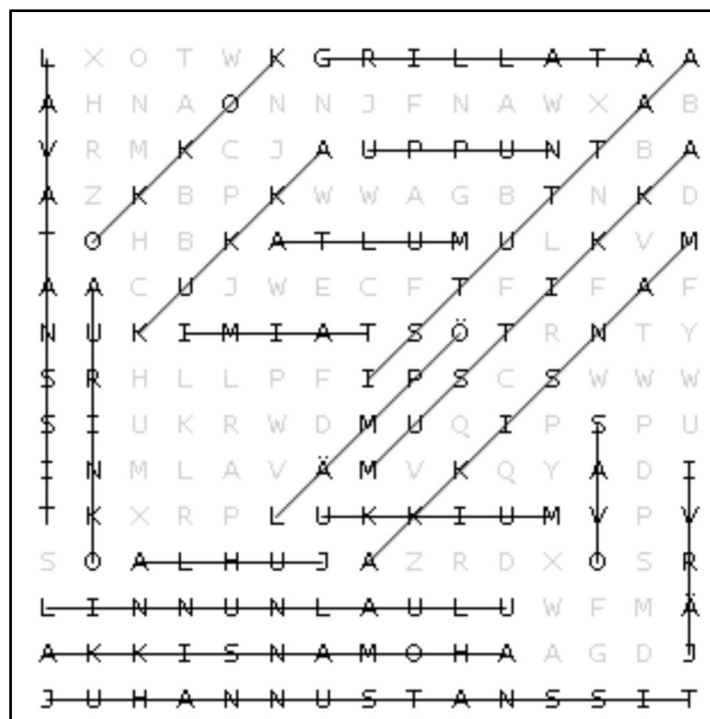
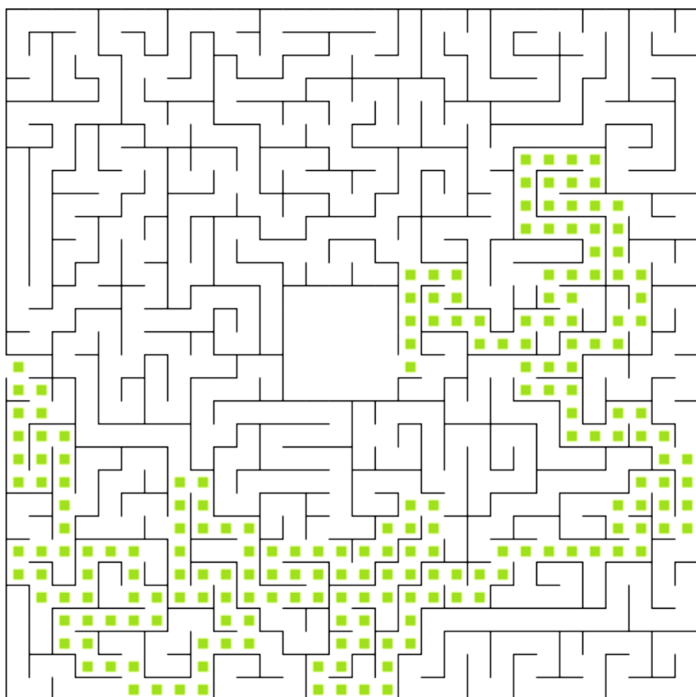
VENYTTELE JALKOJA
VUOROTELLEN
NOSTAMALLA TUOLIN
PÄÄLLE TAI NIIN YLÖS
KUIN SAAT 5 KERTAA



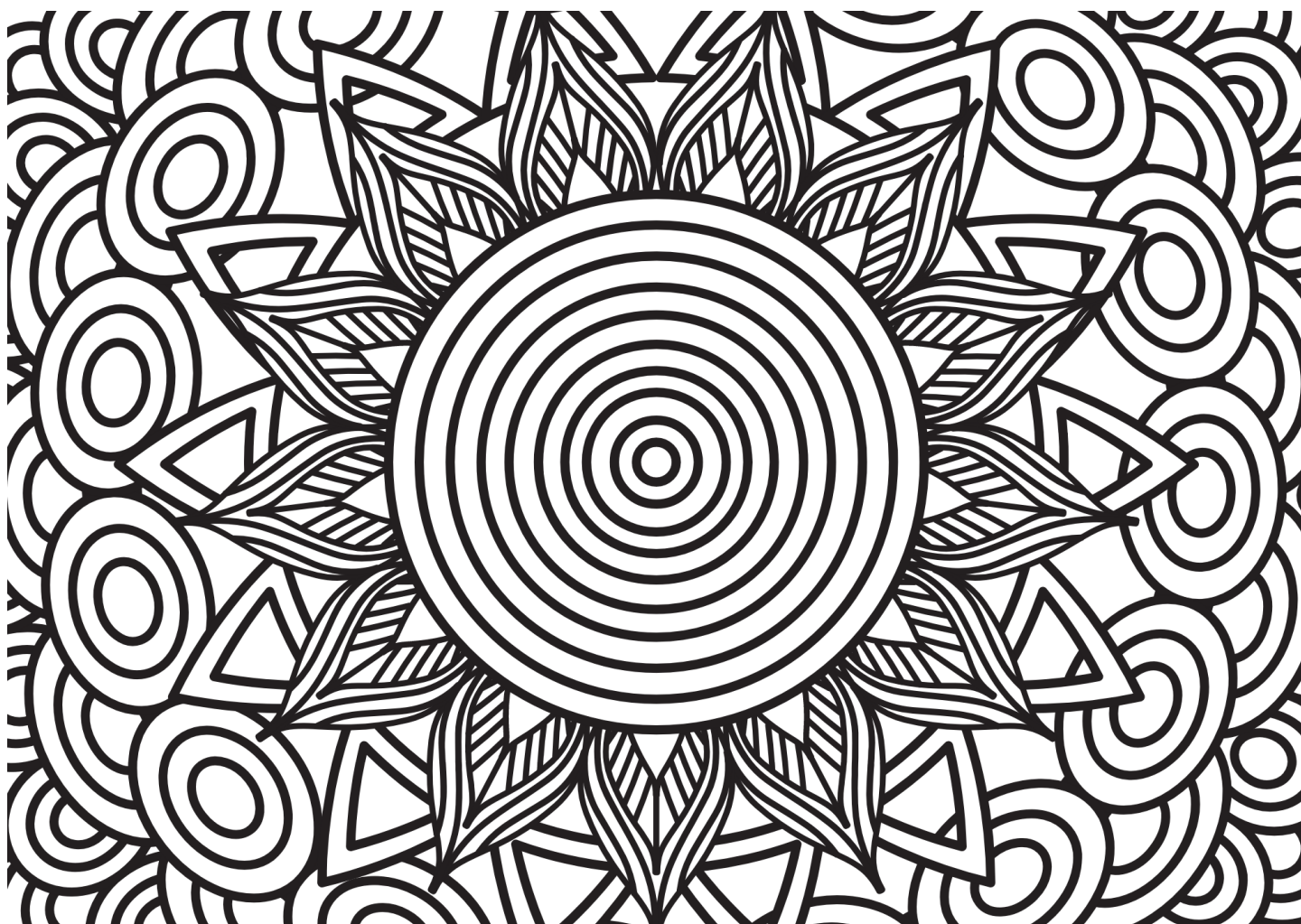
VENYTTELE JA RAVISTELE VIELÄ KÄDET JA JALAT.

LISÄTIETOJA LIIKUNNASTA VAHVIKE.FI JA WWW.UKKINSTITUUTTI.FI

Tehtävien vastaukset



Väritä haluamillasi väreillä!



POHJOIS-SAVON MUISTILUOTSI

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

sähköpostit: etunimi.sukunimi(at)psmuisti.fi

Kuopio

Lapinlinnankatu 2
70100 KUOPIO

Iisalmi

Yhdistystalo Vakka
Pohjolankatu 4
74100 IISALMI

Varkaus

Yhdistystalo Warikko
Ahlströminkatu 22
78250 VARKAUS

Eija Rytönen

toiminnanjohtaja
p. 040 526 3481

Salla Säisä

muistiluotsi
p. 044 066 1238

Iira Toroi

(Sanna Itkonen poissa elokuun
2022 loppuun)

muistiluotsi
P. 040 556 3586

Kaija Valta

muistiluotsi
p. 044 779 0606

Jenni Ryhänen

toimistotyöntekijä
p. 017 2633 980



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Pohjois-Savo

