

Muistikukko

3/2022

Pohjois-Savon Muistiluotsi



Pohjois-Savon
Muisti ry
Muistiliiton jäsen

JUHLAVUOSI

35

VUOTTA

Pään asiat ovat
pääasiamme

Tärkeä tiedote!

**Huom! Jos olet jo maksanut jäsenmaksun
2022 keväällä tai myöhemmin, tämä
muistutus ei koske sinua!**

Pohjois-Savon Muisti ry:n jäsenmaksut laskutetaan jäseniltä kerran vuodessa keväisin tai syksyisin riippuen siitä, milloin jäseneksi on liittytty. Kun lasku tehdään ja lähetetään, lisätään laskuun *3,00 euron laskutuslisä*.

Laskutuslisän voi välttää

- maksamalla jäsenmaksun 15,00 euroa *ennen laskun lähettämistä* 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 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 tiedottaa jäsenasioista myös sitä kautta.

Kiitos!

Sisällysluettelo

Jäsenmaksutiedote.....	2
Uusi runo- ja kirjallisuusryhmä.....	4
Eevi-hankkeen ravitsemusluennot.....	4
Ajattele aivojasi mieti muistiasi.....	5
Muistiluotsin terveiset	6
Muistiviikon tapahtumat	7
Syksyn etäohjelma.....	8
Yhdistyksen juhlakutsu.....	9
Kuopion kansalaisopiston kurssit	10
Runnin retkikuvia	12
Uusi työntekijä esittäytyy	14
Digitukea arjen tarpeisiin	15
Yhdistyksen vuosikokouskutsu	16
Hoidamme edelleen -ryhmä.....	17
Kuule ja muista -hankkeen tapahtumat.....	18
Muistikunto-ryhmä.....	19
Jäsenedut 2022 -23.....	20
Kunnonpaikan liikuntaedut	21
Kurjen huuto-runo	22
Tehtävät	23
Tehtävien vastaukset	27

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 3/2022

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 2022 neljä numeroa:

- maaliskuu
- toukokuu
- syyskuu
- joulukuu

Aineistoa otetaan vastaan jatkuvasti.

Lehti on luettavissa myös osoitteessa psmuisti.fi

Kannen kuva Minna Koskinen

Painopaikka Offsetpaino L. Tuovinen Ky





Runo- ja kirjallisuusryhmä alkamassa
vapaaehtoisen vetämänä Kuopion
Muistiluotsilla (Lapinlinnankatu 2) syksyllä 2022.

Jos olet kiinnostunut, ota yhteyttä.

Ilmoittaudu rohkeasti mukaan!

Tiedustelut toimisto, puh. 017 263 3980



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Pohjois-Savo

KIINNOSTAAKO RAVITSEMUSASIAT?

Eevi - Hyviä eväitä seniorille -hankkeen järjestämiä ravitsemusluentoja tarjolla **syyskuussa**:

- **Ruokailoa ikävuosiin verkkoluento 12.9.2022 klo 18-19**
- **Ruuasta hyvää mieltä verkkoluento 19.9.2022 klo 18-19**
- **Arjen valinnat-sydänmerkki verkkoluento 26.9.2022 klo 18-19**

Hanke järjestää luennot yhteistyössä Savon Marttojen ja Savon Sydänpiirin kanssa. Luennot toteutetaan Teams-ohjelmalla. Luennoitsijana toimii ravitsemusterapeutti Mari Härkönen Savon Sydänpiiristä.

Ilmoittautuminen verkossa www.martat.fi (löytyy alavetovalikosta kurssit & tapahtumat, jonka jälkeen kohdasta Marttapiirien kurssit & tapahtumat, aluevalinta Savo) tai sähköpostitse mari.harkonen@sydan.fi.

Ilmoittautuneille lähetetään linkki luentopäivänä.



Aivoviikko 2022

Ajattele aivojasi -mieti muistiasi

Ravinto



Ruokavaliota on helppo muuttaa aivoterveellisemmäksi esimerkiksi kasviksia, hedelmiä ja marjoja lisäämällä.

Lähde: THL (bit.ly/fingermalli)

Välipalasmoothien avulla pystyt helposti lisäämään ruokavalioosi marjoja, kasviksia tai hedelmiä! Keksi oma aivoterveellinen smoothieresepti, joka hemmottelee makunystyröitäsi. Jaa oma reseptisi ja kuva valmiista smoothiesta sosiaalisessa mediassa tunnisteella #aivoviikko!

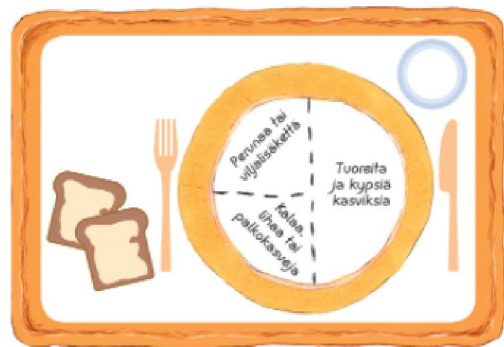
Muistipuiston resepteistä voit katsoa myös vinkkejä.

(bit.ly/smoothieohjeet)



Lautasmalli on yksi terveellisen ruokavalion kulmakivi. Alla näet lautasmallin. Hahmottele sen pohjalta itsellesi aivoterveellinen lounas. Voit kirjata ainekset ylös tai vaikka piirtää oman aterian! Pohdi, onko aina helppo syödä lautasmallin mukaisesti.

Lisätietoja: Ruokavirasto (bit.ly/lautasmallit)

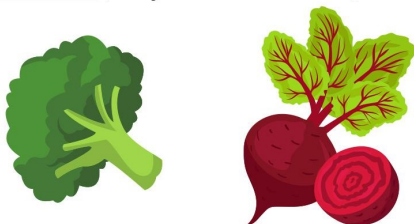


Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017

Värikäs ruoka näkyy veressä karotinoideina, joiden saanti ruokavaliosta on yhteydessä parempaan kognitioon. Kasvien runsas käyttö on myös yhteydessä hyvään aivoterveeseen. Parhaan sekoituksen saakin keräämällä lautaselle monia värejä ja muotoja, joita nauttii joko tuoreina tai kypsennettyinä.

Suunnittele itsellesi mahdollisimman värikäs annos, jossa on ainakin viittä eri väriä! Jaa kuva omasta annoksestasi tunnisteella #aivoviikko.

Lähde: Aivoliitto (bit.ly/varikastaruokaa)



Kutsu ystävä tai läheinen kylään ja kokatkaa yhdessä aivoterveellinen illallinen. Tai tehkää ryhmän kanssa yhdessä aivoterveellinen välipala.

Sosiaaliset suhteet ja aivoterveellinen ruoka ovat molemmat hyväksi aivoille ja muistin toiminnalle!

Lähde: Muistiliitto (muistiliitto.fi/aivoterveys)



Muistiluotsin syksy



Syksyn toimintaa aloitellaan pikkuhiljaa Muistiluotsin puolella Pohjois-Savon alueella. Muistikahvilatoiminnat aloitamme syksyn aikana mahdollisimman monella paikkakunnalla. Joillakin paikkakunnilla (Iisalmi, Kiuruvesi, Leppävirta, Maaninka, Nilsia, Riistavesi, Suonenjoki ja Varkaus) olemme ne aloittaneet jo elokuussa. Tietoa kahviloista ja ajankohdista löydät nettisivujemme tapahtumakalenterista [psmuisti.fi/ Tapahtumakalenteri](https://psmuisti.fi/Tapahtumakalenteri)

Kuopiossa vapaaehtoisten vetämät toiminnalliset ryhmät jatkuvat, kuten tiistain kuntosali, maanantain vetristely & yhteislaulu ja SkipBo-ryhmä (vuorottelevat maanantaisin 5.9 alkaen). Myös uusia ryhmiä aloitamme syksyn kuluessa mahdollisuuksien mukaan (mm. runo-/kirjallisuusryhmä, katso erillinen ilmoitus). Vertaistuki- ja muistitreeniryhmät ovat alkaneet, ryhmistä ilmoittelemme osallistujille erikseen.

Iisalmessa kerran kuukaudessa kokoontuu torstaisin peliryhmä. Vertaistukiryhmät eri paikkakunnilla myös alkavat. Niistä tulee erillinen ilmoitus ryhmiin tuleville.

Varkauden alueen toimintoja aloitamme mahdollisuuksien mukaan myöhemmin, kun työntekijätilanne varmistuu.

Muistiluotsien pitämistä **vertaistukiryhmistä** voit tiedustella muistiluotseilta:

- Kuopio p. 044 779 0606
- Iisalmi p. 044 066 1238
- Varkaus p. 040 556 3586

Teams-yhteyden kautta toteutettavat **etätoiminnot** eli etämuistikahvilat ja etämuistitreenit olemme aloittaneet vuorotorstaisin 18.8. alkaen klo 10-11, mutta

kerran kuukaudessa etämuistikahvila järjestetään torstai-iltana klo 17-18. Etätoiminnot löytyvät myös nettisivujemme Tapahtumakalenterista, jossa kerrotaan myös aiheet, teemat ja luennoitsijat. Sieltä löytyvät myös osallistumislinkit sekä palautelinkit palautteen antamista varten.

Ota rohkeasti yhteyttä meihin
muistiluotseihin, sillä olemme
teitä varten!



Kuva ja teksti Kaija Valta, muistiluotsi / Kuopio



Muistiviikkoa vietetään viikolla 38

19.9. - 25.9.2022 teemalla

Hyvää elämää muistiystävällisessä yhteiskunnassa

Muistatko?

Kuinka huolehtia hyvinvoinnista ja kuinka muistisi voi?

Miten kohdata muistisairauteen sairastunut?

maanantaina 19.9. klo 17 - 19 lisälmen työväentalolla, Pohjolankatu 11 A

**Kaikille avoimet
tapahtumat!**

Tervetuloa!

- 16:30 - 17:00 Kahvitarjoilu
- 17:00 - 18:00 Aivoterveys ja muisti/ Paula Harju, Live-säätiö
- 18:00 - 18:30 Muistisairauteen sairastuneen kokemustoimijan puheenvuoro
- 18:30 - 19:00 Yhteistä keskustelua

Tapahtuma toteutetaan yhteistyössä TSL:n Ylä-Savon opintojärjestön kanssa

Avoimet ovet Kuopion Muistiluotsilla

tiistaina 20.9. klo 10 - 14, Lapinlinnankatu 2

- 10:00 alkaen infopiste
- 11:00 - 11:30 Ulrich Sturm soittaa ja laulaa
- 12:00 - 13:00 Tietoa biopankkitoiminnasta/ Marja-Leena Nuuttila ja Nina Hurula, Itä-Suomen Biopankki
- 13:15 - 14:00 Ulrich Sturmin musiikkia

Kuopiossa luennoitsijat ovat paikan päällä, Teams -yhteydellä luentoa voi seurata myös lisämessä. Varkauden osalta ohjelma tarkentuu myöhemmin.

Voit olla mukana luennolla myös kotoa käsin Teams-etäyhteyden välityksellä.

Lisätietoa: [psmuisti.fi/ Tapahtumakalenteri](https://psmuisti.fi/Tapahtumakalenteri)

Toimisto p. 017 263 3980



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Pohjois-Savo





Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Pohjois-Savo

SYKSYN 2022 ETÄOHJELMA

Etämuistitreenejä ja -kahviloita vuoroviikoin

joka torstai koko syksyn ajan

Osallistumislinkit psmuisti.fi/kalenteri.html

Löydät meidät
myös:



Pohjois-Savon Muisti



#pohjoissavonmuistiry

www.psmuisti.fi

ELOKUUSSA

18.08. klo 10-11 Etämuistitreeni: Matkailu

25.08. **klo 17-18** Etämuistikahvila: Edunvalvontavaltuutus -

Simo Korhonen, Valtakirjapalvelu

SYYSKUUSSA

01.09. klo 10-11 Etämuistitreeni: Sadonkorjuu, kekri ja Halloween

08.09. klo 10-11 Etämuistikahvila: Digitukea senioreille -

Tiina Brunell, Seniorien ATK-yhdistys SAVONETTI ry

15.09. klo 10-11 Etämuistitreeni: Luonto

22.09. **klo 17-18** Etämuistikahvila: Muisti ja ajokortti -

Kari Savolainen, Liikenneturva

29.09. klo 10-11 Etämuistitreeni: Eläimet

LOKAKUUSSA

06.10. klo 10-11 Etämuistikahvila: Arkiruoasta hyvää mieltä ja terveyttä -

Mari Härkönen, Savon Sydänpiiri ry

13.10. klo 10-11 Etämuistitreeni: Suomalaiset merkkihenkilöt

20.10. **klo 17-18** Etämuistikahvila: Hyvän lääkehoidon toteutus ikäännyttäessä -

Johanna Jyrkkä, Fimea

27.10. klo 10-11 Etämuistitreeni: Muistelu

MARRASKUUSSA

03.11. klo 10-11 Etämuistikahvila: Kelan palvelut -

Sanna Haatainen, Kela

10.11. klo 10-11 Etämuistitreeni: Suomalaisen kalenterin juhlapäivät

17.11. **klo 17-18** Etämuistikahvila: Kennelliiton kaveri- ja lukukoiratoiminta -

Pirjo Kärki ja Mirva Korhonen, Pohjois-Savon kennelpiiri ry

24.11. klo 10-11 Etämuistitreeni: Ulkoilu ja liikunta

JOULUKUUSSA

01.12. klo 10-11 Etäpikkujoulut

Lisätiedot: Muistiluotsi / puh. 044 0661238

Toimisto / puh. 017 2633980





**Pohjois-Savon
Muisti ry**
Muistiliiton jäsen



**PÄÄN ASIAT OVAT PÄÄASIAMME,
JO 35 VUOTTA!**

**Pohjois-Savon Muisti ry:n
35-vuotisjuhla
keskiviikkona 21.9. klo 17 alkaen
Kuopion kaupungintalon
juhlasalissa**

**Juhlapuhujana
europarlamentaarikko
Sirpa Pietikäinen**

Tervetuloa!

**Ilmoittautuminen 15.9. mennessä
toimisto p. 017 263 3980 tai
toimisto(at)psmuisti.fi**



KUOPIO KANSALAI SOPISTO

Tule Muistijooga- ja Memomat -kursseillemme!

Muistimestari-kurssi verkko-opintoina.

Memomat® - Muistimattoharjoittelu A 105018972S

14.9.–23.11.2022 Ke 13.15–14.45

Kuopio, Puistokartano, B059 Opistosali Sari Saarelainen

50,00 €

Aivotreeniä ja liikettä yhdessä!

Tarkoituksena on hyvän muistin säilyttäminen ja aivojen aktivointi.

Harjoitus sisältää kehoa lämmittäviä liikkeitä, tasapainoharjoittelua sekä erillisiä aivotreeni-harjoitteita näitä varten kehitetyllä MemoMat®-matolla. Suunnattu perusterveille henkilöille ja sisältää harjoitteita lattialla ja seisten. MemoMat®- joogamatto on paikan päällä.

Tämä kurssi on opintosetelikurssi. Opintosetelialennukseen, 10€, ovat oikeutettuja eläkeläiset, jotka eivät ole ansiotyössä sekä maahanmuuttajat, joilla on kotikunta Suomessa. Jos olet alle 64-vuotias eläkeläinen, varaudu pyydettäessä todistamaan alennusoikeutesi.

Memomat® - Muistimattoharjoittelu B 105018983K

18.1.–29.3.2023 Ke 13.15–14.45

Kuopio, Puistokartano, B059 Opistosali Sari Saarelainen

50,00 €

Sama sisältö kuin A-kurssilla. Opintosetelialennukseen, 10€, ovat oikeutettuja eläkeläiset, jotka eivät ole ansiotyössä sekä maahanmuuttajat, joilla on kotikunta Suomessa. Jos olet alle 64-vuotias eläkeläinen, varaudu pyydettäessä todistamaan alennusoikeutesi.

Jooga

Muistijooga® A 105030452S (Maksuton!)

1.9.–10.11.2022 To 14.30–16.00

Kuopio, Puistokartano, C132 Metsä Sari Summanen

Muistijoogassa yhdistetään lyhyitä aivojumppa harjoitteita ja hathajoogan asanaharjoitus. Muistijooga tukee aivoterveystta on hauskaa ja mielenkiintoista, koko kehoa kokonaisvaltaisesti hoitavaa. Muistijoogaan on kehitetty oma matto, joka on paikan päällä.

Muistijooga sopii perusterveille aivoterveystään kiinnostuneille eikä vaadi aiempaa kokemusta.

Tilassa ei ole erillistä pukutilaa. Maksimiopiskelijamäärä 9 hlö. Opintosetelikurssi maksuton.

Muistijooga® B 105030463K

12.1.–23.3.2023 To 14.30–16.00

Kuopio, Puistokartano, C132 Metsä Sari Summanen

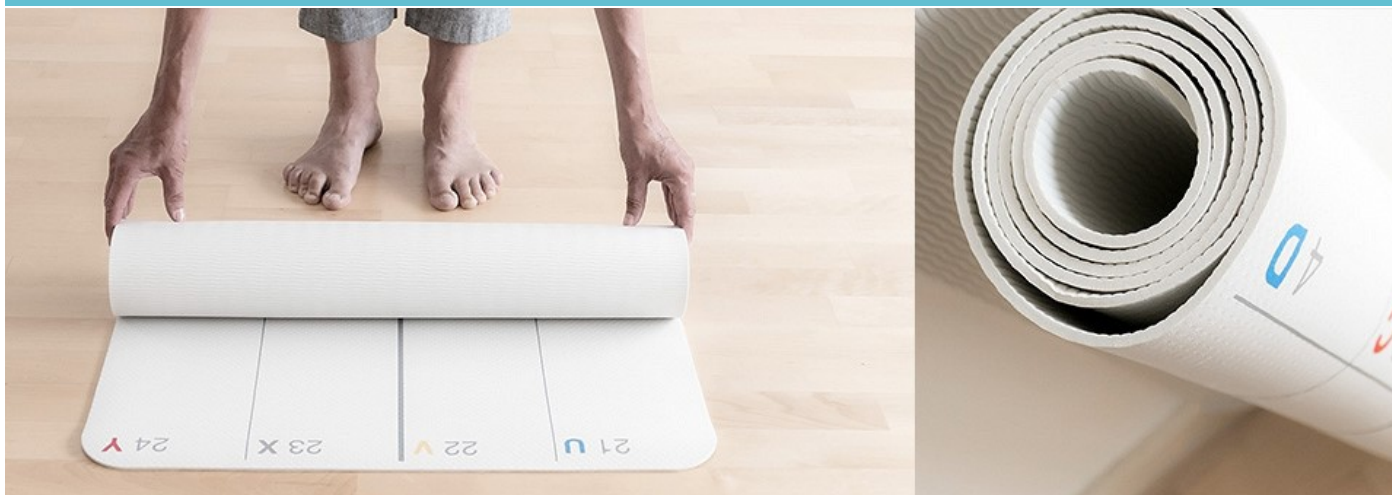
60,00 €

Sama sisältö kuin A-kurssilla.

OPI, KOE, NAUTI!

kansalaisopisto.kuopio.fi

Puh. 017 184 711 | Puistokatu 20, Kuopio



Nilsia

Muistijooga® A 405030052S

12.9.–21.11.2022 Ma 15.30–17.00

Nilsia, Pajulahden koulu, sali Sari Summanen

41,00 €. Opintosetelialennus.

Muistijooga® B 405030063K

16.1.–27.3.2023 Ma 15.30–17.00

Nilsia, Pajulahden koulu, sali Sari Summanen

41,00 €. Opintosetelialennus.

Verkko-opetus

Muistimestari reaaliaikainen etäopetus 066310102S

1.10.2022 La 10.00–15.00

Verkkoympäristö Vuokko Travanti

22,50 €

Tiesitkö, että muistia voi parantaa! Opettelemme muistitekniikoita ja muistia vahvistavia harjoituksia.

Kurssilla tutkimme, miten voimme aktivoida mieltämme toimimaan paremmin, ja miten muistista voi tehdä järjestelmällisemmän. Opettelemme tehokkaita muistitekniikoita ja teemme muistia vahvistavia harjoituksia.

Muistitekniikat tuovat luovia ratkaisuja oppimisen, työelämän ja arjen ongelmatilanteisiin.

Kurssi sopii kaikille, jotka haluavat kehittää muistiaan työssään, opiskelussaan tai elämässä yleensä.

Käsitlemme kaikenlaista muistia; nimimuistia, tapahtumamuistia, numeromuistia jne.

Kuopion kansalaisopistolla voit myös opiskella lukuvuonna 2022 - 23 muisti- ja aivoterveysasioita alkeis- tai jatkoryhmässä. Lisätietoja kansalaisopiston nettisivuilta haulla "Huolla aivot virkeiksi"

RUNNIN RETKI KUVINA

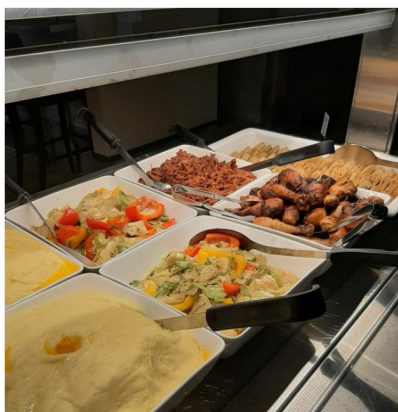
Pohjois-Savon Muisti ry teki odotetun kesäretken lisälmen Runnille
kesäkuun alussa torstaina 02.06.

Matkaan lähdettiin kolmen linja-auton
voimin. Linja-autot lähtivät liikkeelle
Kuopiosta, Varkaudesta ja Riistavedeltä.

Kukin busseista saapui Runnille omaa
ennalta ilmoitettua reittiään - keräten
kyytiinsä ilmoittautuneet matkustajat.
Runnille saavuttiin kello 12.

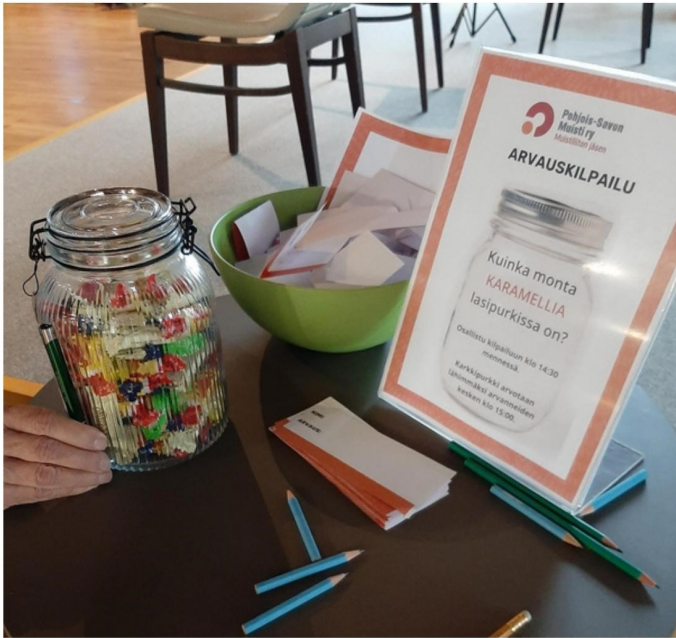


Runnilla meitä odotti lyhyt Runnin esittely, jota seurasi maittava lounas.



Lounaan jälkeen
ohjelmassa oli
virkistävää
aivojumbppaa,
harmonikkamusiikkia
ja yhteislaulua sekä
ennen kaikkea
mukavaa yhdessäoloa.



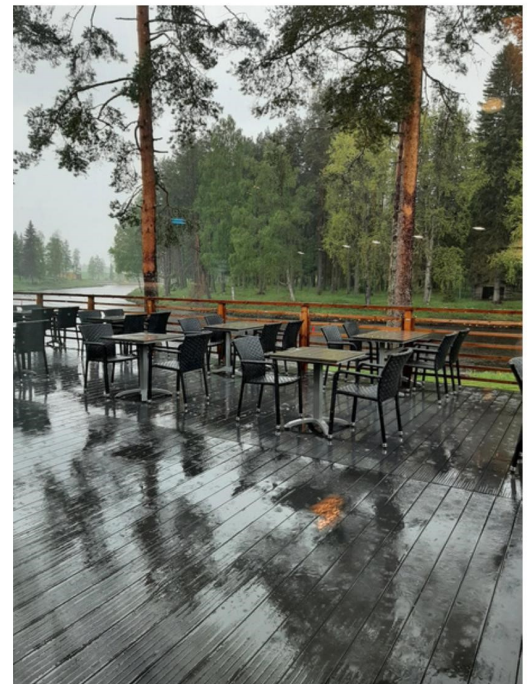


Teksti Iira Toroi, kuvat Salla Säisä

Jännitystä päivään toi kilpailu, jossa arvuuteltiin paperikarkkien määrää lasipurkissa.

Lopulta arvauskilpailun voittaja lähti Runnilta purkillinen karkkia kainalossaan.

Vaikka sää oli Runnilla sateinen, se ei tunnelmaa latistanut. Laulu raikui ja harmonikka soi.



Taisivatpa rohkeimmat maistaa myös Runnin kuuluisaa terveysvettä.



Kiitos kaikille osallistujille mukavasta retkestä!

Hei kaikille!

Olen Minna Lappalainen ja aloitan Salla Säisän sijaisena Ylä-Savon alueen muistiluotsina 22.8.22. Työpisteeni löytyy Iisalmen keskustassa sijaitsevasta Yhdistystalo Vakasta ja liikun myös Ylä-Savon alueella.



Asustelen Iisalmissa puolisoni ja 1,5-vuotiaan tyttäreni kanssa. Koulutukseltani olen lähihoitaja. Olen syventänyt osaamistani Validaatiohoitajan koulutuksella ja arvokasta työkokemusta minulla on vuodesta 2010 erityisesti muistisairaiden ihmisten ja omaisten parista.

Kiireisen työn ja arjen vastapainona pidän tärkeänä, että aikaa löytyy sopivasti myös harrastuksille ja palautumiselle. Kotosalla puuhailen erilaiset äänikirjat ja podcastit korvissa soiden. Pienet ilot ja onnen hetket arjessa tekevät minut onnelliseksi.

Eniten odotan työltäni yhteisiä kohtaamisia. Toivon, että Muistiluotsin toimintaan innostuu lisää ihmisiä mukaan ja yhteistyöllä löydämme keinoja elämänlaadun ja hyvinvoinnin edistämiseksi.

Mukavaa syksyä juuri sinulle ♥ Ole rohkeasti yhteydessä.

Minna Lappalainen

Muistiluotsi

P. 044 066 1238

minna.lappalainen@psmuisti.fi



Digitukea arjen tarpeisiin!



Tarvitsetko apua digiasioissa tai tietokoneen, tabletin ja älypuhelimien kanssa? - Me voimme auttaa!

Seniorien ATK-yhdistys **Savonetti ry** on yhdistys, joka järjestää senioreille maksutonta digineuvontaa.

Neuvontapisteitämme on eri puolilla Pohjois-Savoa (**Kiuruvesi, Iisalmi, Siilinjärvi, Vuorela, Maaninka, Juankoski, Kaavi, Riistavesi, Kuopio, Karttula, Tervo, Vesanto, Varkaus, Joroinen ja Kangaslampi**). Kesätauon jälkeen digituki jatkuu taas elo-syyskuun vaihteessa. Tarkemmin tietoa ohjausajoista ja -paikoista löytyy sivuiltamme savonetti.fi.

Toimintatapamme on sellainen, että jokainen saa henkilökohtaista ohjausta, opastusta ja neuvontaa omiin tarpeisiinsa ja ongelmiinsa, olipa sitten kyse uuden laitteen käytön harjoittelusta tai vaikka sähköisestä asioinnista eri palveluissa.

Vertaisohjaajamme auttavat. He ovat senioreita itsekin. Kun seniori ohjaa senioria, on heillä yhteinen tahti ja yhteinen kieli. Heillä on ymmärrys siitä, että digiloikan ottaminen ja uuden oppiminen voi olla pelottavaa.

Ei tarvitse olla osaaja, tietäjä tai taitaja! Meille voit tulla hakemaan apua juuri sellaisena kuin olet. Eikä kaikkea tarvitse oppia kerralla. Voit

käydä ohjauspisteissämme niin monta kertaa, kun on tarpeen. Ja kun taitosi karttuvat, voit vaikka tulla mukaan mukavaan ohjaajaporukkaamme ja vastavuoroisesti auttaa toisia avuntarvitsijoita.

Jos paikkakunnallasi ei ole vielä Savonetin ohjauspistettä, voit saada apua myös etäyhteyden avulla.

Otetaan digiloikka yhdessä! Ota rohkeasti yhteyttä ja kysy lisää!

Tiina Brunell

toiminnanjohtaja

Seniorien ATK-yhdistys Savonetti ry

[savonetti.tiina\(at\)gmail.com](mailto:savonetti.tiina(at)gmail.com)

p. 0400 617 534



S@vonetti
*Vuodesta
2001*



**Pohjois-Savon
Muisti ry**
Muistiliiton jäsen

**Pohjois-Savon Muisti ry:n vuosikokous
lauantaina 26.11.2022 klo 12:00 alkaen
Kuopion Muistiluotsin alakerrassa (Lapinlinnankatu 2)**

**Yhdistyksen vuosikokouksessa käsitellään
sääntömääräiset asiat. Kokouksessa äänioikeus on
yhdistyksen jäsenellä.**

**Kokoukseen voi osallistua myös
etäyhteydellä ilmoittautuessa annettuun
sähköpostiosoitteeseen lähetettävän linkin kautta.**

**Kokousmateriaali on saatavissa yhdistyksen
toimistolta 18.11. alkaen.**

**Ilmoittautumiset ja kysymykset jäsenyyteen liittyen
yhdistyksen toimistoon puhelimitse 017 263 3980 tai
sähköpostitse toimisto(at)psmuisti.fi 22.11. mennessä**

Tervetuloa!



Hoidamme edelleen -ryhmä

Vertaisryhmä jatkuu Kuopiossa syksyllä.

Se on tarkoitettu jo pitkään muistisairautta sairastavan tai hiljattain menehtyneen muistisairaalan läheiselle (suljettu ryhmä).

Olet lämpimästi tervetullut ryhmään jos koet tarvitsevasi tukea ihmisiltä, jotka ovat kulkenet muistipolkua jo näinkin pitkälle.

Ryhmä kokoontuu vapaaehtoisena vetämänä, ja toteutuu jos osallistujia saadaan riittävästi.

Kokoontumisajat tarkentuvat myöhemmin.

Ilmoittaudu mukaan!



Ota yhteyttä:

- muistiluotsi Kaija Valta, 044 779 0606/ [kaija.valta\(at\)psmuisti.fi](mailto:kaija.valta(at)psmuisti.fi)



Kun kuulet, pystyt myös muistamaan

Tilaisuuksia ikääntyneille kuulosta ja muistista syksyllä 2022!

Mitä uutta hoitamattoman heikentyneen kuulon ja muistin yhteydestä tiedetään? Kuinka ikääntynyt itse voi vaikuttaa kuuloonsa ja aivoterveyteensä?

Kuuloliiton Kuule ja muista -hanke sekä Pohjois-Savon Muisti ry:n Pohjois-Savon Muistiluotsi järjestävät yhteistyössä yleisötilaisuuksia syys- ja lokakuussa Pohjois-Savossa. Tilaisuudessa osallistujat pääsevät tutustumaan hoitamattoman heikentyneen kuulon ja muistin yhteyksiin, saamaan tietoa ja tukea aiheesta sekä keskustelemaan oman aivoterveyden ja muistin ylläpitämisestä.

Hoitamattomat kuulon alenemat maksavat maailmantaloudelle 750 miljardia dollaria vuodessa (WHO 2016). Heikentyneen hoitamattoman kuulon on todettu lisäävän muistisairauksien riskiä 9%.

Kuule ja muista -hankkeen tavoitteena on lisätä ikääntyneiden huonoon kuulon ja muistin yhteyksien sekä ikääntyneen hoitamattoman kuulon aleneman aivoterveysvaikutusten tunnistamista. Pohjois-Savon Muistiluotsi on Pohjois-Savon Muisti ry:n ylläpitämä maakunnallinen asiantuntija- ja tukikeskus. Se tarjoaa tietoa, neuvontaa ja tukea muistisairaille ja heidän läheisilleen.

Yhteisten tapahtumien tavoitteena on lisätä osallistujien tietoisuutta kuulon ja muistin yhteyksistä sekä antaa vinkkejä oman kuulon ja aivoterveyden ylläpitoon ja kuntoutukseen. Tapahtumat järjestetään kyläkunnissa kolmena eri keskiviikkona Keskisen Pohjois-Savon, Eteläisen Pohjois-Savon sekä Ylä-Savon seuduilla. Tilaisuudet ovat maksuttomia ja niissä on kahvitarjoilu.

Ke 14.9. Keskinen Pohjois-Savo

klo 9-11 Hermannitalo/
Karttula

klo 14-16 Huttulan navetta/
Tervo

Ke 21.9. Eteläinen Pohjois-Savo

klo 9-11 Suonteen kylätalo/
Suonenjoki

klo 14-16 Kylätalo Seurala/
Leppävirta

Ke 5.10. Ylä-Savo

klo 9-11 Lapinlahden
työväentalo/ Lapinlahti

klo 14-16 Honkamäen
seuratalo/ Iisalmi

Lisätietoa: Tiina Ahonen, Kuule ja muista -hanke,
puh. 044 346 9539



MuistiKunto-ryhmä

MuistiKunto-ryhmä on yhdistelmä liikunnallista harjoittelua sekä aivoja aktivoivaa puuhastelua. Se on tarkoitettu henkilöille, jotka kokevat tarvetta muistin ja kehon huoltoon.

Ryhmän aikana nautitaan kahvit ja jutellaan mukavia!

Ryhmä tarjoaa hyvän mahdollisuuden esimerkiksi omaishoitajille hoitaa asioitaan ryhmän aikana.

Ohjaajina toimivat fysioterapeutti sekä lähihoitaja.
Ilmoittaudu rohkeasti mukaan ja kysy lisää!

- Paikka: **Muistiyhdistyksen kerhotila, Lapinlinnankatu 2**
Huom! Kulku ryhmätilaan portaita pitkin.
- Aika: **Perjantaisin 2.9. - 9.12.2022 klo 12:30 - 14:15**
- Hinta: **289 €/15 krt**

Ida Tuomaala: 044 2240050 tai

asiakaspalvelu@fysiosenior.fi



FYSIOSENIOR

KOTISENIOR

Muistiyhdistysten VALTAKUNNALLISET JÄSENEDET 2022-2023



Apteekki
tuotteet.fi



Apteekkituotteet.fi on hyvinvointiin keskittyvä verkkokauppa, josta voi ostaa sähköisellä reseptillä (eResepti) määrätty 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 asukkaahan 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.



**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

Kurjen huuto

Sumu leijuu joen yllä
rauhaa kantaa maisemaan,
vaikka vieno tuuli kyllä
pian sumun sammuttaa.
Kurjen huuto kuuluu jostain,
kun se etsii armastaan.
Kurki vielä ääntään nostain
eroaapi parvestaan!
Mut´ei löydä armastaan,
vaikka panee parastaan.
Lieneeköhän toinen vienyt,
sit´ei kurki tiedä nyt!

Kirsti Viljamaa



Aivojumbppaa, vastaukset tehtäviin sivulla 27

$$\begin{aligned} & (\text{ hedgehog } + \text{ owl }) \times (\text{ hedgehog } - \text{ owl }) = 20 \\ & \text{ mouse } + \text{ mouse } \times \text{ mouse } + \text{ mouse } = 63 \\ & \text{ hedgehog } \times \text{ hedgehog } - \text{ hedgehog } + \text{ mouse } = 37 \\ & \text{ owl } + \text{ mouse } - \text{ hedgehog } - \text{ mouse } = ? \end{aligned}$$

Lähde Pixabay

	=	_____
	=	_____
	=	_____

An illustration of two mushrooms with dark brown caps and light beige stems, positioned next to a cluster of autumn leaves. The leaves include a large yellow oak leaf, a smaller green leaf, and a branch with several red leaves.



Pohjois-Savon Muisti ry:n

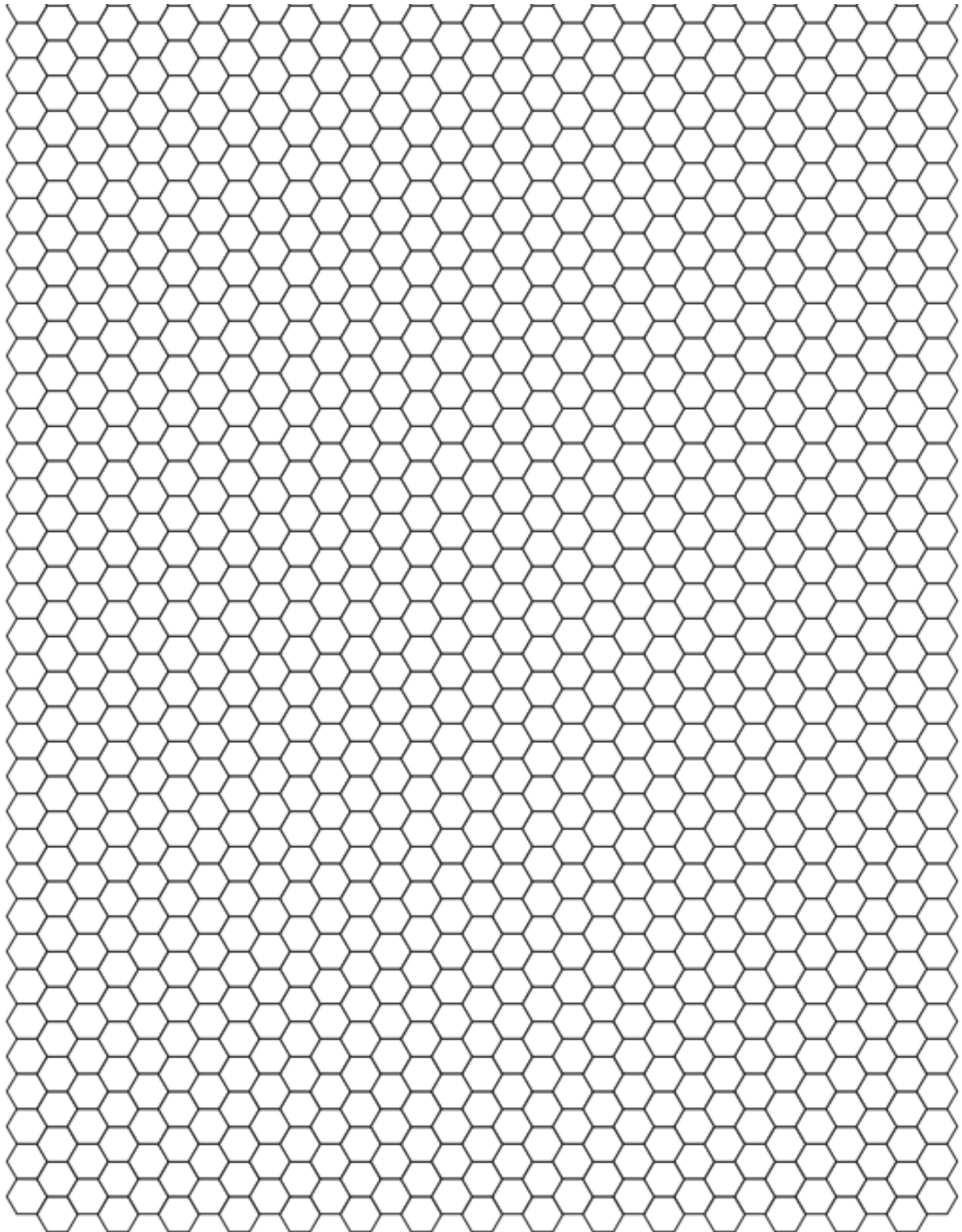
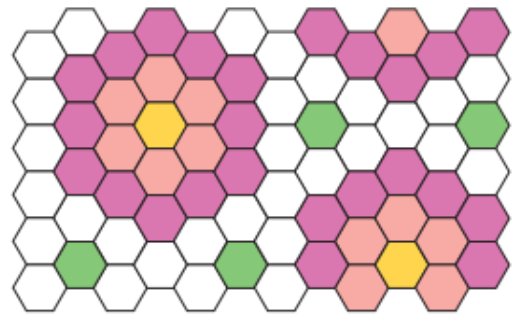
JUHLARISTIKKO

- a. Tulee kesän jälkeen
- b. Oleskelutila
- c. Ylä-Savon alueen muistiluotsin nimi
- d. Tuettujen lomien järjestäjä
- e. Yhdessä asuvien ihmisten muodostama ryhmä
- f. Lehti ja kiekuva eläin
- g. Kuumen vastakohta
- h. Pohjois-Savon Muistiluotsin toimipisteiden lukumäärä
- i. Vuoden 1987 presidentti
- j. Ammuu pellolla
- k. PS-Muistin kesäkuussa tekemän retken retkikohde
- l. Sovellus, jossa etämuistikahvilat järjestetään
- m. Aivojen koti
- n. Seitsemän päivää
- o. Letitetty pulla
- p. Matalan kynnyksen kohtaamispaikka, jossa poristaan sekä tehdään mukavaa muistitreeniä kahvikupin äärellä
- q. Korttipelikerhossa pelattava peli
- r. Surun vastakohta

RATKAISU:

Pohjois-Savon Muisti ry täyttää tänä vuonna
_____ **vuotta.**

Täytä kenno
mallin mukaan.
Voit käyttää myös
 muita värejä!



Tehtävien vastaukset

Ristikko:

a. Syksy
b. Olohuone
c. Salla
d. MTLH
e. Perhe
f. Kukko
g. Kylmä
h. Kolme
i. Mauno
j. Lehmä
k. Runni
l. Teams
m. Pää
n. Viikko
o. Pitko
p. Muistikahvila
q. Skip-bo
r. Ilo



$(6 + 4) \times (6 - 4) = 20$	$7 + 7 \times 7 = 63$	$6 \times 6 - 6 = 37$	$4 + 7 - 6 = -2$
-------------------------------	-----------------------	-----------------------	------------------

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 Rytkönen

toiminnanjohtaja
p. 040 526 3481

Salla Säisä (sijainen 22.8. alkaen Minna Lappalainen)

muistiluotsi
p. 044 066 1238

muistiluotsi
P. 040 556 3586

Kaija Valta

muistiluotsi
p. 044 779 0606

Jenni Ryhänen

toimistotyöntekijä
p. 017 2633 980

Lähiavustajapalvelu

Palveluohjaaja
P. 040 575 5948



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Pohjois-Savo

