

Muistikukko

3/2023

Pohjois-Savon Muistiluotsi

Pään asiat ovat
pääasiamme

Pohjois-Savon Muisti ry:n syksyn jäsenlaskutus lähestyy.

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

Jäsenmaksun 20,00 euroa 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).
- Kun jäsenmaksu on saapunut yhdistyksen tilille, merkitsemme sen maksetuksi jäsenrekisteriin *emmekä lähetä postitse laskua.*

Ilmoitathan toimistoon 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 myös tiedottaa jäsenasioista sitä kautta.

Kiitos!



**Pohjois-Savon
Muisti ry**
Muistiliiton jäsen

Pohjois-Savon Muisti ry:n syyskokous

tiistaina 28.11.2022 klo 17:00 alkaen

Kuopion Muistiluotsin kerhotilassa (Lapinlinnankatu 2)

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.

Äänioikeus on yhdistyksen jäsenellä.

**Voit osallistua myös etäyhteydellä ilmoittamaasi
sähköpostiosoitteeseen lähetettävän linkin kautta.**

Kokousmateriaali saatavissa yhdistyksen toimistolta 20.11. alkaen.

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

Kahvitarjoilu.

Lämpimästi tervetuloa!

Sisällysluettelo

Jäsenmaksuasiasia ja syyskokouskutsu	2
Muistiluotsin terveiset	4
Muistatko -tapahtuma	5
Henkilöhaastattelu	6
Syksyn ohjelmaa	7 - 8
Kiinnostaako vapaaehtoistoiminta ja syksyn etäohjelma	9
Syksyn Muistikahvilat.....	10
Kesäretki Pieksämäelle	12
Iisalmen kesätanssit	13
Jäsenedut	14
Muistiliiton blogista poimittua.....	16
Souvenaid -mainos	28
Huh hellettä -runo	21
Tehtäviä	20
Tehtävien vastaukset	22
Yhteystiedot.....	24

Pohjois-Savon Muisti ry

Hallituksen puheenjohtaja
Satu Pirskanen

Hallituksen sihteeri
Irma Purssila

Muistikukko 3/2023

**Lehteä julkaisee Pohjois-Savon
Muistiluotsi**

Pohjois-Savon Muisti ry

Toimitus:

Pohjois-Savon Muisti ry:n työntekijät

Taitto:

Jenni Ryhänen

Lehden painos on 750 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

Osoitemuutokset:

- p. 017 263 3980
- toimisto(at)psmuisti.fi

Kannen kuva Eeva-Maija Pietilä

Painopaikka Offsetpaino L. Tuovinen Ky



MUISTILUOTSIN *Tervehdys*

Tervetuloa uusimman Muistikukko-lehden pariin. Ota lehden seuraksi lämmin kuppi kahvia tai teetä, ja nauti kiireettömästä hetkestä lehden parissa.

Pohjois-Savon Muisti ry:n tiimin kesälomat vierähtivät läheisten seurasta, hyvästä ruoasta ja kiireettömästä lomatunnelmasta nauttien. Arkeen ja töihin paluu on tapahtunut mukavasti, odotamme jo tulevia kohtaamisia.

Jos piipahdat toimistoillamme, tapaat siellä Muistiluotsit Salla Säisän ja Minna Lappalaisen, toiminnanjohtajamme Eija Rytkösen, toimistotyöntekijämme Jenni Ryhäsen ja Muistiluotsi Anna-Liisa Hamusen, joka tuuraa Kaija Valtaa vuorotteluvapaan ajan.

Meidät tavoitat parhaiten puhelimitse, sähköpostitse tai sopimalla tapaamisen omalle paikkakunnallesi. Liikumme kaikissa Pohjois-Savon kunnissa, ota rohkeasti yhteyttä!

Syksyn toiminta käynnistyy pikku hiljaa ympäri Pohjois-Savoa vertaiskursseiden ja -ryhmien, luentojen, Muistikahviloiden, retkien sekä kaikkien muiden tapahtumien merkeissä. Muistiviikkoa vietetään tänä syksynä viikolla 38. Muistiviikon teemana on Hyvää elämää muistiystävällisessä yhteiskunnassa. Näkökulmana on tänä vuonna muistisairaahan kohtaaminen.

Mitä ajatuksia teema herättää? Tule keskustelemaan kanssamme!

Iloa ja lempeyttä tulevaan syksyyn!

Teksti: Minna Lappalainen

VIETIMME KESÄÄ MUUN MUASSA NÄIDEN HETKIEN PARISSA:



Jenni matkailemassa
Lappeenrannan kanavamuseolla



Eija herkullisten lettukestien
järjestäjänä Maaningalla



Minna eväretkellä tyttärensä kanssa
Iisalmessa



Anna-Liisa vieraili Helsingin Vallisaaren
merellisissä maisemissa



Muistatko?

Mitä voin itse tehdä muistini ja aivojeni hyväksi? Miksi aivoista huolehtiminen on tärkeää? Miten kohdata muistisairauteen sairastunut?

Tervetuloa aiheiden äärelle kaikille avoimeen tapahtumaan

Ma 18.9.2023 klo 16:30 alkaen
Iisalmen työväentalo, Pohjolankatu 11 A

Ohjelma

- | | |
|-----------------|--|
| klo 16.30-17.00 | Kahvitarjoilu |
| klo 17.00-18.30 | Aivoterveyttä kaiken ikää
Asiantuntija, Anita Pohjanvuori, Muistiliitto |
| klo 18.30-19.00 | Muistisairauteen työikäisenä sairastuneen
kokemustoimijan puheenvuoro |

YHTEISTYÖSSÄ



Pohjois-Savon
Muisti ry
Muistiliiton jäsen





Henkilö- haastattelu!

OLEN TAPANI RONKAINEN,

66-vuotias lisalmelainen ja minulla todettiin Alzheimerin tauti noin kuusi vuotta sitten.

Luonteeltani olen kiltti, sosiaalinen ja puhelias.

Muistisairauden myötä olen huomannut tulevani puheliaammaksi.



Mistä ajatus lähti tulla mukaan Muistiluotsin toimintaan? Kauanko olet ollut mukana?

Muistipoliklinikalta ohjattiin.

P-S Muistin toiminta sijaitsi silloin vielä eri paikassa täällä lisalnessa. Kuusi vuotta olen ollut aktiivisesti toiminnassa mukana ja yhdistyksen jäsenenä. Korona-aika tietysti välillä rajoitti.

Mistä pidät ja mitä toivoisit ryhmiin tai toimintoihin lisää?

Kaipaen lisää samanikäisiä muistisairauteen sairastuneita toimintoihin mukaan. Yhteisiä kokoontumisia oli aiemmin myös Kuopiossa, korona on sotkenut asiat. Kaipaisin lisää vertaistukea samanikäisiltä ihmisiltä, se on parasta. Monta on lähtenyt joukosta pois luonnollisen poistuman myötä. Saan vertaistuen lisäksi täältä ryhmistä myös uutta hyvää tietoa muistisairauksista.

Keväisin ja syksyisin toivoisin lisää retkiä. Vielä kun muistaa jotain (nauraa). Minulla ei ole enää ajokorttia, niin on mukava lähteä reissuihin mukaan.

Mikä auttaa pysymään hyvässä kunnossa?

Sitä saapi ihmetellä (nauraa). Liikun paljon koiran kanssa luonnossa. Kannattaa mahdollisimman paljon liikkua, eikä jäädä kotiin pelkästään.

Terveisesi lukijoille?

Tervetuloa mukaan muistikahviloihin ja retkille. Tulkaa rohkeasti! Muistisairautta ei tarvitse häpeillä. Tuntuu, että moni sitä häpeilee vielä.

Kuva ja teksti: Minna Lappalainen

Helmi

**on avoin ryhmä muistisairaille
sekä heidän läheisilleen.
Ryhmän sisältö räätälöidään
osallistujien mielenkiinnon
kohteiden ja toiveiden mukaisesti.**

Toiminta voi olla esimerkiksi leivontaa, sauvakävelyä, jutustelua, käsitöitä, musiikin kuuntelua, rentoutumista, pelailua tai vaikkapa elokuvien katsomista yhdessä!

Ryhmässä voi halutessaan samalla jakaa ajatuksia ja kokemuksia sairauteen liittyvistä asioista toisten kanssa.

Ryhmää ohjaa koulutettu vapaaehtoinen ja toiminta on osallistujille maksutonta.

Ryhmä kokoontuu n. 1x/kk.

Yhdistystalo Vakka
Pohjolankatu 4, Iisalmi

Tervetuloa mukaan!

Lisätietoja:
Pohjois-Savon Muistiluotsi Minna Lappalainen
p. 044 066 1238
minna.lappalainen@psmuusti.fi



Hoidamme edelleen

**Vertaistukiryhmä omaisille, jotka
huolehtivat muistisairaasta läheisestä
arjessaan tai läheinen on jo siirtynyt
hoitokotiin.**

Ryhmä kokoontuu kuukausittain Iisalmessa Yhdistystalo Vakassa. Ohjaajana toimii kokenut vapaaehtoinen.

Tervetuloa mukaan!

Lisätietoja:

Vapaaehtoisohjaaja Maila Martikainen
puh. 040 867 4099
tai
Pohjois-Savon Muistiluotsi
puh. 044 066 1238



Muistiviikkoa vietetään viikolla 38

**Teemana on tänä vuonna hyvää elämää
muistiystävällisessä yhteiskunnassa.**

**Etelä-Savon, Pohjois-Karjalan ja Pohjois-Savon Muistiluotsit
järjestävät yhteistyössä hybriditapahtuman**

20.9.2023 klo 12 - 16

**Voit osallistua tapahtumaan Teams-etäyhteydellä (linkki psmuusti.fi
sivujen [Tapahtumakalenterissa](#)) tai tulla paikan päälle Kuopion tai
Iisalmen toimipisteille seuraamaan luentoja.**



Lisätietoa ohjelmasta myöhemmin

Tapahtumakalenterissa.

Muutokset ohjelmassa ja

aikataulussa päivitetään myös

Tapahtumakalenteriin!



Muistiviikko

18. - 24.9.2023

Vetristely- ja yhteislaulutuki

Syksy 2023

Muistiluotsin kerhotila, Lapinlankatu 2, Kuopio



• MA 4.9.

• MA 18.9.

• MA 2.10.

• MA 16.10.

• MA 30.10.

• MA 13.11.

• MA 27.11.

• MA 11.12.

• 12:30–13:00 vetristelyä

• 13:00–14:00 yhteislaulua

Laulun jälkeen kahvit!

Tervetuloa!



Tiedustelut: puh. 017 263 3980

Ryhmätoimintaa Kuopiossa Syksyllä 2023 Tervetuloa!

Skip-Bo korttipelikerho

Mukavaa yhdessäoloa kortinpeluun ja kahvikupposen äärellä! Kaikille avoin!

- MA 14.8. klo 12:30 - 14
- MA 28.8. klo 12:30 - 14
- MA 11.9. klo 12:30 - 14
- MA 25.9. klo 12:30 - 14
- MA 9.10. klo 12:30 - 14
- MA 23.10. klo 12:30 - 14
- MA 6.11. klo 12:30 - 14
- MA 20.11. klo 12:30 - 14
- MA 4.12. klo 12:30 - 14
- MA 18.12. klo 12:30 - 14



**Pohjois-Savon Muistiluotsin katutasen
kerhotiloissa.**

(Lapinlankatu 2, Kuopio)



Hei sinä! KIINNOSTAAKO VAPAAEHTOISTOIMINTA ?

Vapaaehtoistoiminnan muotoja on erilaisia. Meillä voit esimerkiksi:

- Ohjata vertaisryhmiä, yhteislaulutuuokioita tai erilaisia harrasteryhmiä
- Auttaa tapahtumajärjestäjinä
- Toimia muistikahvilaemäntänä ja -isäntänä
- Toimia tukihenkilönä muistisairaalle
- Toimia aivoterveyslähettiläänä, kokemustoimijana tai muistiaktiivina vaikuttamisen saralla
- Vastata Vertaislinja-tukipuhelimeen
- Toimia muistikummilähettiläänä
- Leipoa tai tehdä käsitöitä myyjäisiin yhdistyksen hyväksi

Ota rohkeasti yhteyttä, suunnitellaan yhdessä sinulle sopiva tehtävä omalle paikkakunnallesi!

Pohjois-Savon Muistiluotsi Minna Lappalainen
puh. 044 066 1238



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Pohjois-Savo

ETÄOHJELMA

SYKSY 2023: Aivotreenejä ja
asiantuntijaluentoja etänä!

psmuisti.fi -sivujen [Tapahtumakalenterissa](#)

- To 14.9. klo 10-11
- To 12.10. klo 10-11
- Ke 15.11. klo 10-11
- To 14.12. klo 10-11



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Pohjois-Savo





Muistiluotsin Muistikahvilat

Syksy 2023

Kaikille avoin ja maksuton kohtaamispaikka muistiasioista ja aivoterveystä kiinnostuneille.

Mukavaa yhdessäoloa ja muistitreeniä kahvikupin äärellä.

Pohjois-Savon eteläosa

Joroinen (Casinon kokoustila, Mutalantie 2 B)

- Torstaisin 24.8./ 28.9./ 2.11. ja 14.12. klo 12 - 13:30

Karttula (Kunnantalon asukastila, Kissakuusentie 6)

- Torstaisin 24.8./ 28.9./ 26.10. ja 30.11. klo 10 - 11:30

Kuopio (Muistiluotsin kerhotila, Lapinlinnankatu 2)

- Tiistaisin 15.8./ 12.9./ 10.10. ja 7.11. klo 13 - 14:30

Leppävirta (Leppä rengas, Suomalannpurontie 18)

- Tiistaisin 22.8./ 19.9./ 17.10. ja 14.11. klo 13 - 14:30

Rautalampi (Rautalammin kirjaston Kivijalka, Rautalammin tie 4)

- Torstaisin 10.8./ 5.10. ja 23.11. klo 11 - 12:30 ja keskiviikkona 6.9. klo 11 - 12:30

Riistavesi (Osuuspankin kerhohuone, Keskustie 20)

- Keskiviikkoisin 16.8./ 13.9./ 11.10 ja 22.11. klo 10 - 11:30

Suonenjoki (Lintharjun liikuntakeskuksen kabinetti, Keskuskatu 3)

- Keskiviikkoisin 23.8./ 25.10. ja 29.11. ja tiistaina 26.9. klo 13 - 14:30

Varkaus (Yhdistystalo Warikko, Ahlströminkatu 22)

- Tiistaisin 15.8./ 12.9./ 10.10. ja 7.11. klo 13 - 14:30



Pohjois-Savon pohjoisosa



Iisalmi (Yhdistystalo Vakka, Pohjolankatu 4)

- Tiistaisin 19.9./ 17.10./ 21.11. ja 12.12. klo 13 - 14:30

Kiuruvesi (Kulttuuritalon esiintyjälämpio, Lähteentie 10)

- Keskiviikkona 16.8. ja tiistaisin 12.9./ 17.10. ja 14.11. klo 13 - 14:30

Pielavesi (Ikälän järjestötila, Toritie 6)

- Keskiviikkona 6.9. ja torstaisin 5.10. ja 23.11. klo 13 - 14:30

Siilinjärvi (Tapaamo (kirjaston alakerta), Kasurilantie 7)

- Torstaisin 31.8./ 28.9./ 26.10./ ja 30.11. klo 12 - 13:30

Sonkajärvi (Liikuntahallin kahvio Kasper, Kuntotie 4)

- Keskiviikkoisin 30.8./ 27.9./ 25.10. ja 29.11. klo 13 - 14:30

Tervo (Nuorisotalo Manttu, Mantuntie 6)

- Keskiviikkoisin 6.9./ 18.10. ja 22.11. klo 12:30 - 14

Vieremä (Huvitorppa, Torpantie 8)

- Torstaisin 17.8./ 21.9./ 19.10. ja 16.11. klo 13 - 14:30

Lämpimästi tervetuloa!



Kesäretki 14.6. Pieksämäelle

Sää oli mitä mainioin, ja matkalle lähdettiin Kuopiosta Suonenjoen kautta Pöyhölän pappilaan, jossa meitä odotti kaunis historiallinen miljöö ja herkullinen, notkuva pitopöytä.

Saimme kaikki nauttia ihanista, monipuolisista salaateista ja suolaisista alkupaloista, joita oli useita kymmeniä erilaisia. Pääruoan jälkeen tarjolla oli vielä monenlaisia jälkiruokavaihtoehtoja.

Kaiken kruunasi mukava ja iloinen retkiseura sekä pappilan vanhoilla tyylihuonekaluilla sisustetut ruokasalit.

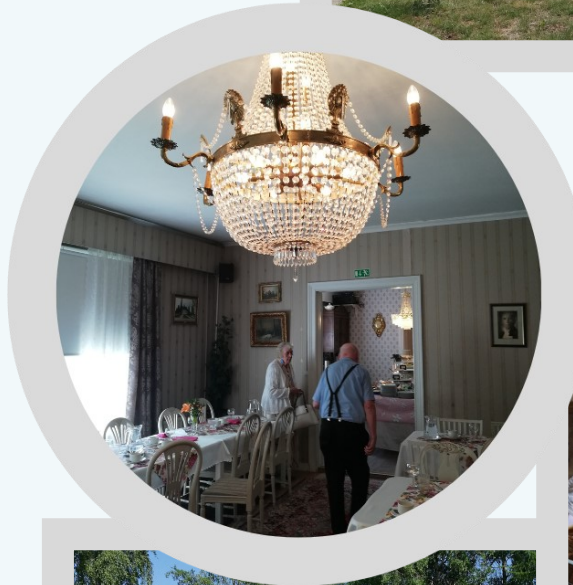
Ruokailun jälkeen siirryimme pappilan pihapiiriin istumaan ja rupattelemaan ja tutustumaan ympäristöön.

Pappilasta läksimme tutustumaan kulttuurikeskus Poleenin taidenäyttelyyn ja Pieksämäen taidekatuun. Saimme myös pienen esittelykierroksen keskuksen teatteriin ja sen tulevaan ohjelmistoon.

Sää suosi meitä edelleen. Osa retkeläisistä lähti taidekadun opastetulle kierrokselle. Muut jäivät tutustumaan Poleenin Bela Biennaali taidenäyttelyyn, jonka teemana oli Elämä - Life - Vida.

Paluumatkalle lähdettiin hyvillä mielin. Olimmehan saaneet monenlaisia elämyksiä, jotka hivelivät maku- ja aistimaailmaamme.

Tästä kaikesta hyvästä meille heräsi ajatus siitä, että tulemme Pieksämäelle vielä uudelleen. Suunnitelmista lisää myöhemmin!



Teksti Anna Liisa Hamunen

**Kuvat Eija Rytönen ja
Anna Liisa Hamunen**

Isalmen kesätanssit 15.6.

Järjestimme kesätanssit
isalmessa!

Juha Vartiainen mahtavalla
äänellään ja karismallaan loi
tanssiparketille tunnelmaa.
Lämpimällä säällä maistuivat
erityisen hyvältä Olvin tarjoamat
virvokkeet.

Kiitos tapahtumaan osallistujille
sekä tapahtuman tukemisesta
Olvi ja Lähitapiola!



Teksti ja kuvat
Minna Lappalainen

Muistiyhdistysten VALTAKUNNALLISET JÄSENEDETUT 2022-2023



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

-10%



DementiaOnlineShop.com on senioreiden ja muistisairaiden sekä heidän läheistensä verkkokauppa. Löydät sieltä tuotteita, jotka helpottavat arkea. Muistiyhdistysten jäsenille kaikista tilauksista -15%.

-15%



Ikaalinen Spa ja Resort tarjoaa muistiyhdistysten jäsenille -15% alennuksen päivän hinnoista torstai-lauantaille sekä -20% alennuksen päivän hinnoista sunnuntai-keskiviikko.

väh.
-15%



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.

1kk
0 €



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

-20%



KotiData auttaa laitehankinnoissa, opastaa laitteiden käytössä ja huoltaa laitteet tarpeen mukaan. Muistiyhdistysten jäsenet saavat palvelukäynnin saapumismaksun 29 eurolla. Normaal hinta on 49 euroa.

-20€



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.

jopa
-20%

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



Muistiyhdistysten jäsenet saavat tilaukset -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



Muistiyhdistysten jäsenet saavat kaikista tilauksista -15%.

- Mene osoitteeseen www.dementiaonlineshop.fi
- Valitse haluamasi tuotteet ja paina jokaisen kohdalla "Lisää ostoskoriin"
- Kun olet valmis, klikkaa oikeasta yläkulmasta "Näytä ostoskori"
- Tarkista tilauksesi ja kirjoita "Anna kuponkikoodi" -kohtaan MUISTIKAUPPA ja paina "Tilaa"
- Täytä yhteystietosi, valitse toimitus- ja maksutapa, ja paina aina välissä "Seuraava"
- Paina viimeiseksi "Osta nyt", jonka jälkeen pääset maksamaan
- Tai tilaa s-postitse info@dementiaonlineshop.com tai p. 010 322 7870 (klo 9-16)



Muistiyhdistysten jäsenille -15% alennuksen päivän hinnoista torstai-lauantaille sekä -20% alennuksen päivän hinnoista sunnuntai-keskiviikko.

- Huonevaraukset voi tehdä suoraan nettisivujen kautta www.ikaalinen.fi.
- Käytä koodia MUISTI. Verkkokauppa laskee automaattisesti alennuksen varaukselle.
- Voit myös lähettää sähköpostia osoitteeseen myynti@ikaalinen.fi tai soittaa numeroon 03-4511.



Muistiyhdistysten jäsenille Memoera Trainer -laitteen ensimmäisen kuukauden vuokrahinta on 0 €.

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



Muistiyhdistysten jäsenille -20% Suvanto Kotona ja Suvanto Mukana -palvelujen 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 osoitteesta www.suvantocare.fi



Muistiyhdistysten jäsenet saavat palvelukäynnin saapumismaksun 29 eurolla.

- Edun saa käyttämällä yhteydenottolomaketta osoitteessa www.kotidata.fi/muistiliitto tai soittamalla numeroon 040 750 7550.



Muistiyhdistysten jäsenet saavat 20% alennuksen D-vitamiini- ja B12-TC2 mittauksista sekä 10% alennuksen muista testipaketeista.

- Mene osoitteeseen www.puhti.fi ja alitse haluamasi testi(t) kohdassa "Tuotteet"
- Käytä D-vitamiini- ja B12-TC2 mittauksia tilatessasi etukoodia muistiliitto20
- Muissa testipaketeissa etukoodi on muistiliitto10

Hallitusohjelma: Sote-palveluiden kehittäminen ja ennaltaehkäisy etenee, resurssit aiheuttavat suurta huolta

Tuore hallitusohjelma sisältää useita muistisairaiden ihmisten ja heidän läheistensä kannalta myönteisiä kirjauksia. On hyvä, että hallitus on tunnistanut kotihoitoon kriisiytyneen tilanteen ja nostanut sen ratkaisemisen yhdeksi kiireelliseksi toimeksi. Monipuolisia toimia todella tarvitaan heti. Samoin henkilöstön saatavuus ja riittävyys ovat perusedellytyksiä turvallisten ja laadukkaiden palveluiden toteutumiselle. Kääntäen henkilöstöpula jatkuessaan vaarantaa lähes kaikki muut hyvätkin toimet. Hallitus tekee sekä pitkän että lyhyen aikavälin toimia ja mm. käynnistää Hyvän työn ohjelman sekä varaa siihen myös resursseja.

Hallitusohjelmassa on mainittu terveyden edistämisen määräraha ikääntyneiden toimintakyvyn ja kotona asumisen tukemiseksi. Erityisesti muistisairautta sairastavat kotona asuvat hyötyvät niin ikään ohjelmaan nostetusta ryhmämuotoisesta päivä- ja päiväkeskustoiminnasta. Perhehoidon lisääminen on kannatettava tavoite.

Muistiliitto korosti kotona asumista tukevia toimia omissa hallitusohjelmataavoitteissaan, samoin tarvetta omaishoidon kriteerien yhdenmukaistamiseen ja omaishoitajien tukemisen kehittämiseen. On hyvä, että

omaishoitajien aseman parantaminen näkyy ohjelmassa, samoin toimet omaishoidon ja työssä käymisen yhteensovittamiseksi ilahduttavat.

Samaan aikaan sote-palveluihin kaavailut suuret säästöt herättävät kysymyksen, miten palveluiden saatavuutta ja yhdenvertaisuutta voidaan aidosti parantaa, jos resursseja samaan aikaan pienennetään voimakkaasti.

Muistisairaus on yksi kansansairauksista,

“

**Vammaispalvelulain
voimaantulon
siirtäminen ja lain
avaaminen uuteen
valmisteluun on
pettymys.**

”

vaikka sitä ei hallitusohjelmassa ole erikseen mainittu. Myönteistä kuitenkin on painotus terveyden edistämiseen, kansansairauksien ennaltaehkäisyyn ja riskitekijöihin vaikuttamiseen. Poikkihallinnollinen, yhdessä järjestöjen kanssa toteutettava kansallinen terveys - ja hyvinvointiohjelma ansaitsee kiitoksen ja Muistiliitto osallistuu työhön mielellään.

Vammaispalvelulain voimaantulon siirtäminen ja lain avaaminen uuteen valmisteluun on pettymys. Uuden lain soveltamisala on nyt YK:n vammaisten ihmisoikeussopimuksen sekä sopimuksessa olevan vammaisuuden kehittyneen määritelmän mukainen eikä sitä tule muuttaa. Hallituksen tulee turvata jokaisen vammaisen osallisuutta ja osallistumista yhteiskunnassa ja sen vammaispalvelulaki erityislakina nyt tekee.

Myönteistä on, että hallitus kiinnittää palveluissa huomiota niiden saavutettavuuteen, esteettömyyteen ja selkokieliisyyteen. Vaihtoehtoisten palvelukanavien varmistaminen digitaalisten palveluiden rinnalla on myös tärkeä kirjaus.

Sosiaali- ja terveysalan järjestöjen rahoitukseen hallituskauden loppupuolelle suunnitellut 100 miljoonan euron leikkaukset aiheuttavat suurta huolta. Lähivuosina palvelutarve tulee joka tapauksessa kasvamaan pitkäikäisyyden lisääntyessä yhteiskunnassa. Järjestöjen vastuulla on paljon neuvontaa, ohjausta ja tukea, jota mikään muu taho ei tarjoa esimerkiksi muistisairautta sairastaville.

Järjestöt kiinnittävät paljon huomiota

**Myönteistä on,
että hallitus
kiinnittää palveluissa
huomiota niiden
saavutettavuuteen,
esteettömyyteen ja
selkokieliisyyteen.**

toiminnan tavoitteellisuuteen, tuloksiin vaikutuksiin ja kustannustehokkuuteen. Leikkaukset vähentävät suoraan sairastuneiden, vammaisten tai eri elämäntilanteissa olevien saamaa tukea ja supistavat terveyttä edistävää työtä eivätkä lopulta säästä yhteiskunnan voimavaroja vaan tulevat kalliiksi. Siksi leikkaukset on syytä perua.

Katariina Somu
toiminnanjohtaja
Muistiliitto

Julkaistu [Muistiliiton blogissa](#) 22.6.2023

NUTRICIA
Souvenaid®

Anna läheisillesi lisää hyviä hetkiä

Pullollinen ravintoaineita varhaisen Alzheimerin taudin ruokavaliohoitoon

Souvenaid on kehitetty varhaisen Alzheimerin taudin ruokavaliohoitoon. Se sisältää ruokavaliossa luontaisesti esiintyviä ravintoaineita, joita on todettu olevan vähemmän Alzheimerin tautia sairastavien elimistössä kuin saman ikäisillä terveillä henkilöillä. Jos epäilet itselläsi tai läheiselläsi varhaista Alzheimerin tautia, keskustele terveydenhuollon ammattilaisen kanssa Alzheimerin taudin ruokavaliohoidosta.

Saatavana apteekeista. Lue lisää: www.souvenaid.fi

Souvenaid on kliininen ravintovalmiste, joka on tarkoitettu varhaisen Alzheimerin taudin ruokavaliohoitoon. Käytettävä terveydenhuollon henkilöstön ohjauksessa.

**AVOINNA
8-22
JOKA PÄIVÄ**

Puijonkatu 23, kauppakeskus Sektori
Suora kulkuyhteys myös toriparkista.
Puh. 029 445 6000 (pvm/mpm)

uef.fi/apteekki | yliopistonverkkoapteekki.fi

ITÄ-SUOMEN YLIOPISTON

apteekki  **Yliopiston**
verkkoapteekki.fi

Koko tuotantomme käytetään yhteiseen hyvään. Paikallista tutkimusta ja koulutusta tukemassa jo yli 60 vuoden ajan.

Huh hellettä

Helleaalto vyöryy liki,
sammakolle tulee hiki.
Kuivui puro kotilammen,
hengiltä vei melkein sammen.
Ruoho vaipui alakuloon;
uskonut ei sateen tuloon.
Koivunlehdet kellastuivat,
kiisket, lahnat pakoon uivat.

Hiirillekin tuli hoppu—
onko tämä maailmanloppu?
Tuuli kaiken voiman käyttää
auringolle kieltä näyttää.
Pilvilampaat kokoon ajaa,
kansä hurraa pelästäjää!
Ranckasade helteen voittaa,
kiitoslaulun sirkka soittaa.

Jaana



Varkautelaisten ryhmäläisten keväällä 2023 yhdessä tekemä sanasokkelo

(sanoja löytyy pysty- ja vaakasuunnassa, uinottain ja takaperin...)



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





syys- SANASOKKELO

Mitä sanoja löydät?

Sanat voivat olla etuperin,
takaperin, vaakasuoraan
tai pystysuoraan.



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

CC BY-NC-SA 4.0 Kirsi Alastalo 2022 | RyhmäRenki.fi | Syysanasokkelo TASO 3

TAVUT ovat menneet sekaisin.
Yhdistä yhteen kuuluvat sanat viivalla.



siekorniva

rouskankugas

ripujuuna

riirosmani

kalikaakuk

nesvili hanvil

sakepit säkur

jasunmarruu

silikaba

vahvepisuprolo

periparra

pusuruupa

rosmariini

punajuuri

korvasieni

villivihannes

kangasrousku

ruusunmarja

basilika

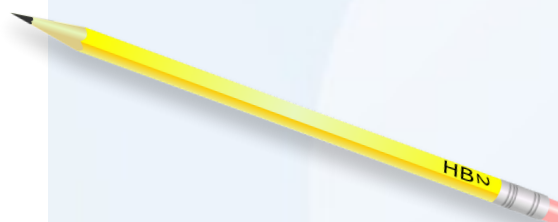
kukkakaali

raparperi

ruusupapu

suppilovahvero

kesäkurpitsa



Tehtävien vastaukset

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

SANAT VAAKATASOSSA: SOLINA

SIMPUKKA

MUREENA

LAINE

SYVÄMERENSUKELLUS

AHVEN (oikealta vasemmalle)

LUMME

ÄYSKÄRI (oikealta vasemmalle)

ANKKA

SUOJÄRVI

KUHA

LOHI

MUIKKU

KAISLIKKO

VENE

ULAPPA

MYRSKY (oikealta vasemmalle)

KALA

LAUTTA

KAISLA

NIILI

PURO (oikealta vasemmalle)

PATO (oikealta vasemmalle)

HÖYRYLAIVA

SANAT PYSTYSUUNNASSA:

VESIPULLO

KALA

VESI (ylösalaisin)

LAMMIKKO

TYYNI

VÄYLÄ

ONKI

SAARI

ALLI

HELMİ (ylösalaisin)

SORSA (ylösalaisin)

NIAGARA (ylösalaisin)

VINOTTAIN:

AALTO

MERIHEVONEN

KORALLI

SAIMAA





RATKAISU

VAAKA: hirvikärpänen, kekri, kuhilas, lehtipuhallin, leimu, muuttolintu, neuloa, opiskelu

PYSTY: asteri, elonkorjuu, halloween, ilma, kaali, kellari, kerhot, krysanteemi, kura, lato, lokakuu, maata, mehumaija, myrsky, ruska, siili, säilöä

BONUSTEHTÄVÄ:

Mikä sana muodostuu käyttämättä jääneistä kirjaimista?

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

CC BY-NC-SA 4.0 Kirsi Alastalo 2022 | Kuvat: Pixabay | RyhmäRenki.fi | Syysasanasokkelo TASO 3

RATKAISU

siekorniva		rosmariini
rouskankugas		punajuuri
ripujuuna		korvasieni
riirosmani		villivihannes
kalikaakuk		kangasrousku
nesvili hanvil		ruusunmarja
sakepit säkur		basilika
jasunmarruu		kukkakaali
silikaba		raparperi
vahvepisuprolo		ruusupapu
periparra		suppilovahvero
pusuruupa		kesäkurpitsa

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 Rytkönen

toiminnanjohtaja
p. 040 526 3481

Anna Liisa Hamunen

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

Salla Säisä

muistiluotsi
P. 040 556 3586

Varkaus

Yhdistystalo Warikko
Ahlströminkatu 22
78250 VARKAUS



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Pohjois-Savo

Löydät meidät
myös:



Pohjois-Savon Muisti ry



#pohjoissavonmuistiry

www.psmuisti.fi