

Muistikukka

Pohjois-Savon Muistiluotsi

3/2025

Tukenasi
muistisairauden
eri vaiheissa

Kutsu yhdistyksen jäsenille

Pohjois-Savon Muisti ry:n syyskokous

tiistaina 25.11. 2025 klo 17:00

Muistiluotsin kerhotilassa (Lapinlinnankatu 2, Kuopio)



- Kokoukseen voi osallistua paikan päällä tai Teams -etäyhteydellä. Saat osallistumislinkin sähköpostitse hyvissä ajoin.
- Ilmoittautumiset ja kysymykset jäsenyyteen liittyen 18.11. 2025 mennessä p. 017 263 3980 tai sähköpostitse toimisto(at)psmuisti.fi
- Kokousmateriaali on saatavissa yhdistyksen toimistolta 18.11. alkaen.

Kahvitarjoilu. Lämpimästi tervetuloa!



Kuva Canva

Kesä meidät jälkeensä jätti,
meitä jo tervehtii syksy,
nätti.

Muistan lapsuuden metsässä
vietetyt hetket,
ihanat puolukka- ja
sienestysretket.

Eväät reppuun lähtiessä
kotiväki laittoi,
kannon nokassa istuen ne
kulkijalle maittoi.

Muistoja ja eväitä mukanani
kannoin ajallaan niitä
lapsilleni annoin.
Nenään metsä tuoksun toi,
lapsuuden hetkiin ihanan
muiston loi.

Tiina Kattainen, Iisalmi

Sisällysluettelo

Kutsu syyskokoukseen.....	2
Muistiluotsin terveiset	4
Kerttu esittäytyy	5
Syksyn 2025 muistikahvilat	6
Ennakointi ja muisti -tapahtuma	8
Ikääntyvät aivot -tapahtuma.....	9
Syksyn 2025 toimintaa ja tapahtumia	10
Muistiluotsi ja Polkuja-hanke.....	12
Lahjoita toiminnan hyväksi	13
Kuvamuistoja keväältä.....	14
Kansalaisopiston kursseja	15
Fysiosenior ja Kotisenior.....	16
Muistiliiton artikkeli	18
Jäsenretki Varkauden teatteriin	19
Tehtäviä.....	20
Jäsenmaksuasiasia	22
Yhteystiedot	24

Pohjois-Savon Muisti ry

Hallituksen puheenjohtaja
Satu Pirskanen

Hallituksen sihteeri
Irma Purssila

Muistikukko 3/2025

**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 2025 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



Muutosten kautta kohti toimeliasta syksyä

Hei! Lämpöinen kesä on nyt takanapäin, ja lomien jälkeen käynnistellään innokkaasti syksyn toimintaa. Muistiluotsin henkilöstössä on tapahtunut muutoksia: lisalmesta Salla on jäänyt äitiysvapaille, ja hänelle toivotamme onnellista odotusaikaa. Keväällä lisalnessa mukana ollut Paula on edennyt urallaan ja aloittanut opettajan tehtävät Savonialla. Kuopiossa taas aloitti elokuussa uusi tiimimme jäsen, Kerttu Helppi. Pirtsakan Kertun esittely löytyy tästä lehdestä.

Meidän syksyn Muistiluotsin tiimiin kuuluvat nyt Eija, Laura ja Kerttu, sekä Kuopion toimistolla Jenni. Eija liikkuu Ylä-Savon alueella. Luran ja Kertun voit tavata keskisellä ja eteläisellä Pohjois-Savon alueella.

Nyt on siis yksi työntekijä vähemmän, ja liikumme paljon maakunnassa. Jos haluat keskustella kanssamme, on paras varata aika soittamalla tai lähettämällä sähköpostia. Toimistosta Jennin tavoittaa arkisin klo 10–15, ja hän tietää, missä olemme menossa. Ota rohkeasti yhteyttä!

Maakuntamme syksy on täynnä elämää ja toimintaa, mikä kertoo siitä, kuinka aktiivinen ja sitoutunut yhteisömme on. E erityisen ilahduttavaa on ollut Muistikahviloiden järjestäminen. Osallistujamäärät ovat lisääntyneet eri puolilla Pohjois-Savoa. Näissä tapaamisissa voi tulla tapaamaan muita ihmisiä, jakamaan kokemuksia ja tekemään aivojumbppaa yhdessä.

Olemme saaneet mukaan uusia vapaaehtoisia, jotka ovat olleet tärkeässä roolissa järjestämässä erilaisia tapahtumia ja ryhmiä. Ilman teitä tämä ei olisi mahdollista. Olette korvaamattomia ja mahdollistatte virkistystoimintaa asiakkaillemme. Suuri kiitos teille kaikille – teidän kanssanne on ilo jatkaa eteenpäin!

Syksyn tapahtuma-aikataulut löytyvät tästä lehdestä ja nettisivuiltamme Tapahtumakalenterista. Varkaudessa toiminnan käynnistystä jarruttaa yhdistystalo Warikon muutto uusiin tiloihin. Uudet tilat saadaan käyttöön 12.9. alkaen.

Tapaamisiin! Olette kaikki tervetulleita mukaan toimintaan!

Terveisin
Muistiluotsin tiimi





Hei Muistikukon lukijat!

Olen Kerttu Helppi, Aloitin elokuussa asiantuntijana Muisti ry:ssä. Olen tosi iloinen päästessäni mukaan tähän porukkaan tekemään työtä muistisairaiden ja heidän läheistensä hyväksi.

Taustaltani olen lähihoitaja, ja minulla on lähes kymmenen vuoden kokemus muistisairaiden ihmisten kanssa työskentelystä – erityisesti hoivakodeissa ja kotihoidossa. Taustani hoitotyössä on opettanut paljon kohtaamisesta, arvokkuuden merkityksestä ja siitä, miten tärkeää on, että jokainen ihminen tulee kuulluksi ja kohdatuksi aidosti. Vuosi sitten valmistuin palvelumuotoilijaksi, ja nyt saan yhdistää käytännön hoitotyön ymmärryksen ja palvelumuotoilun työkalut tässä asiantuntijatehtävässä.

Vapaa-ajalla arki pyörii pitkälti perheen parissa. Rentoudun luonnossa kulkemalla, ja yksi rakas harrastus on maalaaminen. Sen avulla pääsen hetkeksi pois arjen kiireistä.

Odotan innolla, mitä kaikkea pääsen tekemään ja oppimaan tässä roolissa – ja ennen kaikkea sitä, että saan olla mukana edistämässä muistisairaiden ihmisten hyvää elämää.

Mukavaa loppukesää

Kerttu Helppi





Muistiluotsin Muistikahvilat syksy 2025

Kaikille avoin, maksuton kohtaamispaikka muistiasioista ja aivoterveystä kiinnostuneille.

Mukavaa yhdessäoloa ja muistitreeniä kahvikupin äärellä.

Kahvilat ja tapahtumat löytyvät myös psmuisti.fi -sivujen [Tapahtumakalenterista](#)

Pohjois-Savon eteläosa

Joroinen (Säästöpankin kerhohuone, Mutalantie 1)

- Torstaisin 28.8./ 25.9./ 30.10. ja 27.11. klo 13 - 14:30

Juankoski (Juankosken kirjasto, Juankoskentie 26)

- Tiistaina 30.9. ja 28.10. ja keskiviikkona 26.11. klo 11 - 12:30

Kaavi (Kaavin kirjasto, Kaavintie 24 B)

- Keskiviikkona 20.8./ tiistaina 23.9. ja 21.10. ja keskiviikkona 26.11. klo 13:30 - 15

Karttula (Kunnantalon asukastila, Kissakuusentie 6)

- Torstaisin 28.8./ 25.9./ 30.10. ja 20.11. klo 10 - 11:30

Kuopio (Muistiluotsin kerhotila, Lapinlennankatu 2)

- Tiistaisin 19.8./ 23.9./ 14.10. ja 25.11. klo 13:30 - 15

Leppävirta (Leppäengas, Suomalaispurontie 18)

- Keskiviikkona 13.8. ja tiistaisin 9.9./ 14.10. ja 4.11. klo 13 - 14:30

Rautalampi (Rautalammin kirjaston musiikkihuone, Rautalammentie 4)

- Tiistaisin 9.9./ 7.10./ 4.11. ja 9.12. klo 13 - 14:30

Riistavesi (Osuuspankin kerhohuone, Keskustie 20)

- Keskiviikkoisin 20.8./ 1.10./ 12.11. ja 17.12. klo 10 - 11:30

Suonenjoki (Kohtaamo, Keskuskatu 4)

- Tiistaisin 9.9./ 7.10./ 4.11. ja 9.12. klo 10 - 11:30

Varkaus (Wasteryn uusi tila Toimitila Petäikkö, Petäikönkatu 9 B 51)

- Keskiviikkoisin 17.9./ 15.10./ 12.11. ja 17.12. klo 13 - 14:30

Pohjois-Savon pohjoisosa



[Iisalmi](#) (Yhdistystalo Vakka, Pohjolankatu 4)

- Torstaisin 21.8./ 11.9./ 2.10./ 6.11. ja 4.12. klo 13 - 14:30

[Keitele](#) (Keiteletalon Mauri-pääty, Äyräpääntie 6)

- Torstaisin 14.8./ 4.9./ 25.9./ 30.10. ja 27.11. klo 9:30 - 11

[Kiuruvesi](#) (Kiuruveden kirjaston monitoimitila, Lähteentie 10 A)

- Tiistaisin 26.8./ 16.9./ 7.10./ 4.11. ja 9.12. klo 9:30 - 11

[Lapinlahti](#) (Nuorisotila Lapari, Asematie 8)

- Tiistaisin 19.8./ 23.9./ 28.10./ 18.11. ja 16.12. klo 10 - 11:30

[Pielavesi](#) (Ikälän tila, Toritie 6, Pielavesi)

- Keskiviikkoisin 17.9./ 15.10./ 12.11. ja 17.12. klo 14 - 15:30

[Siilinjärvi](#) (Tapaamo, Siilinjärven kirjaston alakerta Kasurilantie 7)

- Tiistaisin 12.8./ 2.9./ 30.9. /21.10. ja 25.11. klo 10 - 11:30

[Sonkajärvi](#) (Sonkajärven kirjaston alakerran pikkuluokka, Rutakontie 21)

- Tiistaisin 2.9./ 30.9./ 21.10. ja 18.11. klo 13 - 14:30

[Vesanto](#) (Kirjaston Kirjastokammari, Keskustie 13)

- Torstaisin 28.8./ 2.10./ 30.10. ja 27.11. klo 13 - 14:30

[Vieremä](#) (Kirjaston kokoushuone, Lyhtytie 2, Vieremä)

- Tiistaisin 26.8./ 16.9./ 7.10./ 4.11. ja 9.12. klo 13 - 14:30

Lämpimästi tervetuloa!





Ennakointi ja muisti

Miten kuljemme omannäköiseen vanhuuteen?
Omaehtoisella varautumisella kohti hyvää vanhuusikää.

Tervetuloa kaikille avoimeen muistiviikon tapahtumaan!

Maanantaina 15.9.2025 klo 16:30 alkaen

Iisalmen työväentalon kahvio, Pohjolankatu 11 A

Ohjelma

klo 16:30-17:00 Kahvitarjoilu

klo 17:00 - 18:30 Ennakoinnilla omannäköiseen vanhuuteen
koordinaattori Tarja Siltanen/ Vanhustyön
Keskusliitto

YHTEISTYÖSSÄ





IKÄÄNTYVÄT AIVOT

Ke 17.9.2025 klo 12-14

Toimitalo Puistonkulma, Asematie 16
KIURUVESI

**TILAISUUDESSA SAAT
TIETOA AIVOTERVEYDESTÄ SEKÄ IKÄÄNTYMISEEN
LIITTYVISTÄ MUISTIN MUUTOKSISTA**

KAHVITARJOILU KLO 11.30 ALKAEN

Lämpimästi tervetuloa!



Kaikille avoimet
Vetristely-
ja yhteislaulutuokiot
SYKSY 2025

Muistiluotsin kerhotila, Lapinlinnankatu 2, Kuopio



- MA 1.9.
- MA 15.9.
- MA 29.9.
- MA 13.10.
- MA 27.10.
- MA 10.11.
- MA 24.11.
- MA 8.12.

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

Laulun jälkeen kahvit!

Tervetuloa!



Tiedustelut:
puh. 017 263 3980

Skip-Bo korttipelikerho

Mukavaa yhdessäoloa kortinpeluun ja
kahvikupposen äärellä! Kaikille avoin!

- MA 11.8. klo 12:30 - 14
- MA 25.8. klo 12:30 - 14
- MA 8.9. klo 12:30 - 14
- MA 22.9. klo 12:30 - 14
- MA 6.10. klo 12:30 - 14
- MA 20.10. klo 12:30 - 14
- MA 3.11. klo 12:30 - 14
- MA 17.11. klo 12:30 - 14
- MA 1.12. klo 12:30 - 14
- MA 15.12. klo 12:30 - 14



Pohjois-Savon Muistiluotsin katutasen kerhotiloissa.
(Lapinlinnankatu 2, Kuopio)



Lisätiedot: 017 263 3980

Lauluryhmä Kuopio syksy 2025



- tiistai 26.8. klo 10 - 11:30
- tiistai 30.9. klo 10 - 11:30
- tiistai 28.10 klo 10 - 11:30
- tiistai 18.11. klo 10 - 11:30

Kuopion Muistiluotsilla (Lapinlinnankatu 2)
kokoontuva hyvän mielen
lauluryhmä, jossa voit laulaa yhdessä toivelauluja.

Vapaaehtoisen vetämä

Ei ennakoilmoittautumista.

Lämpimästi tervetuloa!

Lisätiedot puh. 017 263 3980



Yhdessä kävellen

Perjantaisin klo 10 - 11

- 8.8.
- 15.8.
- 22.8.
- 29.8.
- 5.9.
- 12.9.
- 19.9.
- 26.9.

Vapaaehtoisen vetämä ryhmä Kuopiossa. Säävaraus.

Kokoontuminen Muistiluotsilla
(Lapinlinnankatu 2, Kuopio), josta lähdetään
yhdessä leppoisalle kävelylenkille.

Tahti hitaimman mukaan.

Ei ennakoilmoittautumista.

Tervetuloa!



Lisätiedot puh. 017 263 3980



Muistiluotsin peliryhmä lisalnessa

Yhdistystalo Vakka, Pohjolankatu 4, lisalmi

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

- TI 2.9. klo 13 - 14:30
- TI 16.9. klo 13 - 14:30
- TI 30.9. klo 13 - 14:30
- TI 14.10 klo 13 - 14:30
- TI 28.10. klo 13 - 14:30
- TI 11.11. klo 13 - 14:30
- TI 2.12. klo 13 - 14:30



Lämpimästi tervetuloa!

Lisätietoja p. 017 263 3980

Lauluryhmä lisalmi syksy 2025

- MA 25.8. klo 12:30 - 14
- MA 22.9. klo 12:30 - 14
- MA 13.10. klo 12:30 - 14
- MA 10.11. klo 12:30 - 14

Yhdistystalo Vakassa (Pohjolankatu 4)
kokoontuva hyvän mielen
lauluryhmä, jossa voit laulaa yhdessä toiveiden
mukaisia lauluja.

Ei ennakoilmoittautumista.

Lämpimästi tervetuloa!



Lisätiedot puh. 017 263 3980

Muistiviikkoa vietetään 15. - 21.9.2025 teemana

"Kuljemme muistisairaana matkassa"

Muistiliitto järjestää verkossa maanantaina 15.9. klo 17-18.30 kaikille avoimen yleisöluennon otsikolla **Mitä uutta viimeaikainen tutkimus on tuonut muistisairauksien hoitoon?**

Luennon pitää geriatrian erikoislääkäri (HUS), asiantuntijalääkäri (THL) **Hanna-Maria Roitto**.

Luennon jälkeen hän vastaa yleisön kysymyksiin.

Linkki tapahtumaan julkaistaan [Muistiliiton verkkosivuilla](#) luentoa edeltävällä viikolla.

Lämpimästi tervetuloa!

Olemme mukana Varkaudessa järjestettävässä

Muistiviikon tapahtumassa

"Kun läheinen vanhenee"

- Warkaussali, Kauppatori 4, Varkaus
- lauantaina 20.9. klo 10:30 alkaen
- Lisätietoa myöhemmin



Pohjois-Savon Muistiluotsi matkaa kohti avoimempaa työyhteisöä

Avoimuus, vuorovaikutus ja itseohjautuvuus ovat arvoja, joita työyhteisöiltä odotetaan nykyään enenevässä määrin. Työolobarometri 2020 mukaan työntekijä arvioi työnsä sitä mielekkäämmäksi, mitä enemmän hänellä on mahdollisuuksia vaikuttaa työhönsä.

Viime vuosina työelämässä on herännyt keskustelua yhteisöohjautuvista työyhteistöistä, joiden tunnusmerkkeinä voidaan pitää matalaa organisaatorakennetta ja yhdessä tekemistä. Yhteisöohjautuvuudessa esihenkilön rooli muuttuu johtavasta ohjaavaksi, ja työntekijät ottavat enemmän vastuuta työn organisoinnista. Muutos kohti tällaista yhteisöohjautuvuutta vaatii paitsi uusia toimintamalleja, myös ajattelutavan muutosta.

”Alussa tutustuin siihen, että mitä yhteisöohjautuvuus on, ja mitä se tarkoittaa työyhteisössä. Samalla mietin rutiinejamme ja niiden rikkomista. Mielestäni, jotta voi pohtia uuden toimintamallin omaksumista, tulee ajatella myös, miten uusi toimintamalli sopii yhdistyksen työskentelytyyliin”, sanoo Pohjois-Savon Muistin toiminnanjohtaja **Eija Rytkönen**.

Yhteisöohjautuvuus vahvasti osana arkea

Eijan mukaan yhteisöohjautuvuuteen siirtymisen myötä Muistiluotsin työyhteisön ilmapiiri on parantunut, vastuu jakautunut tasaisemmin ja työmotivaatio kasvanut. Myös työporukan ikärakenteen nuorentuminen on tuonut mukanaan uudenlaista asennetta ja innostusta muutokseen: ”Nuoret ovat ottaneet kivasti vastuuta. Tunnen, että esihenkilön vastuun kantamiseen on nykyään leveämmät hartiat kuin aiemmin. Ei tarvitse tehdä ja päättää kaikkea yksin.”

Pohjois-Savon Muistiluotsissa yhteisöohjautuvuus on jo jonkin aikaa ollut luonteva osa arkea. Kahdessa eri kaupungissa, Kuopiossa ja Iisalmessa, sijaitsevat toimipisteet tekevät keskenään tiivistä yhteistyötä etäyhteyksien suomen mahdollisuuksien avulla.

”Siirtyminen yhteisöohjautuvuuteen on tiivistänyt työyhteisöämme, koska käymme paljon enemmän keskusteluja ja pohdintoja yhdessä kuin aiemmin. Jos tulee asia, jota pitää selvittää, mie-

tin, mistä voin löytää tiedon itse. Seuraavaksi keskustelen työyhteisön kanssa ja vasta viimeiseksi kysyn asiaa esihenkilöltä”, sanoo muistiluotsina työskentelevä **Laura Mielonen**.

Luottamus ja vastuu toiminnan ytimessä

Luottamus ja vastuun jakaminen ovat arvoja, jotka kuvaavat hyvin yhteisöohjautuvan työyhteisön arvoja. Luotetaan siihen, että työyhteisö kykenee kantamaan vastuuta oman työnsä toteuttamisesta sekä ratkaisemaan itsenäisesti työhön liittyviä ongelmia. Luottamuksen kasvaessa esihenkilön rooli muuttuu ohjaavaksi. Työntekijöitä kannustetaan löytämään ratkaisuja itsenäisesti eikä vastausta tarjota aina heti.

”Huolehdimme myös siitä, että työyhteisössä on tarvittava tieto saavutettavissa. Tavoitteena on, että työntekijät voivat muokata omaa työtään ja tehtäviään uuden toimintamallin mukaisesti” Eija toteaa.

Lähteet Työolobarometri 2020. Valtioneuvosto, <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/163200>

Teksti: **Maiju Korhonen**, viestintäasiantuntija, Savonia-ammattikorkeakoulu



Polkuja yhteisöohjautuvuuteen vanhustyössä -hanke alkoi 1.8.2023. Hankkeen tuloksena 13 pohjoissavolaista vanhustyön tiimiä eteni kohti yhteisöohjautuvuutta Savonia-ammattikorkeakoulun ja työyhteisövalmentajien johdolla.

Yksiköiden muutosmatkasta on julkaistu suurelle yleisölle avoin digiopas ”Opas poluille yhteisöohjautuvuuteen”. Se löytyy osoitteesta

yhteisohjautuvuus.savonia.fi

SAVONIA

ammattikorkeakoulu

Lahjoita paikallisen toiminnan hyväksi!

Tukenasi muistisairauden eri vaiheissa



Muistiluotsissa tarjoamme tietoa, tukea ja toimintaa sinulle, jota muistisairaus koskettaa.

Kohtaamme muistisairaana ja läheisen asiantuntevasti ja lämpimästi.



Muistiluotsi
asiantuntija- ja
tukikeskusverkosto

Pohjois-Savon Muisti ry tekee tärkeää työtä muistisairaiden ja heidän läheistensä hyväksi.

Miksi lahjoittaa?

- Vertaistuki auttaa muistisairaita ja heidän läheisiään jaksamaan arjessa.
- Retket ja tapahtumat tuovat iloa ja yhteisöllisyyttä.
- Toiminnan ylläpitäminen vaatii resursseja, ja jokainen lahjoitus on suuri apu.

Lahjoituksesi mahdollistaa kaiken tämän ja paljon muuta!

Lahjoitusvarat käytämme paikalliseen työhön muistisairaiden ja heidän läheistensä hyväksi Pohjois-Savon alueella.

Tilisiirto oman pankin kautta

- Sopivaksi katsomasi summan voit lahjoittaa tilille FI43 4600 0040 0405 74
- Maksun saaja Pohjois-Savon Muisti ry
- Poliisihallituksen myöntämä rahankeräyslupa numero RA/2025/379

Kiitos lahjoituksestasi!

Yhdessä voimme tehdä arjesta parempaa muistisairaiden ja heidän läheistensä elämässä.



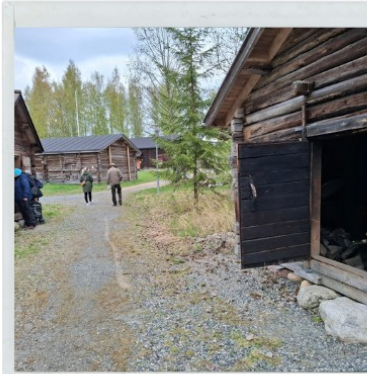
Kuvamuistoja Muistiluotsin keväältä ja kesältä 2025



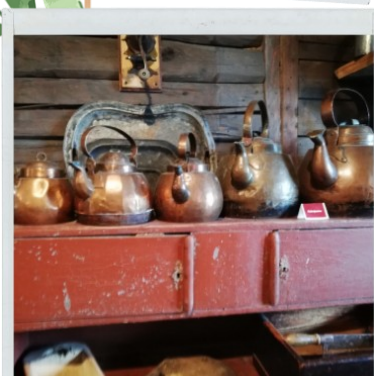
*Muistikahvila vapputunnelmissa Kuopion
Lapinlänkkäkadun puistossa 30.4.*



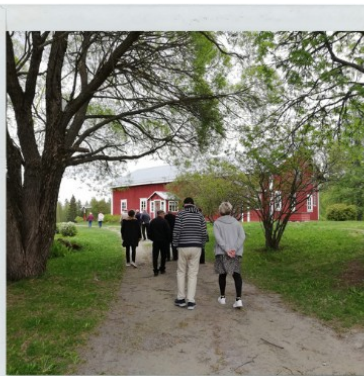
*Rautalammin museokahvilassa käytiin
museon näyttelyssä 20.5.*



Iisalmen kotiseutumuseolla 23.5.



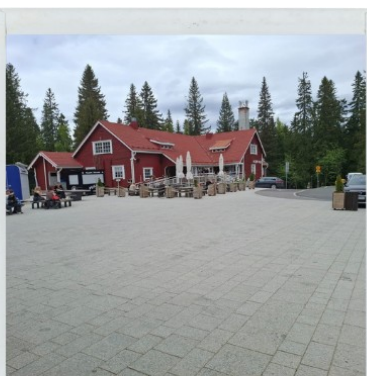
*Muistikahvila vieraili Leppävirran
kotiseutumuseolla 27.5.*



*28.5. retki Varkaudesta Häkkinen
tilalle Piesämäelle ja...*



...Paltasen esteetömaan suopuistoon



Iisalmesta matkattiin Puijolle 28.5.



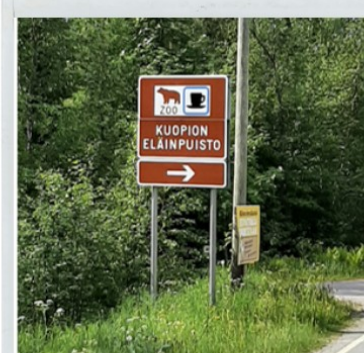
Näkymiä Puijon tornista



Lauluryhmässä Kuopion Muistiluotsilla...



Laura messuilla



Matkalla Vehmasmäen eläinpuistoon 12.6.



*Eija uskaltautui Eläinpuistossa
puujaloille...*



- **Huolla aivot virkeiksi startti- ja jatkoryhmät:** startti -ryhmässä tutustutaan monipuolisesti aivojen harjoittamiseen ja aktivointiin sekä aivoterveiden eri osa-alueisiin. Kyseessä on peruskurssi muistin ja aivoterveiden tueksi. Soveltuu henkilöille, joita oman muistiterveyden ylläpito kiinnostaa, joko oma kiinnostus aiheeseen tai läheisen vuoksi. Sisältö tukee ennaltaehkäisevää huolenpitoa omasta aivoterveudesta sekä on samalla oman hyvinvoinnin edistämistä monipuolisesti. Tutustutaan monipuolisesti aivojen harjoittamiseen ja aktivointiin sekä aivoterveiden eri osa-alueisiin.

Jatkoryhmässä syvennetään ymmärrystä ja tietoutta aivoterveiden eri osa-alueisiin, kuten muistin ja aivojen harjoittamiseen ja aktivointiin. Kyseessä on jatkokurssi muistin ja aivoterveiden tueksi. Kurssi soveltuu henkilöille, jotka ovat aiemmin olleet mukana Huolla aivot virkeiksi, startti -ryhmässä. Sisältö tukee ennaltaehkäisevää huolenpitoa omasta aivoterveudesta sekä on samalla oman hyvinvoinnin edistämistä monipuolisesti.

- **Huolla aivot virkeiksi tehtäväpajassa** keskitytään erilaisiin ja monipuolisiin aivo- ja muistiterveyttä aktivoiviin tehtäviin. Lisäksi harjoitetaan lempeää hyvinvointiliikuntaa ja motorista liikeharjoittelua ja saadaan kotitehtäviä. Kurssi tukee muisti- ja aivoterveyttä ennaltaehkäisevän aktivaation kautta. Kurssi soveltuu henkilöille, jotka ovat aiemmin olleet mukana Huolla aivot virkeiksi, jatko -ryhmässä tai vastaavassa. Sisältö tukee ennaltaehkäisevää huolenpitoa omasta aivoterveudesta sekä on samalla oman hyvinvoinnin edistämistä monipuolisesti.
- **Aivoterveydeksi kurssi:** Tule kuulemaan aivoterveiden elementeistä ja siitä kuinka voit pitää huolta muististasi. Kurssi pohjautuu arvostetun FINGER-tutkimuksen tuloksiin ja soveltaa sen luomaa toimintamallia. Saat myös eväitä rakentaa omaa ja yksilöllistä polkua kohti omaa aivoterveyttä.

[Lue lisää Kuopion kansalaisopiston sivuilta](#)

Voit hakea kursseja myös etusivulla laittamalla kurssin nimen hakukenttään!



Kuva Laura Mielonen

Kotona mahdollisimman pitkään – apua suoraan muistisairaahan kotiin

Yhä useampi suomalainen ikääntyy kotonaan – omassa tutussa ympäristössä, jossa arki tuntuu turvalliselta ja omalta. Kotona pärjääminen vaatii kuitenkin oikeanlaista tukea, erityisesti silloin, kun muistisairaus alkaa vaikuttaa päiviin. Arjen sujuvuutta merkittävästi helpottava ratkaisu ovat suoraan kotiin tuotavat terveydenhuollon palvelut.

Jo lähes 20 vuotta parempaa elämänlaatua ikääntyville tarjonnut kuopiolainen perheyrittäjä FysioSenior & KotiSenior tuo fysioterapian, kotihoivon palvelut, lääkärikäynnit ja muistitutkimukset suoraan ikääntyvän kotiin ilman jonotusta. Näin tuki saadaan sinne, missä sitä aidosti tarvitaan ja missä siitä hyödytään.

Ennakoiva fysioterapia hidastaa muistisairauden etenemistä

On tutkittu, että liikunta on yksi muistisairauden tehokkaimmista lääkkeettömistä hoitomuodoista. Säännöllinen liikunta aktivoi aivoja, ylläpitää toimintakykyä ja vähentää mahdollisia käytösoireita.

– Ennakoiva fysioterapia voi olla ratkaisevassa roolissa siinä, kuinka pitkään muistisairautta sairastava pystyy asumaan turvallisesti kotona. Me tulemme kotiin ja tuemme asiakasta hänen omassa arkiympäristössään, jolloin kuntoutus on monipuolista ja tehokasta, kertoo FysioSeniorin & KotiSeniorin yrittäjä **Marja Korhonen**.

– Palveluitamme hankitaan useimmiten silloin, kun liikkuminen alkaa hidastua, lihasvoimat heikentyä ja mahdollisia tasapainovaikeuksia on havaittavissa. Toivomme toki, että voisimme ehkäistä käynneillämme jo ennakoivasti esimerkiksi kaatumisia ja sairaalaan joutumista. Jos kuitenkin vahinko ennättää sattua, niin sairaalasta kotiutumisen yhteydessä on hyvä hetki aloittaa kuntoutusjakso toimintakyvyn parantamiseksi. Myös aktiivolla kotipalvelulla ja ravitsemuksen sekä lääkityksen hyvällä hoidolla pystymme tukemaan paljon kotona pärjäämistä, Marja jatkaa.

Alan edelläkävijänä FysioSenior & KotiSenior tekee yhteiskunnallisesti merkittävää työtä lisäämällä tietoa muistisairauksista ja muistisairaahan kuntoutuksen vaikuttavuudesta. Käytännössä tä-

mä tapahtuu tekemällä yhteistyötä eri tahojen kanssa, pitämällä aiheesta asiantuntijaluentoja sekä toimimalla yhteistyössä oppilaitosten kanssa. On lukuisia esimerkkejä siitä, miten laadukkaalla ja oikea-aikaisella kuntoutuksella voidaan parantaa elämänlaatua.

– Haluamme toiminnallamme olla hälventämässä ennakkoluuloja, joita muistisairauden vaikutuspiirissä elävä voi kohdata. Kun apua haetaan ajoissa, arjesta voidaan tehdä turvallinen ja mielekäs vuosiksi eteenpäin. Kotikäyntien ansiosta myös ne asiakkaat, joille lääkärin tai hoitajan vastaanotolle lähteminen on vaikeaa, saavat tarvitsemansa tuen. Muistisairaudesta huolimatta elämä voi olla laadukasta ja hyvää, kunhan tukea on riittävästi saatavilla arkeen ja elämään, Marja toteaa.

Hyödynnä Kela-korvaus ja kotitalousvähennys

Toukokuusta 2025 alkaen kotona toteutettavasta fysioterapiasta on saanut Kela-korvausta ja kotitalousvähennystä. Kotitalousvähennyksen saa myös kotihoivon palveluista. Lääkärin lähetettä ei enää tarvita, vaan fysioterapiaan voi hakeutua ilman lääkärissä käyntiä. Lisäksi olemme Pohjois-Savon Hyvinvointialueella palvelusetelituottaja, jolloin palveluitamme voi hankkia mm. Omaishoidon palvelusetelillä.

– Seura ja yhdessäolo ovat erittäin tärkeä asia erityisesti yksinasuville. Tämän vuoksi haluamme panostaa tuttuun hoitotiimiin, jolloin hoitajat ja fysioterapeutit eivät vaihdu. Me kohtaamme ihmisen aina kokonaisuutena. Jokainen ikääntyvä ansaitsee tulla kohdatuksi ja saada tarvitsemansa apu omaan tilanteeseensa, Marja sanoo.

FysioSenior & KotiSenior

Kauppakatu 9

70100 Kuopio

p. 044 224 0031

fysiosenior.fi

koti-senior.fi



Fysioterapia, kotihoidon palvelut, lääkäri ja muisti- tutkimukset

– kotiin ilman jonotusta.

www.fysiosenior.fi

www.kotisenior.fi

Kauppakatu 9

70100 Kuopio

044 224 0031

FYSIOSENIOR

KOTISENIOR

Kuuloliitto ja Muistiliitto: Vammaispalvelulakiin esitetään jälleen ikääntyneitä syrjiviä kirjauksia

Hallitus esittää jälleen muutoksia vammaispalvelulain soveltamisalaan eli siihen, kenelle palveluja myönnetään. Lakiin halutaan tuoda perustuslaki-valiokunnan kertaalleen hylkäämä elämänvaihesäännös. Muistiliitto ja Kuuloliitto esittävät, että soveltamisala säilytetään nykyisen lain mukaisena. Järjestöt katsovat, että elämänvaiheita koskeva säännös on epäselvä ja altistaa erityisesti ikääntyneitä vammaisia syrjivälle tulkinnalle. Esityksen pyrkimys säästöihin ei saa vaarantaa vammaisten henkilöiden oikeuksia.

Uuteen esitykseen on lisätty käsitteet kolmas ja neljäs ikä sekä myöhäiskeskä-ikä, jotka tuovat josain määrin selkeyttä vanhuuden määrittelyyn ja mahdollistavat aktiivisen vanhuuden tunnistamisen. Kuitenkin ”vanhuuden elämänvaihe” yksinkertaistaa ja kategorisoi ikääntymistä edelleen liiaksi. Ikääntyneiden vammaisuus esitetään edelleen vahvasti muusta vammaisuudesta vähempiarvoisena ilmiönä, eikä esityksessä avata sitä, mitä elämänvaiheessa tavanomaisella tarpeella tarkoitetaan.

Kuuloliitto ja Muistiliitto muistuttavat, että esimerkiksi muistisairaus ja kuulo- tai näkövamma eivät ole normaalia ikääntymistä, vaikka niiden esiintyminen on tilastollisesti suurempaa ikääntyneiden keskuudessa. Järjestöt kyseenalaistavat väitteen, että vammaispalveluiden piirissä olisi tai sinne olisi päätyvässä henkilöitä, joilla ei ole niihin oikeutta. Tälle väitteelle ei ole tässä tai aiemmissa esityksissä esitetty näyttöä. Järjestöjen kohderyhmiltään ja hyvinvointialueilta saamat yhteydenotot viittaavat päinvastaiseen: osa iäkkäämmistä kuulo- tai neurologisesti vammaisista ei saa tälläkään hetkellä tarvitsemiaan vammaispalveluja.

Järjestöt eivät pidä perusteltuna eivätkä yhdenvertaisena sitä, että esityksessä tapaturmainen vammautuminen hyväksytään ikääntyneen henkilön vammaisuuden perusteeksi, mutta esimerkiksi sairauden aiheuttamaa vammautumista ei. Tämä asettaa eri tavoin vammautuneet henkilöt eriarvoiseen asemaan ilman kestävästi oikeudellista tai eettistä perustetta. YK:n vammaissopimuk-

sen mukaisesti vamman aiheuttama syy ei saa olla peruste vammaispalvelujen myöntämiselle, vaan vamman aiheuttama haitta ja ympäristössä olevat esteet.

Esityksen perusteluissa toistuva lause siitä, että ”kotiin tuotavilla palveluilla ja sosiaalihuoltolain mukaisilla asumispalveluilla voidaan yleensä vastata iäkkään henkilön palvelutarpeisiin täysimääräisesti”, on myös ongelmallinen. Se kaventaa näkökulmaa hoivan ja hoidon tarpeisiin, vaikka ikääntyneellä vammaisella henkilöllä voi olla myös muita tarpeita – kuten osallistuminen yhteiskuntaan, liikkuminen kodin ulkopuolella tai henkilökohtainen apu itsenäiseen elämään.

Vammaispalvelulaki on mahdollista säilyttää vammaisille henkilöille tarkoitettuna erityislakina ilman elämänvaihe-säännösehdotusta. Vammaispalveluja saadakseen henkilön on nykyisenkin lain puitteissa täytettävä vammaisen henkilön oikeudellinen määritelmä sekä palvelukohtaiset saamisedellytykset.

Luonnos hallituksen esitykseksi oli lausuntokierroksella 12.5.–23.5.2025 [Lausuntopalvelu.fi-verkkopalvelussa](https://www.lausuntopalvelu.fi/verkkopalvelussa).

Lisätietoja

- Kuuloliitto: Sanna Kaijanen, toiminnanjohtaja
sanna.kaijanen(at)kuuloliitto.fi
p. 040 508 1716
- Muistiliitto: Katariina Suomu, toiminnanjohtaja
katariina.suomu(at)muistiliitto.fi
p. 050 567 6445

Artikkeli on julkaistu 26.6.2025

[Muistiliiton sivuilla](#)

P-S Muisti yhdistyksen
JÄSENILLE

retki Varkauden teatteriin
perjantaina 28.11.2025



"Kyllä minä niin mieleni pahoitin, kun minusta mussikkaalin teitte!"

Mielensäpahoittaja on Tuomas Kyrön menestysromaaneista tuttu hahmo ja ikoninen ilmiö, mutta nyt on luvassa jotakin ihan uutta. Tällä kertaa Mielensäpahoittaja (Jukka-Pekka Löhönen) seikkailee musiikkikomediasa, jossa hänen vastaanäyttelijänään loistaa tangokuningatar ja monitaituri Tiina Räsänen hänen nuoren vaimonsa sekä miniän rooleissa.

Aikataulu ja lähtöpysäkit:

- Siilinjärven linja-autoasema klo 10:45
- Kuopio, Maljalahdenkadun pysäkki klo 11:10
- Leppävirran tori klo 12:00

Hinta
55,00 €
henkilö

Näytös alkaa klo 13 ja kestää 2 h 15 min (sisältää 20 min. väliajan). Paluumatka alkaa n. klo 15:30

Sitova ilmoittautuminen perjantaihin 12.9. mennessä

puh. 017 263 3980 tai sähköpostitse toimisto(at)psmuisti.fi

Mukaan mahtuu 80 henkilöä.

Hintaan sisältyy bussikuljetus, teatterilippu, väliaikakahvi ja pulla.

Maksu ensisijaisesti yhdistyksen tilille FI81 4600 2120008950

maanantaihin 15.9. mennessä.





SATO- SANASOKKELO

Mitä sanoja löydät?

Sanat voivat olla etuperin,
takaperin, vaakasuoraan
tai pystysuoraan.



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

Haluaisitko kirjoittaa Muistikukko-lehteen?

Kirjoitatko runoja tai haluaisitko jakaa ajatuksiasi ja
kokemuksiasi kirjoittamalla Muistikukko-lehteen?

Myös palaute ja vinkit lehden sisältöön ovat tervetulleita!



Jos kiinnostuit, ota yhteyttä
sähköpostitse
[toimisto\(at\)psmuisti.fi](mailto:toimisto(at)psmuisti.fi)

Tiedote jäsenmaksun maksamisesta

Jos olet jo maksanut jäsenmaksun
vuoden 2025 aikana tämä
tiedote ei koske sinua.

Pohjois-Savon Muisti ry:n vuosittainen jäsenmaksu 25,00 €

laskutetaan jäseniltä kerran vuodessa keväisin tai syksyisin riippuen siitä, milloin edellinen jäsenmaksu on maksettu tai jäsenyys alkanut. Jäsenyys on voimassa vuoden.

Jäsenmaksun voi maksaa myös etukäteen

- Yhdistyksen tilille FI81 460 021 2000 8950 **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 *emme* *kä lähetä postitse laskua*.

Ilmoitathan toimistoon puhelimitse, sähköpostitse tai psmuisti.fi -sivujen [yhteydenottomakkeen](#) 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 tuestasi!

Sanasokkelon ratkaisu

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

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

BONUSTEHTÄVÄ:
Mikä sana muodostuu käyttämättä jääneistä kirjaimista?

VAAKA: herkkutatti, hilla, hunaja, kriikuna, lampaankäppä, maissi, meiram, minttu, nokkonen, ohra, parsa, pellava, pihlajanmarja, rakuuna

PYSTY: aronia, korvasieni, kumina, lehtikaali, porkkana, punajuuri, sato, selleri

RATKAISU



voimaaruusta.fi -sivusto on tarkoitettu

kaikille kotona asuville ikääntyneille.

Tavoitteena on edistää ikäihmisten

toimintakykyä ja terveyttä

ravitsemuksen, liikunnan ja yhdessä

tekemisen avulla.

Sivuston sisällöstä vastaa Gery ry.

*Voimaa
ruuasta*

Käy tutustumassa!

TESTAA TIETOSI KUIDUSTA!



PITÄÄKÖ LAIHUTTAA?



TESTAA SYÖTKÖ
TERVEELISESTI!



MITEN VÄLTÄÄ
MUISTISAIRAUKSILTA?



Pohjois-Savon Muistiluotsi

Lapinlennankatu 2, 70100 KUOPIO

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

sähköpostit: etunimi.sukunimi(at)psmuisti.fi

Muistiluotsit

Iisalmi

p. 044 066 1238

Kuopio

p. 044 779 0606

Varkaus

p. 040 556 3586

Henkilöstö

Eija Rytkönen

toiminnanjohtaja

p. 040 526 3481

Laura Mielonen

muistiluotsi

p. 044 779 0606

Kerttu Helppi

muistiluotsi

p. 040 556 3586

Jenni Ryhänen

toimistotyöntekijä

p. 017 2633 980



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Pohjois-Savo

Löydät meidät
myös:



Pohjois-Savon Muisti ry



#pohjoissavonmuistiry

www.psmuisti.fi