Muistikukko

4/2023

Pohjois-Savon Muistiluotsi

Pään asiat ovat pääasiamme

Jouluruno

Kaupunki heräilee aattoaamuun
riisipuurot kypsyvät kattiloissa.

Lapset hierovat unisia silmiään
jännittää, jännittää kovasti
tuleekohan pukki
kilttinä kyllä on oltu.

Aamu etenee, kello kaksitoista Joulurauhan julistus
nyt se sitten virallisesti alkoi, sanoo isäntä pirtissä.

Joulusauna, jouluateria
lapset malttamattomina, jännittää.

Sitten ovelta kuuluu kop, kop ja pukki astuu pirttiin
lapsia jännittää vielä vähän.
Turhaan
kilttinä on oltu.

Lasten silmät loistavat jouluiloa kaikille.

Tomi Helmensalo

Sisällysluettelo

Jäsenenä voit toimia ja vaikuttaa 4

Tutkimuksia ja uutisia 5

Kesäretki Mikkeliin 6

Vertaisryhmistä 8

Työharjoittelu muistiyhdistyksellä 11

Aktiivisuus kannattaa aina 12

Tehtäviä 14

Puuhanaisten kuulumisia 17

Tehtävien vastaukset 18

Joulutervehdys 19

Yhteystiedot 20

Pohjois-Savon Muisti ry

Hallituksen puheenjohtaja

Satu Pirskanen

Hallituksen sihteeri

Irma Purssila

Muistikukko 4/2023

Lehteä julkaisee Pohjois-Savon Muistiluotsi

Pohjois-Savon Muisti ry

Toimitus:

Pohjois-Savon Muisti ry:n työntekijät

Taitto:

Jenni Ryhänen

Lehden painos on 540 kpl

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

Lehdestä ilmestyy vuonna 2023 neljä numeroa:

- helmikuu
- toukokuu
- syyskuu
- joulukuu

Aineistoa otetaan vastaan jatkuvasti.

Lehti on luettavissa myös osoitteessa psmuisti.fi

Kannen kuva Eeva-Maija Pietilä

Painopaikka Offsetpaino L. Tuovinen Ky

Pohjois-Savon Muisti ry
Muistiliiton jäsen

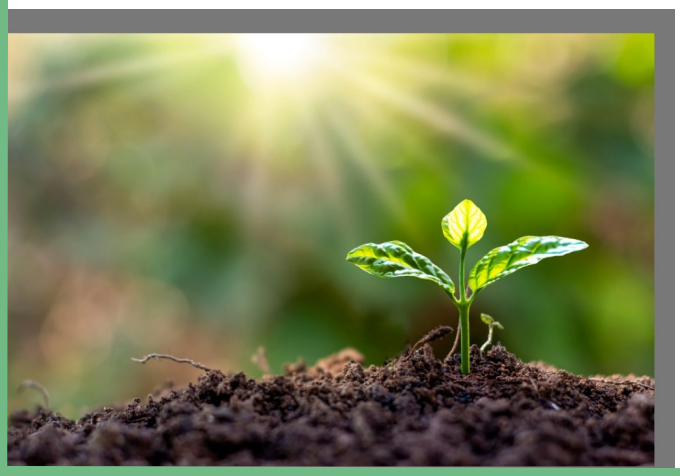
TUETTU VEIKKAUKSEN TUOTOILLA

Pohjois-Savon Muisti ry:n jäsenenä voit toimia, osallistua ja vaikuttaa!

Pohjois-Savon Muisti ry
Muistiliiton jäsen

Jäsenenä saat:

- **Muistiyhdistys lähelläsi** – toimintaa lähes jokaisella paikkakunnalla
- **Järjestö juuri sinulle** – muistisairaiden ihmisten ja läheistensä ikioma järjestö
- **Mahdollisuus osallistua** – puuhaa ja vaikuttamisen paikkoja kaikille
- **Asiantuntijat tukenasi** – tietoa, ohjausta ja neuvontaa muistista ja muistisairauksista
- **Vertaisuudesta voimaa** – yhdessäoloa ja yhteisiä kokemuksia
- **Aktiivista tekemistä** – ryhmiä, retkiä ja toimintaa
- **Elämänmakuista luettavaa** – Muistikukko- ja Muisti-lehti postilaatikkoosi, yhteensä 8 lehteä vuodessa
- **Rahanarvoiset jäsenedut** – alennusta tuotteista ja palveluista (valtakunnalliset jäsenedut)
- **Yhdessä enemmän** – suurempi jäsenmäärä antaa painoa Muistiliiton edunvalvonta- ja vaikuttamistyölle
- **Tukesi muistityölle** – jäsenmaksulla kannatat yhdistysten toimintaa



Paikallisyhdistyksen jäsenmaksu vaihtelee yhdistyksittäin, noin 10–40 €/vuosi.

Tervetuloa mukaan!

TUTKIMUKSIA JA UUTISIA

Alustavia tuloksia saatu Alzheimerin taudin proteiinikertymien vähentämiseksi

(18.7.2023)

Arvostetun JAMA:n (Journal of the American Medical Association) mukaan uudella Donanemab-lääkkeellä saaduissa tuloksissa ei vielä ole kyse taudin parannuskeinosta. Tuloksia voidaan kuitenkin pitää merkittävänä edistyksenä tulevaisuutta ajatellen. Myös Oulun yliopiston tutkija **Vesa Kiviniemi** ottaa asiaan kantaa **YLE:n 18.7. 2023 julkaistussa artikkelissa**

> Toiminnallisen neurokuvantamisen professori **Vesa Kiviniemi** Oulun yliopistosta arvioi, että Donanemab-lääke ei paranna tautia kokonaan. Kiviniemen mukaan lääke on silti hieno askel eteenpäin Alzheimerin hoidossa.

> Tärkein löytömme on, että pitkäkestoinen hoito PREP-estäjällä vähensi Tau-proteiinin kasautumista muistille ja oppimiselle tärkeillä aivoalueilla sekä Tau-proteiinin kokonaismäärää selkäydinnesteessä, sanoo tutkimuksen johtaja, professori **Timo Myöhänen.**

Itä-Suomen yliopistossa on tutkittu muistisairauksia aiheuttava haitallisen proteiinin kertymistä PREP-estäjällä

(14.4.2023)

Alzheimerin taudissa ja useassa muussa muistisairaudessa esiintyy Tau-proteiinin haitallista kertymistä. PREP-estäjä paransi solujen elävyyttä ja vähensi Tau-proteiinin kasautumista mm. otsalohkodementiassa.

Lue lisää Helsingin yliopiston verkkosivujen 14.4.2023 julkaistusta artikkelista

Sodan ja rauhan keskus

Yhdistyksen kesäretki Mikkeliin 31.8. 2023

Kenkäveron pappila

Kuvat Anna Liisa Hamunen ja Eija Rytkönen

Elokuun viimeisenä päivänä suuntasimme linja-autolla kohti Mikkeliä kohteenamme Sodan ja rauhan keskus Muisti ja Kenkäveron pappila.

Lähtöaamuna taivas oli pilvessä ja hiukan sataa tihutteli, mutta eihän se meidän matkatunnelmaamme latistanut. Matkalle lähdimme iloisissa tunnelmissa, ja iloinen puheensorina täytti koko linja-auton. Saimmepa matkan alussa myös eräältä matkalaiseltamme esittelyn Kuopio moottoritien rakennusprojektista, jossa hän oli ollut mukana.

Tarinoita ja kuulumisia kertoillessamme huomasimme pian olevammekin Mikkelissä Sodan ja rauhan keskuksen edessä. Olikin jo ruokatauon paikka, ja meitä odottivat varatut pöydät keskuksen Kahvila-ravintola Rauhassa.

Lounas jälkiruokineen oli todella maittava, ja kaikki matkalaiset kehuivat ruoan maukkautta. Oli meille jo ennättänytkin tulla nälkä, sillä oltiin jo lähellä puoltapäivää.

Ruokailun jälkeen tutustuimme keskuksen Muisti-kauppaan, ja jotkut löysivät sieltä myös tuliaisia kotiin vietäväksi. Kauppa oli mielenkiintoinen ihan katseltavaksikin, koska valikoima oli suunniteltu sodanajan hengestä kumpuavista tuotteista, jotka puhuttelevat myös tämän päivän ihmistä.

Moni varmaankin muistaa kahvin korvikkeen, joka oli myynnissä kaupassa nimellä ”Korvike Rauha”. Lisäksi kaupassa myytiin T-paitoja, joissa oli hauskoja printtejä, mm. ”Haluan olla Rauhassa”. Aarikka on suunnitellut keskukselle oman korusarjan, ja myynnissä oli myös muita tuotteita sota-ajan henkeen.

Siirryimme sitten tutustumaan itse keskukseen. Ennen näyttelyyn tutustumista saimme pienen infon siitä, mitä Sodan ja rauhan keskus on ja mitä siellä esitellään.

Näyttely koostuu useasta eri kokonaisuudesta muutamia mainitakseni; POIKKEUSTILA, TARINAT, TAISTELU, KOTI ja PÄÄMAJAMUSEO.

Meille selvisi esityksen aikana, että Muisti on tiedekeskus, joka *kertoo sodasta edistääkseen rauhaa*. Näyttely kertoo, mitä sota tekee ihmiselle ja yhteiskunnalle. Näkökulmana on ihmisten kokemukset heidän kertomanaan.

Saimmekin pian näyttelyyn siirtyessämme kokemuksen ihmisten kertomana TARINAT-näyttelykohteessa. Siinä voi valita henkilön, jonka kokemuksen sodasta haluaa elää. Tarinat ovat aitojen henkilöiden elämää, ja ne tuodaan kuvin ja äänen avulla esille hyvin vaikuttavasti.

Muistin päänäyttely on POIKKEUSTILA. Se kertoo Suomesta ja suomalaisista toisessa maailmansodassa. TAISTELU - osio kertoo sodan kovasta ytimestä: kuolemasta, tappamisesta, haavoittamisesta, ,mielenterveyden järkkymisestä, mutta myös selviytymisestä. Halutessaan pääsee kokeilemaan virtuaalisesti, millaista oli olla talvisodan Summan taistelussa.

KOTI - näyttelyssä pääsee tutustumaan naisten ja lasten osaan sodassa. Lisäksi tutustuimme PÄÄMAJAMUSEOON, joka kertoo suomalaisesta sodan johtamisesta ja johtajista autenttisessa ympäristössä. Mielenkiintoinen oli Marsalkka Mannerheimin työhuone, jota pääsimme myös katsomaan.

Lähdimme näyttelystä vaikuttunein mielin kohti Mikkelin Kenkäveroa. Näyttely puhututti meitä, ja monella oli muistoja lapsuudesta sota-ajoilta. Niistä keskustelimme Kenkäveroon mennessämme.

Kenkäverossa osa matkalaisistamme pyörähti kahville pappilaravintolaan. Siellä kannattikin istahtaa kahvikupposen ääreen, sillä pappilamiljöö on kaunis saleineen ja tunnelmallisine kamareineen.

Kenkäveron myymälä on itsessään myös nähtävyys. Siellä on paljon suomalaista muotoilua, käsitöitä ja laadukkaita tuotteita, jotka kestävät aikaa ja käyttöä. Osa matkalaisistamme ennätti myös tutustua muihin pienempiin alueen myymälöihin.

Paluumatkalle lähdettiin kahvittelujen ja ostosten jälkeen. Matkalla keskustelimme kaikesta siitä, mitä olimme nähneet ja kokeneet. Päällimmäisenä meillä oli hyvä mieli siitä, miten mukavaa on tehdä retkiä yhdessä, nähdä ja kokea, syödä yhdessä sekä ennen kaikkea miten mukavaa on jakaa kokemuksia toisten kanssa ja rupatella niitä näitä.

Kiitos teille kaikille matkalaisille!

Anna Liisa Hamunen

"TÄMÄ ON AUTTANUT JAKSAMAAN."

Vertaisryhmään osallistunut mies, 78v.

Vertaisryhmistä tullutta palautetta:

”Mukava kun on paikka jossa voi olla ihan oma itsensä ja puhua mitä sylki suuhun tuo. Olen totisesti yksineläjä ja yksinäinen.”

”Täällä saa tietoa monista asioista, joista ei itsellä ole. Tärkeät asiat arvokkaita, sosiaali-ja palveluasioissa. Kiitos ryhmälle, että saamme olla mukana joukossa.”

Pohjois-Savon Muisti ry
Muistiliiton jäsen

Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Pohjois-Savo

VERTAISTUKIRYHMISSÄ VOI TAVATA MUITA SAMAN KOKENEITA

MITÄ ON VERTAISTUKI?

Vertaistuki on omaehtoista, vastavuoroista kokemusten vaihtoa, jossa samankaltaisessa tilanteessa olevat ihmiset jakavat kokemuksiaan. Vertaistuki on monelle muistisairaalle ja läheiselle se kaikkein tärkein avun ja tuen muoto.

MITEN MUISTILUOTSIN VERTAISTUKIRYHMÄT KOKOONTUVAT?

Ryhmämuotoista vertaistukea järjestetään monella eri tavalla. Ryhmät voivat kokoontua Muistiluotsin toimistolla, oman paikkakunnan tiloissa tai verkossa etäyhteydellä. Ryhmät kokoontuvat sovitusti ja toivomme yhteydenottoa Muistiluotsiin ennen ryhmään ensimmäisen kerran osallistumista - voimme miettiä yhdessä mikä ryhmä olisi sinun tarpeisiisi sopiva. Ryhmiämme ohjaavat Pohjois-Savon Muisti ry:n koulutettu henkilökunta sekä vapaaehtoiset.
Ryhmämme kokoontuvat ohjatusti määrätyn ajan, n. 8-12 kertaa. Ryhmäläiset voivat halutessaan jatkaa omatoimiryhmänä sen jälkeen.

MITÄ VERTAISTUESTA SAA?

Kun ihminen sairastuu, hänen ja hänen läheistensä tiedonjano on suuri. Hoitavan tahon ja kirjallisuuden lisäksi tietoa saa kohtalotovereilta. Saman kokeneet voivat kertoa omia kokemuksiaan esimerkiksi sairauden kanssa elämisestä.
Vertaistukiryhmissä ei välttämättä etsitä ongelmille ja haasteellisille tilanteille ratkaisua, vaan puretaan tunteita ja päästään sitä kautta sinuiksi tilanteen kanssa. Luotettavassa ilmapiirissä voi käydä läpi kaikenlaisia tunteita. Vertaistuen arvo on siinä, että kertojalla ja kuulijalla on samanlainen kokemus, joka mahdollistaa toisen tarinan ymmärtämisen.

Lämpimästi tervetuloa mukaan, juuri sellaisena kuin olet!

Teksti: Minna Lappalainen

Lähde: Muistiliitto ja Terveyskylä

Aikuiset lapset -vertaisryhmä Kuopiossa

Sairastaako vanhempasi muistisairautta?
Kaipaatko paikkaa, jossa voisit jakaa ajatuksiasi tilanteesta ja saada samalla tietoa ja tukea?

Tervetuloa mukaan aikuiset lapset -vertaisryhmään!

Ryhmä on tarkoitettu täysi-ikäisille aikuisille lapsille, joiden vanhempi sairastaa muistisairautta.
Osallistua voit Kuopiossa Pohjois-Savon Muistiluotsin toimistolla (Lapinlinnankatu 2) tai etäyhteydellä.

Ryhmä kokoontuu muistiluotsin ohjaamana 1 krt/kk.

Lisätiedot
Muistiluotsi puh. 044 779 0606

Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Pohjois-Savo

Onko muistisairautta sairastava läheisesi siirtynyt pitkäaikaishoitoon?

Hoidamme edelleen -vertaisryhmä on tarkoitettu pitkään muistisairautta sairastaneen läheiselle.

Ryhmän vetäjänä toimii vapaaehtoinen, ja se kokoontuu noin kerran kuukaudessa Kuopion Muistiluotsilla (Lapinlinnankatu 2) ja Iisalmessa Yhdistystalo Vakassa (Pohjolankatu 4).

Olet lämpimästi tervetullut ryhmään!

Lisätiedot

- Muistiluotsi/ Kuopio
  puh. 044 779 0606
- Muistiluotsi/ Iisalmi
  puh. 044 066 1238
  puh. 040 556 3586

Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Pohjois-Savo

TYÖHARJOITTELU MUISTIYHDISTYKSELLÄ

Kuka minä olen?

Olen Sanni Kangastie, viimeisen vuoden geronomiopiskelija. Suoritin syventävän harjoitteluni Pohjois-Savon Muistiyhdistyksellä Kuopiossa. Asetin harjoittelutavoitteikseni oppia lisää muistisairauksista sekä oppia työskentelemään muistisairaiden ja heidän läheistensä kanssa. Viihdyin harjoittelussani ja pääsin sen aikana muun muassa tapaamaan erilaisia ihmisiä, pitämään muistikahvilaa ja osallistumaan eri tapahtumiin kuten seniorimessuille. Harjoittelu Muisti ry:llä opetti minulle, kuinka tärkeää työtä muistiyhdistykset tekevät muistisairaiden ja heidän läheistensä kanssa. Myös tiedon levittäminen aivoterveydestä on tärkeää.

Kiinnostus ikäihmisiin

Kun olin lapsi, Alzheimeria sairastava mummoni muutti meille, kun hän ei enää pärjännyt yksin omassa kodissaan. Kasvoin lapsuuteni muistisairaan mummon kanssa, joka oli usein leikeissämme mukana. Äiti opetti meille, kuinka muistisairaan samaan kysymykseen vastataan vaikka kolmekin kertaa, eikä väitetä vastaan, että ”sinähän kysyit sitä juuri”. Myöhemmin mummon toimintakyvyn heikennettyä, hän muutti hoivakotiin, jossa vierailimme lähes päivittäin. Musikaalisina lapsina esiinnyimme ja lauloimme usein koko hoivakodille, jonka ansiosta näin myös muita ikäihmisiä. Uskon, että lapsuuteni muistisairaiden parissa on yksi merkittävin tekijä omalle uravalinnalleni. Voihan myös olla, että kiinnostus ikäihmisiin kulkee veressä, sillä äitini on tehnyt uransa geriatrina.

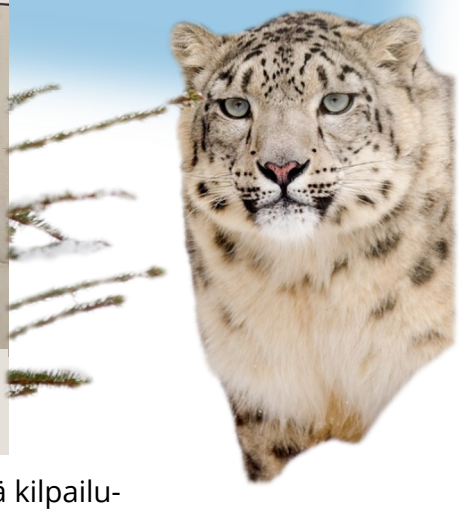
Geronomi

Opiskelen geronomiksi eli vanhustyön asiantuntijaksi, Lapin ammattikorkeakoulussa. Opinnot ovat olleet pääosin etänä, mikä mahdollistaa asumiseni Kuopiossa. Geronomina voin työskennellä monissa eri ikääntyneihin liittyvissä tehtävissä, kuten palveluohjauksessa tai kehittämistyössä. Olen suorittanut myös johtamiseen liittyviä opintoja, mutta se ei tunnu ainakaan tällä hetkellä minua kiinnostavan. Näen itseni työskentelevän geronomina työpaikassa, missä saan olla paljon tekemisissä ikääntyneiden ja heidän läheistensä kanssa. Myös ikäihmisiin liittyvän yrityksen perustaminen kiinnostaa minua.

Arvostan ikääntyneitä, ja haluan tehdä töitä heidän hyväkseen. Olen saanut kuulla paljon ihmettelyä nuoresta iästäni, mutta haluaisin rohkaista muitakin nuoria hakeutumaan alalle ikääntyneiden pariin. Ikääntyneet voivat oppia nuorilta, mutta ennen kaikkea nuoret voivat oppia ikääntyneiltä!

Aktiivisuus kannattaa aina

Kuopion Museolla vasemmalta Markku Varjoranta, Tuomo Heikkilä, Mauri Koistinen, Juha Jokinen, Jorma Kaikkonen ja Mauri Tiainen.



Muistimiehet – Altavastaajat – on kokoontunut useita kertoja koronapandemian jälkeen parin viikon välein. Tavallisesti kokoonnumme Kuopion Muistiluotsin tiloihin kahvikupin ääreen. Aloitamme usein jumppaamalla, ja sen jälkeen vaihdamme kuulumisia. Keskustelemme jostakin muistisairauteen liittyvästä ajankohtaisesta aiheesta, tai jostakin muusta peruselämään liittyvästä ajankohtaisesta asiasta.

Silloin tällöin teemme toisin. Menemme etukäteen sovitusti johonkin kävelyetäisyyden päässä olevaan paikkaan. Näin teimme 29.10, kun vierailimme Kuopion Museolla Wildlife Photographer of the Year 2022 -näyttelyssä.

Lontoon Natural History Museum on järjestänyt tämän näyttelyn jo 58 kertaa ko. vuoden kuvista. Näyttelyyn ottaa osaa kymmeniä tuhansia valokuvaajia ympäri maailmaa. Heidän kuvistaan valitaan parhaat, ja niistä rakennetaan näyttely. Tämä näyttely koostuu vuonna 2022 otetuista valokuvista.

Heti näyttelytilaan päästyämme otimme ryhmäkuvan porukasta, joka oli rohkeasti tarttunut tilaisuuteen ja halusi tutustua kilpailun parhaisiin kuviin, huippukuvien ottamisen valtavaan haasteeseen ja tietysti kuvien sanomaan, jota edelleen omalla mielikuvituksella saattoi rikastuttaa kuten me teimme.

Koska tekijänoikeussäädökset kieltävät kuvien julkaisun painetussa lehdessä, selostan vain kuvan sisällön sanallisesti ryhmämme jäsenen katsoessa kuvaa ilman, että kilpailukuvaa kuvasta voisi tunnistaa.

Anand Nambier on ottanut Himalajan vuoriston rinteillä kuvan lumileopardista (äärimmäisen uhanalainen laji) pyydystämässä vuorikaurisyksilöä. Leopardi oli onnistunut jyrkän rinteen yläpuolelta lähestymään laumaa niin lähelle, että ketteryydellään oli nopean loikan myötä kiinni saaliissaan. Juuri tuolla hetkellä Anandin teleobjektiivilla varustettu kamera laukesi ja kuva ikuistui. Kuva ei kerro, onnistuiko saalistus ja pääsikö kauris hengestään. Todennäköisesti se kohtasi loppunsa.

Tätä elämä on jokaisen lajin jokaisen yksilön kohdalla. Aina vaara uhkaa. Elämämme on seikkailua, joka jokaisen kohdalla kerran myös päättyy. Ihminen on ollut suurimman osan lajin elämänhistoriasta saman sattuman armoilla kuin kuvan vuorikauris. Suurpedot vaanivat esivanhempiamme. Nyt on toisin, ja elämme paljon pidempään kuin vielä sata vuotta sitten, jolloin ihmislajin keski-ikä oli

Mauri Koistinen lumileopardin saalistustaitoja ihmettelemässä.

noin 40 vuotta. Siis puolet nykyistä elinikää vähemmän, mutta silloin ei myöskään tunnettu muistisairautta. Me maksamme elinolosuhteiden parantumisesta hintaa lukuisten vanhemmalla iällä ilmenevien sairauksien kautta. Vaarana ei ole pedot, vaan kansansairaudet.

Dmitri Kohin kuva jääkarhusta hylätyn talon ikkunassa rennosti köllöttelemässä. Kuva on jopa hellyttävä, vaikka kyseessä on villi jääkarhuyksilö, joka halutessaan voisi haastaa kuvaajan ja todennäköisesti korjaisi mittelössä voiton, jos kuvaajalla olisi vain se apuväline mukanaan, joka hän on tämän kuvan ottanut. Kuva on otettu Tsukotkan saaressa Koillis-Siperiassa Jäämeren rannalla.

Jääkarhut ovat ihmisen aiheuttaman ilmastomuutoksen uhreja. Hupenevat merijäät vaikeuttavat jääkarhujen hylkeiden ja mursujen saalistusta jään päältä. Uimalla jääkarhu ei niitä kiinni saa, vaikka onkin sitkeä uimari hyisessä vedessä. Tämän vuoksi jääkarhut käyttäytyvät lajille poikkeavalla tavalla tulemalla lähelle ihmisasumuksia ravintoa etsimään.

Meille muistisairaille niin ikään poikkeava käyttäytyminen on tyypillistä jossakin vaiheessa sairautta. Olemme kohtalotovereita jääkarhun kanssa, mutta myös etuoikeutettuja verrattuna poikkeavasti käyttäytyvään jääkarhuun. Jos jääkarhu tulee liian lähelle ihmisten asumuksia, se ammutaan. Meillä muistisairauteen sairastuneilla on oikeus elämään, mutta meillä on myös velvollisuus pitää ääntä itsestämme yhdessä edunvalvojiemme kanssa – esim. Suomen Muistiliitto – hyvän huolenpidon puolesta.

Kaprin Agner on kuvannut maamehiläispallon puoliaavikolla Etelä-Texasin osavaltiossa USA:ssa. Kuva myös voitti vuoden 2022 Wildlife Photographer -kilpailun pääpalkinnon. Kuvassa on noin 20 mehiläisen muodostama pallo, johon on vielä ilmassa lentäen tulossa kaksi yksilöä lisää. Pallo kysyi koossa noin 20 sekuntia, joka aikana Kaprinin onnistui ottamaan makro-objektiivin avulla täysosuman maamehiläisperspektiivistä.

Mehiläiskantojen vähenemisestä on oltu kovasti huolissaan viime vuosina, koska mehiläiset yhdessä muiden pölyttäjien kanssa ovat äärimmäisen tärkeä apu ihmiselle ravintokasvien pölyttäjinä. Ilman niiden apua ihmiskuntaa uhkaisi ravintopula, jopa nälänhätä. Tuhohyönteisten torjunnassa käytetyt neonikotinoidit ovat pölyttäjille uhka. Niiden käyttöä on viime vuosina onneksi rajoitettu.

Vertaan mehiläispalloa joukkoon ihmisyksilöitä. Usein eläimet kokoontuvat joukkona yhteen lisääntymistarkoituksessa. Siitä on kyse myös tässä maamehiläispallossa, jossa keskellä on yksi naarasyksilö. Ympärillä kaikki muut yksilöt ovat paritteluhaluisia uroksia.

Juha Jokinen suorassa katsekontaktissa jääkarhun kanssa, joka lempeästi katsoo ulos valtaamansa talon ikkunasta.

Ihminen kokoontuu yhteen muista syistä. Ihminen on sosiaalinen laji, jonka hyvinvointi vahvistuu tavatessaan muita yksilöitä rauhanomaisesti. Muistisairaille on äärimmäisen tärkeää lähteä liikkeelle, mennä ulos, vaikka ei aina huvittaisikaan. Päivänä, jolloin kävimme Kuopion Museolla valokuvanäyttelyssä, satoi räntää. Piti ponnistella, että saimme lähdettyä, mutta se kannatti: Kahvittelimme yhdessä Lapinlinnankadun Muistiluotsin tiloissa, jossa vaihdoimme tuoreimmat kuulumiset, ja sen jälkeen lähdimme yhdessä kävellen näyttelyyn, jonka huippuhienot valokuvat puhuttelivat, liikuttivat. Pyysimme englantia puhuvan naishenkilön ottamaan meistä ryhmäkuvan, jonka hän käden käänteessä ottikin. Lopuksi vierailumme tuotti elämyksiä jaettavaksi Muistikukon kautta kutsuksi sinulle mennä kokemaan saman näyttelyn hurma. Näyttely on esillä 25.2.2023 saakka.

Aktiivisuus kannattaa aina!

Teksti Mauri Tiainen

Kuvat Mauri Tiainen ja Pixabay

Jorma Kaikkonen pohtimassa mehiläispallon esimerkin myötä elämän muotojen moninaisuutta ja kaiken tarkoituksenmukaisuutta.

Jouluisia tehtäviä

KIRJAIMET ovat menneet sekaisin.
Yhdistä yhteen kuuluvat joulusanat viivalla.

pukkiparka	joulukuusi
koulu sujui	pikkujoulu
tullihymy	piparkakku
joulupukki	tonttulakki
lanttukokit	olkipukki
kilpiukko	joululaulu
torjuu tulot	joulutorttu
Urpo riisui	lumilyhty
tontuilla takka	riisipuuro
luuluuloja	lanttulaatikko

CC BY-NC-SA 4.0 Kirsi Alastalo 2019 | RyhmäRenki.fi | Jouluiset sanapelit

JOULU-SANASOKKELO

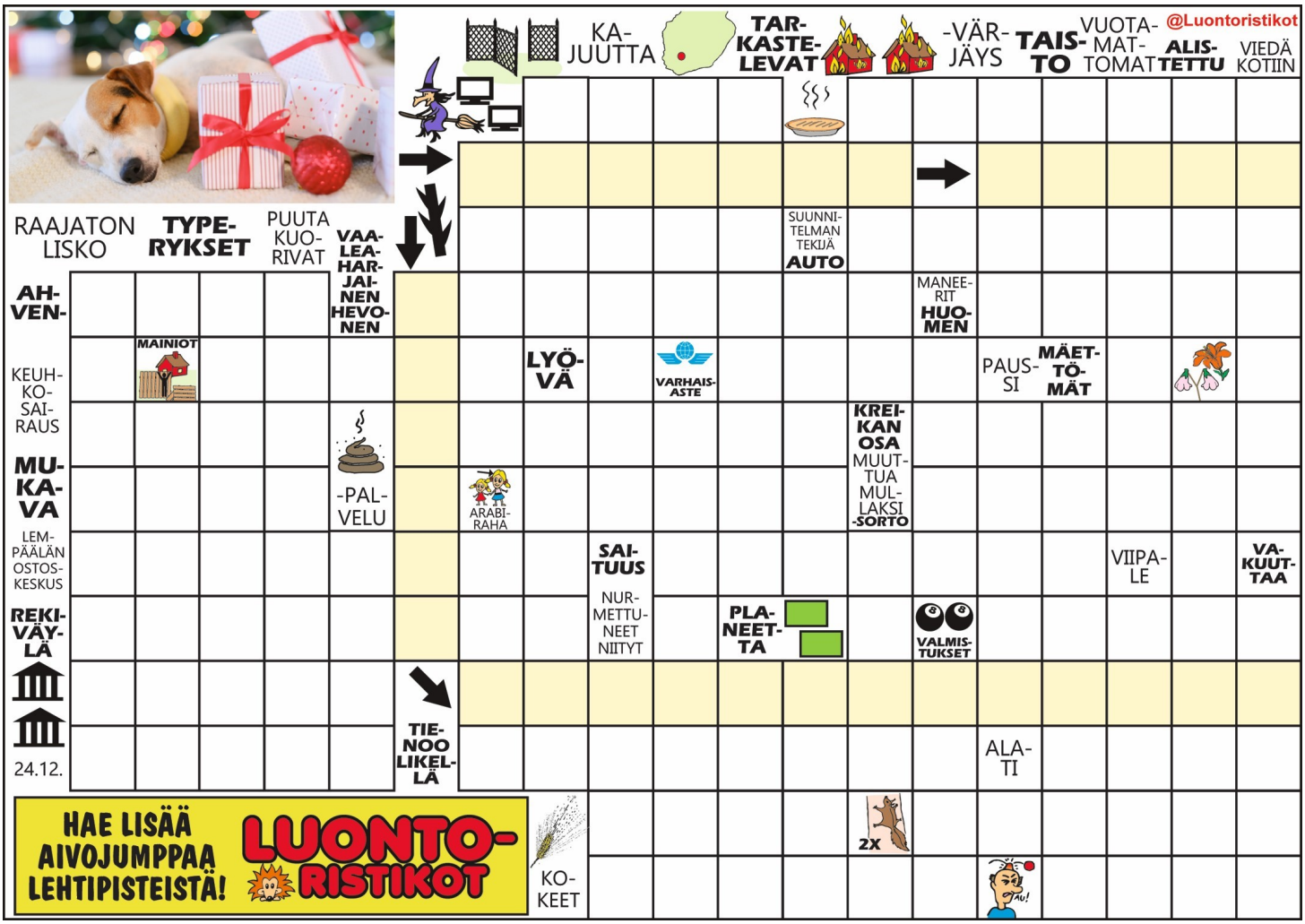
Mitä sanoja löydät?

Sanat voivat olla etuperin, takaperin, vaakasuoraan tai pystysuoraan.

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

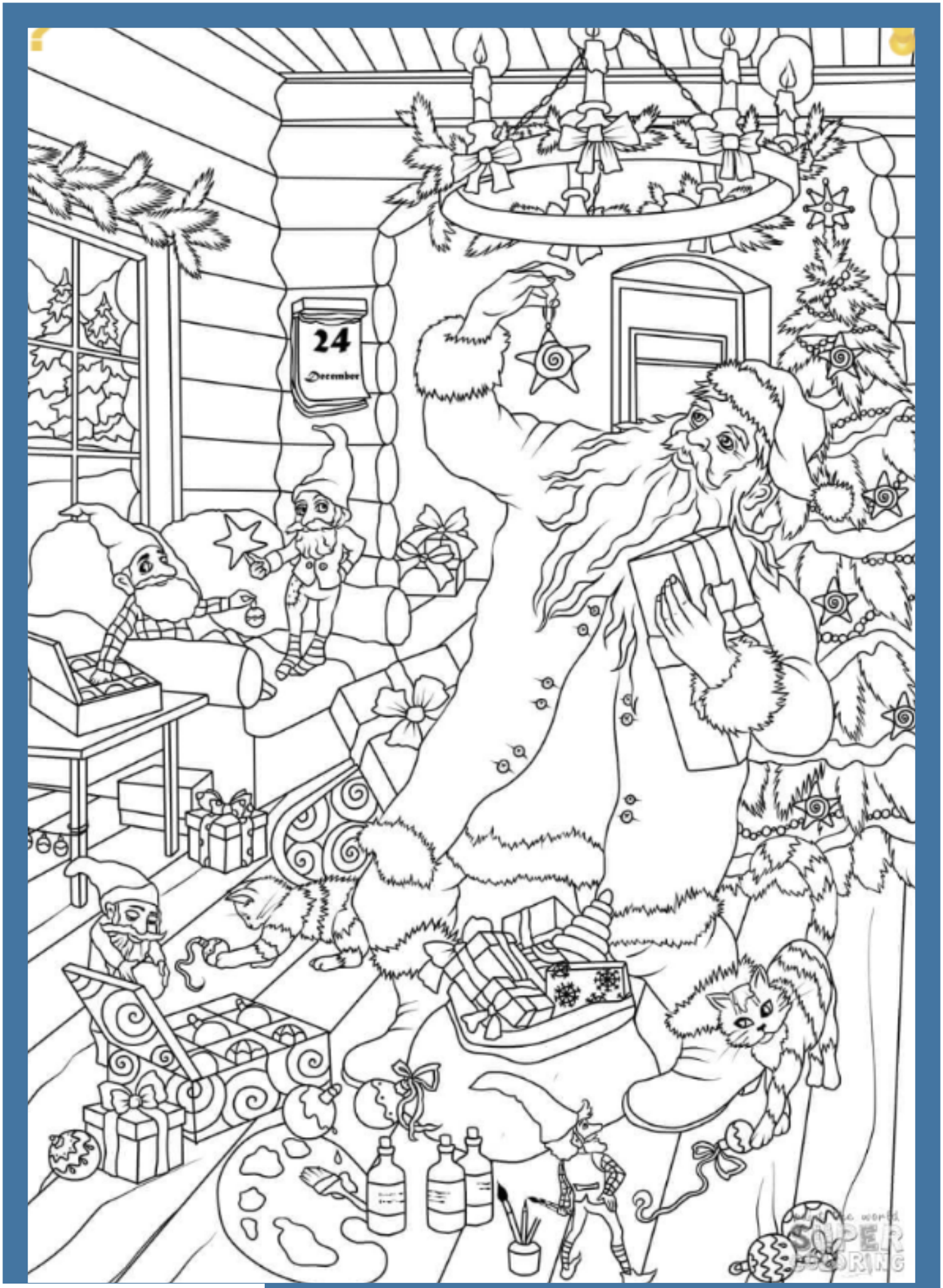
Vihje: Vaakasuoraan 13 sanaa, pystysuoraan 7...

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



Ristikon ratkaisu seuraavassa lehdessä 1/2024. Ristikon laatinut Anu Leino/ Anun Ristikot

Etsi reitti labyrintin keskipisteeseen



Lähde: supercoloring.com

Työikäisten muistisairaiden naistenryhmä **Puuhanaiset** opetteli tekemään makramee-töitä yhden ryhmäläisen opastuksella. Oli kiva oppia jotain ihan uutta ja haastaa itseä. Tekeminen oli mielenkiintoista.

Ihan loppuun emme ehtineet vielä viimeistellä töitä, kuten kuvassa näkyy, narujen sidonta jäi kotihommiksi.

Kokoonnumme noin kerran kuukaudessa tekemään yhdessä kaikkea kivaa, mm. ulkoilua, keilausta, pilatesta, konsertissa käyntiä ja kahvittelua. Joka kerralla tärkeintä kuitenkin on, että jaamme ajatuksia ja kokemuksia, osaamme nauttia mukavasta tekemisestä ja toistemme seurasta.

Minna

Muistiluotsilaiset laskeutuvat joulun viettoon.

Toimipisteemme ovat suljettu 22.12. - 1.1.2024

Tervetuloa taas 2.1.2024

Vastaukset

RATKAISU

VAAKA: appelsiini, hopeanauha, hyasintti, joulukatu, kaneli, kiire, konsertti, kotikaija, kulta, lahjapaketti, pähkinä, tapaninpäivä, tuikku

PYSTY: joulumieli, joulutähti, kuusenjalka, käpy, lipeäkala, loppiainen, lumut

BONUSTEHTÄVÄ:
Mikä sana muodostuu käyttämättä jääneistä kirjaimista?

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

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

RATKAISU

pukkiparka	joulukuusi
koulu sujui	pikkujoulu
tullihymy	piparkakku
joulupukki	tonttulakki
lanttukokit	olkipukki
kilpiukko	joululaulu
torjuu tulot	joulutorttu
Urpo riisui	lumilyhty
tontuilla takka	riisipuuro
luululoja	lanttulaatikko

CC BY-NC-SA 4.0 Kirsi Alastalo 2019 | RyhmäRenki.fi | Jouluiset sanapelit

Pohjois-Savon Muisti ry
Muistiliiton jäsen

Pohjois-Savon Muisti ry

toivottaa jäsenistölleen, asiakkailleen,
vapaaehtoistyöhön osallistuneille ja
yhteistyökumppaneilleen

Hyvää Joulua!

Kiitokset kuluneesta vuodesta
ja onnea vuodelle 2024!

Punatulkku laudalla, oravanjäljet hangella,
tähtikimara taivaalla,
Joulu on jo ovella.

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

Kaija Valta
muistiluotsi
p. 044 779 0606

Jenni Ryhänen
toimistotyöntekijä
p. 017 2633 980

Iisalmi

Yhdistystalo Vakka
Pohjolankatu 4
74100 IISALMI

Minna Lappalainen
muistiluotsi
p. 044 066 1238

Salla Säisä
muistiluotsi
P. 040 556 3586

Varkaus

Yhdistystalo Warikko
Ahlströminkatu 22
78250 VARKAUS

Löydät meidät myös:
Pohjois-Savon Muisti ry
#pohjoissavonmuistiry
www.psmuisti.fi

Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Pohjois-Savo