

Muistikukka

Pohjois-Savon Muistiluotsi

4/2025



Tukenasi
muistisairauden
eri vaiheissa





Pohjois-Savon Muisti ry

kiittää lämpimästi kuluneesta vuodesta ja toivottaa
jäsenistölleen, yhteistyökumppaneilleen ja kaikille
toiminnassa mukana olleille

Hyvää Joulua

ja onnea vuodelle 2026



Muistiluotsi on joulutauolla 22.12.2025 - 6.1.2026
Tervetuloa taas keskiviikkona 7.1.

Sisällysluettelo

Hyvää joulua	2
Eijan terveiset.....	4
2025 toiminta	5
Vertaisuudesta voimaa arkeen.....	6
Eino Grön konsertti	7
Turvallinen arki	8
Sinä uskallat, minä pystyn.....	10
Kevään 2026 muistikahvilat	12
Vertaiskurssi Kuopiossa.....	14
Vapaaehtoisten virkistyshetki	15
Tehtäviä.....	16
Jouluristikko.....	17
Värityskuva	18
Joulun aukioloajat.....	19
Yhteystiedot	20



Pohjois-Savon Muisti ry

Hallituksen puheenjohtaja

Satu Pirskanen

Hallituksen sihteeri

Irma Purssila

Muistikukko 4/2025

**Lehteä julkaisee Pohjois-Savon
Muistiluotsi**

Pohjois-Savon Muisti ry

Toimitus:

Pohjois-Savon Muisti ry:n työntekijät

Taitto:

Jenni Ryhänen

Lehden painos on 550 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

Kiitollisin mielin eteenpäin



Kun katson taaksepäin kuluneisiin vuosiin muistiyhdistyksen toiminnanjohtajana, tunnen ennen kaikkea kiitollisuutta. Työ muistityön parissa on ollut enemmän kuin työ – se on ollut matka ihmisten, tarinoiden ja yhteisöllisyyden ytimeen. Olen saanut olla mukana rakentamassa toimintaa, joka tukee muistisairaita ihmisiä ja heidän läheisiään, mutta myös vahvistaa toivoa ja arvokkuutta jokaisessa arjen hetkessä.

Yhdistyksemme on kasvanut ja kehittynyt monin tavoin. Olemme yhdessä vapaaehtoisten, työntekijöiden, jäsenten ja yhteistyökumppaneiden kanssa luoneet toimintaa, joka todella koskettaa. Olen saanut nähdä, kuinka pienistä teoista syntyy suurta merkitystä – vertaistukiryhmän lämpimästä kohtaamisesta, muistikahvilan naurusta tai ohjaajan lempeästä sanasta. Jokainen kohtaaminen on ollut muistityön sydän.

Haluan kiittää lämpimästi kaikkia, joiden kanssa olen saanut tehdä työtä. Ilman teitä yhdistys ei olisi se, mikä se tänään on. Erityinen kiitos kuuluu hallitukselle ja yhteistyöverkostoille, jotka ovat tukeneet rohkeita päätöksiä ja kehittämistä silloinkin, kun maailma ympärillä on muuttunut nopeasti.

Jätän tehtäväni rauhallisin mielin ja luottavaisin sydämin. Tiedän, että yhdistys on hyvissä käsissä ja tulevaisuus näyttää valoisalta. Uusi toiminnanjohtaja Laura Mielonen tuo mukanaan tuoreita näkökulmia ja ideoita, jotka vievät muistityötä entistäkin eteenpäin. Uudistuminen on osa elämää – ja myös yhdistyksen voima.

Lopuksi haluan toivottaa kaikille muistisairaiden ja heidän läheistensä parissa toimiville voimia, iloa ja toivoa. Teidän työnne ja tukenne ovat korvaamattomia. Muistityössä ei ole kyse vain menneestä, vaan ennen kaikkea ihmisarvosta, kohtaamisesta ja elämän jatkuvasta arvosta.

Haluan myös kiittää lämpimästi **asiakkaitamme** – muistisairaita ja heidän läheisiään – luottamuksesta, avoimuudesta ja yhteisistä hetkistä. Teidän tarinanne ja kokemuksenne ovat olleet tämän työn sydän ja sen tärkein merkitys.

**Kiitollisin mielin eteenpäin –
kiitos yhteisestä matkasta**

Eija Rytönen



Tammikuussa 2026 Pohjois-Savon Muisti ry:n toiminnanjohtajana ja Muistiluotsitoiminnan vastaavana aloittaa Laura Mielonen.

Tukenasi muistisairauden eri vaiheissa



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Pohjois-Savo

Toimintaa vuoden 2025 aikana...



19 Muistikahvilaa



20 vertaistukiryhmää

Neuvonta ja ohjaus
kohdattujen määrä 958
henkilöä



Vapaehtoisten vetämiä ryhmiä
8 paikkakunnalla, yhteensä 161
ryhmäkokousta



Tapahtumia ja messuja
Pohjois-Savon alueella



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

Kohtaamme muistisairaana ja läheisen asiantuntevasti ja lämpimästi.

Vertaisuudesta voimaa arkeen

Oletko osallistunut vertaistukitoimintaan jossakin muodossa, läheisen tai diagnoosin saaneen henkilön roolissa?

Tiesitkö, että vertaistukea voit saada monella tavalla.

Mikä olisi sinulle paras vaihtoehto: Verkossa, puhelimitse, kasvokkain tai esimerkiksi lukemalla toisten kokemuksia samasta aiheesta?



Meillä Pohjois- Savon Muistiluotsilla kokoontuu useampi ryhmä, jossa osallistujat ovat itse sairastuneita sekä heidän läheisiään. Ryhmien vetäjinä toimivat vapaaehtoiset tai muistiluotsit. Myös työiässä diagnoosin saaneita henkilöitä osallistuu toimintaamme, ja kaipaamme lisäosallistujia vahvistamaan työikäisten porukkaa. Myös heidän läheisiään toivotaan lisää toimintaan.

Vertaisryhmässä voit vahvistaa selviytymiskyvyn tunnetta ja saada uusia näkökulmia sekä toimivia toimintamalleja arkeesi. Vertaistuki auttaa jakamaan kokemuksia ja tarjoaa lohtua sekä toivoa elämään muistisairauden kanssa.

Vertaistuki on kokemustietoon perustuvaa tukea, jossa samankaltaisia asioita kokeneet ihmiset jakavat kokemuksiaan ja tukevat toisiaan. Vertaistukiryhmässä vaihtelevat niin kertominen kuin kuunteleminen ja sen tavoitteena on antaa toivoa ja apukeinoja muuttuneeseen elämäntilanteeseen.

Ryhmässä luottamuksellisuus, suvaitsevaisuus, yhteenkuuluvuuden tunne ja tasa-arvoisuus ovat tärkeitä arvoja. Vertaistuki täydentää ammattilaisten antamaa tukea, *mutta ei korvaa sitä*.

Vertaistuella on osoitettu olevan merkittävä osa laajempaa hoitoa. Sen tarkoituksena on siis täydentää ammattilaisten tukea.

Tutkimukset ovat osoittaneet, että vertaistuki voi edistää hyvinvointia ja johtaa parempiin hoitotuloksiin tarjoamalla pystyvyyden tunnetta arkeen. Vertaisuus voi lisäksi toimia tehokkaana osana kuntoutumista tarjoamalla samaistuttavia kokemuksia toisten kanssa ja yhdessä puuhaillen.

Muistiliiton koordinoimat **Vertaislinja**- sekä **Muistineuvopuhelin** tarjoavat puhelimitse vertaistukea.

Vertaislinjan vastaajina toimivat kokeneet ja koulutetut omaishoitajat. Muistineuvo - tukipuhelimen vastaajina toimivat ammattilai-



set, joilta saat tietoa muistisairauksista sekä niihin liittyvistä hoidoista ja palveluista, neuvontaa ja ohjausta paikallisten toimijoiden pariin.

Pohjois-Savon Muistiluotsissa kerättyjä palautteita vertaistukiryhmästä:

Laura Mielonen

Hyvät jutut

*Saa olla sellainen
kuin on*

*Uutta tietoa ja myös
vanhan lisää
ymmärrystä*

*Tarpeellista
tietoa arkeen*

*Tietoa
muistisairaudesta
ja mitkä kaikki asiat
vaikuttavat muistiin*

**EINO
GRÖN**

Pohjois-Savon Muisti ry:n ja Seurana Oy:n
yhdessä järjestämä

Jouluinen Konsertti

Ma 15.12.2025 klo 13:15

Kuopion kaupungintalon juhlasali

Liput: 15,00 € / yhdistyksen jäsen, 25,00 € / ei-jäsen



SEURANA

Liput ja ilmoittautuminen:
ti 2.12. mennessä.
puh. 017 263 3980
toimisto@psmuisti.fi

**Tule mukaan nauttimaan musiikista
legendaarisen
Eino Grönin tulkitsemana
Kuopion kaupungintalon juhlasaliin
(Tulliportinkatu 31, 2 krs.)**

Liput Pohjois-Savon Muisti ry:n jäsenille
15,00 €, muille **25,00 €**.

Ilmoittautuminen tiistaihin 2.12. mennessä:

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

Maksu ensisijaisesti
Pohjois-Savon Muisti ry:n tilille
FI81 4600 2120008950 5.12. mennessä.

Lämpimästi tervetuloa!

Esteetön sisäänkäynti kaupungintalon
takaovesta, josta pääsy hissillä toiseen
kerrokseen.

**Huom! Kaupungintalon tiloihin ei saa tulla
nastakengillä!**

Pieniä tekoja, suuria vaikutuksia



“Millainen on muistiystävällinen ja turvallinen arki? Vanhustenviikon tapahtumissa keskusteltiin asumisesta, yhteisöllisyydestä ja arjen pienistä teoista, jotka lisäävät hyvinvointia ja turvaa – meille kaikille.”

Vanhustenviikko toi jälleen yhteen ihmisiä, kohtaamisia ja keskusteluja, jotka muistuttivat siitä, kuinka tärkeää on muistiystävällinen arki.

Myös me Pohjois-Savon Muistiyhdistykseltä olimme mukana monissa tapahtumissa. Olimme mukana Seniorimessuilla esittelemässä yhdistyksemme toimintaa ja keskustelemassa muistiystävällisestä arjesta messuvieraiden kanssa.

Kuopion Musiikkikeskuksella järjestettyjen Seniorimessujen teemana oli turvallisuus, mikä näkyi monipuolisesti tapahtuman ohjelmassa – aiheina olivat muun muassa verkkohuijaukset, kotona tapahtuvien onnettomuuksien ennaltaehkäisy sekä sosiaalisten suhteiden merkitys arjen turvana. Päivä oli täynnä hyvää mieltä, kiinnostavia keskusteluja ja arvokkaita kohtaamisia. Keskusteluissa nousi usein esiin myös turvallisuus – sen merkitys arjessa ja sen rakentuminen pienistä teoista.

Vanhustenviikolla olimme puhumassa myös Kiinteistöliiton järjestämissä Ikä- ja muistiystävällinen taloyhtiö – kiinteistöilloissa Varkaudessa ja lisalmessa. Tapahtumissa nostimme esiin, kuinka muistiystävällinen asuminen koskettaa meistä monia ja kuinka turvallisuuden tunne syntyy paitsi rakenteista, myös ystävällisestä naapurustosta, joka tukee muistia ja lisää hyvinvointia.



Arjen pienet teot luovat turvaa

Koti on meille jokaiselle tärkeä paikka – siellä on elämän jäljet, muistot ja tutut rutiinit. Kun ikää tulee lisää tai muisti alkaa muuttua, kodin turvallisuuden merkitys korostuu entisestään. Turvallinen ja muistiystävällinen koti auttaa selviytymään arjessa itsenäisesti ja tuo mielenrauhaa niin asukkaalle kuin läheisillekin.

Turvallinen asuminen ei aina tarkoita suuria remontteja. Usein pienillä muutoksilla voidaan tehdä kodista helpommin hahmotettava ja turvallisempi. Hyvä valaistus, selkeät kulkuväylät ja kontrastivärit auttavat ehkäisemään kaatumisia ja tukevat muistia arjen askareissa.

Tavaroiden pitäminen tutuilla paikoilla ja turhien esineiden karsiminen lisäävät selkeyttä. Keittiössä voi hyödyntää liesivahteja ja kylpyhuoneessa tukikaiteita – apuvälineet eivät vie kodin tunnelmaa, vaan lisäävät turvallisuuden tunnetta ja itsenäisyyttä.

Muistiystävällinen koti on paikka, jossa ihminen tuntee olonsa rauhalliseksi ja ymmärretyksi. Tutut rutiinit, selkeät aikataulut ja läheisten tuki tuovat ennakoitavuutta arkeen. Turvallisuus ei synny siis pelkästään rakenteista – se rakentuu arjen pienistä teoista, selkeästä ympäristöstä ja saatavilla olevasta tuesta. Kun muisti alkaa muuttua, turvallisuuden tunne saattaa horjua, ja juuri silloin yhteisöllisyys, ymmärrys ja oikeanlainen tuki korostuvat.

Turvaa myös ihmissuhteista

Turvallinen arki syntyy myös ihmissuhteista ja vertaistuesta. Läheiset ihmiset ovat muistisairaalalle tärkein turvan lähde. Heidän läsnäolonsa, ymmärryksensä ja arkinen apunsa luovat luottamusta ja jatkuvuuden tunnetta. Vertaistuki tuo helpotusta, tietoa ja voimaa.

Yhdistystoimintamme täydentää tätä turvaverkkoa. Tarjoamme tietoa, tukea ja kohtaamisia, jotka vahvistavat sekä yksilön että yhteisön turvallisuuden tunnetta. Jokainen tapahtuma, ryhmä ja keskustelu on askel kohti muistiystävällisempää ja turvallisempaa arkea.

Kiitos kaikille, jotka olitte mukana Vanhustenviikon tapahtumissa. Teidän läsnäolonne, keskustelunne ja kiinnostuksenne tekevät muistiystävällisestä arjesta totta – joka päivä.

Turvallinen arki syntyy pienistä teoista, ystävällisistä kohtaamisista ja yhteisestä ymmärryksestä. Kun kuuntelemme, tuemme ja välitämme, rakennamme yhdessä ympäristöä, jossa jokainen voi tuntea olonsa turvalliseksi ja arvostetuksi.

Pidetään huolta toisistamme.

Teksti: Kerttu Helppi



"Sinä uskallat, minä pystyn" – Inhimillisten kohtaamisten äärellä

Muistisairautta sairastavan kohtaaminen voi herättää monenlaisia tunteita, kun sairaus etenee. Yhteisen vuorovaikutuksen muuttuessa moni läheinen pysähtyy pohtimaan omaa rooliaan. Kannattaako yhä vierailla, jos läheiseni ei muistakaan minua? Entä miten toimia, jos hän ei enää pysty puhumaan?

Viikolla 6.–12.10.2025 vietettiin puhevallojen viikkoa teemalla "Sinä uskallat, minä pystyn". Teeman ydinajatus soveltuu hyvin myös muistisairautta sairastavien kohtaamiseen. Vaikka vuorovaikutuksen tavat muuttuvat sairauden edetessä, muistisairas ihminen pystyy läheisyyteen ja yhdessäoloon siinä missä kuka tahansa muukin. Tämän mahdollistaminen vaatii kuitenkin tukena toimivilta henkilöiltä joskus uskallusta kokeilla uutta ja haastaa totuttuja tapoja kommunikoida.

Viikon teema ohjaa kääntämään näkökulman itsestä toiseen: sen sijaan, että murehdit tilannetta omalta kannaltasi, kokeile asettua sairastuneen asemaan. Pohdi läheisesi toiveita, tarpeita ja vahvuuksia vuorovaikutustilanteissa. Lähes jokainen meistä nauttii rauhallisesta yhdessäolosta, katsekontaktista, hymystä ja hellästä kosketuksesta. Tutut herkut, tuoksut ja äänet ilahduttavat. Joku on taitava käsistään, toinen puolestaan hyvä kuuntelija. Huomaa ja sanoita nämä vahvuudet.

Voit myös laittaa soimaan musiikkia, jonka uskot herättävän läheisessäsi hyviä muistoja tai uskaltautua jopa itse laulamaan. Musiikilla on paljon voimaa: eräs läheinen kertoi laulaneensa muistisairaalle puolisolleen hammaslääkärikäynnin ajan, jotta tämä pystyi rentoutumaan hammaslääkäripelostaan huolimatta. Laulaminen vaati tukena toimivalta uskallusta, mutta sen ansiosta tilanteesta muodostui arvostava ja turvallinen.

Anna riittävästi aikaa ja kohtaa toinen ilman ennako-oletuksia siitä, mihin hän pystyy ja mihin ei.

Uskalla kokeilla ilman ennako-oletuksia

Myös uusien kommunikoinnin keinojen kokeileminen voi vaatia uskallusta. Ohjeistimme opiskelijaryhmää kokeilemaan kuvien käyttöön pohjautuvaa keskustelumatto-menetelmää harjoittelujaksollaan muistisairautta sairastavien asumispalveluissa. Harjoittelijat toivat esiin huolen siitä, ettei mikään välttämättä enää toimi siinä vaiheessa, kun sairaus on pidemmälle edennyt. Eräs heistä päätti kuitenkin kokeilla keskustelumattoa yhdessä täysin puhumattoman henkilön kanssa. Tulos yllätti iloisesti:

"Henkilö hyräilee ja laulaa normaalisti jatkuvasti, ihan koko ajan. Mattoa kun käytin, hyräily loppui ja hän kuunteli hyräilemättä. Kokonaisia lauseita tuli vastaukseksi, myös muita kuin kyllä ja ei - vastauksia."

Muistisairas henkilö saattaa yllättää pystyvyydellään, kun hänelle annetaan mahdollisuus onnistua. Uskallus ja tilanteeseen heittäytyminen voivat tarjota antoisia hetkiä molemmille osapuolille. Kannattaa antaa riittävästi aikaa ja kohdata toinen ilman ennakko-oletuksia siitä, mihin hän pystyy ja mihin ei. Kunnioittava läsnäolo kantaa pitkälle, kuten eräs muistialan ammattilainen kuvaillee:

“Keinussa istuttiin, ja mulla on kuulevat korvat. Se kiireettömyys, se oli kyllä hienoa. Kohtaamista. Ei siinä mitään erityistä.”

Yhteinen hetki voi unohtua, tunne välittämisestä säilyy

Osalle suorittamisesta luopuminen vaatii kuitenkin uskallusta. Läheisellä voi olla paine toimia ”oikein” tai saada jokin tietty tekeminen, kuten valokuvien katselu, sujumaan toivomallaan tavalla. Epäonnistumisen pelko voi myös tehdä uusien

vuorovaikutuksen tapojen kokeilemisesta vaikeaa. Tällöin on hyvä muistaa, että tärkeintä on yhdessä oleminen, ei kohtaamisen sisältö.

Vaikka sairastunut ei tapaamisen aikana muistaisi sinua tai vierailu unohtuisi nopeasti lähtösi jälkeen, tunne välittämisestä ja kohdatuksi tulemisestä säilyy.

Uskaltaaan olla läsnä ihminen ihmiselle ja kohdata hänet sellaisena kuin hän on. Yhteiseen hetkeen heittäytyminen ja toisen vahvuuksien tukeminen mahdollistavat sen, että muistisairas ihminen pystyy kokemaan iloa, rauhaa ja kiintymystä, vaikkei hänellä olisi aina keinoja kertoa sitä sinulle.

Lisätietoa kommunikoinnista, sen apuvälineistä ja esimerkiksi keskustelumatoista papunet.net

Teksti on julkaistu [Muistiliiton verkkosivustolla](http://muistiliiton verkkosivustolla) **6.10.2025**



Anna Heino
asiantuntija
044 791 6321
anna.heino@muistiliitto.fi

*Omin sanoin -hanke;
muistisairaalan vuorovaikutuksen
vahvistaminen, kommunikoinnin
tuen keinot*



Sanna Viljamaa
hankekoordinaattori
044 727 7404
sanna.viljamaa@muistiliitto.fi

*Omin sanoin -hanke;
muistisairaalan vuorovaikutuksen
vahvistaminen, kommunikoinnin
tuen keinot*



Muistiluotsin Muistikahvilat Kevät 2026

Kaikille avoin, maksuton kohtaamispaikka muistiasioista ja aivoterveystä kiinnostuneille. Mukavaa yhdessäoloa ja muistitreeniä kahvikupin äärellä.

Aikataulut myös psmuisti.fi [Tapahtumakalenterissa](#) Muutoksista ilmoitetaan.

Pohjois-Savon eteläosa

Joroinen (Säästöpankin kerhohuone, Mutalantie 1)

- Torstaisin 26.2./ 26.3./ 23.4. ja 21.5. klo 13 - 14:30

Juankoski (Juankosken kirjasto, Juankoskentie 26)

- Keskiviikkoisin 18.2./ 18.3./ 15.4. ja 20.5. klo 10:30 - 12

Kaavi (Kaavin kirjasto, Kaavintie 24 B)

- Keskiviikkoisin 18.2./ 18.3./ 15.4. ja 20.5. klo 13:30 - 15

Karttula (Kunnantalon asukastila, Kissakuusentie 6)

- Torstaisin 29.1./ 26.2./ 26.3. ja 23.4. klo 10 - 11:30

Kuopio (Muistiluotsin kerhotila, Lapinlennankatu 2)

- Tiistaisin 24.2./ 24.3./ torstaina 30.4. ja tiistaina 9.6. klo 13 - 14:30

Leppävirta (Leppä rengas, Suomalannpurontie 18)

- Torstaisin 29.1./ 19.2./ 19.3. ja 16.4. klo 13:30 - 15

Maaninka (Maaninkatalo 2 krs. kokoushuone, Maaningantie 32)

- Tiistaisin 17.2./ 17.3./ 21.4. ja 19.5. klo 13- 14:30

Rautalampi (Rautalammin kirjaston Kivijalka, Rautalammin tie 4)

- Tiistaisin 10.2./ 17.3./ 21.4. ja 19.5. klo 13 - 14:30

Riistavesi (Osuuspankin kerhohuone, Keskustie 20)

- Keskiviikkoisin 28.1./ 25.2./ 1.4. ja 27.5. klo 10 - 11:30

Suonenjoki (Kohtaamo, Keskuskatu 4)

- Tiistaisin 10.2./ 17.3./ 21.4. ja 19.5. klo 10 - 11:30

Varkaus (Toimitila Petäikkö, Petäikönkatu 9)

- Keskiviikkoisin 4.2./ 4.3./ 1.4. ja 6.5. klo 13 - 14:30



Pohjois-Savon pohjoisosa

Iisalmi (Yhdistystalo Vakka, Pohjolankatu 4)

- Tiistaisin 10.2./ 10.3./ 14.4. ja 12.5. klo 13 - 14:30

Keitele (Keiteletalon Mauri-pääty, Äyräpäätie 6)

- Keskiviikkoisin 21.1./ 18.2./ 11.3./ 15.4. ja 20.5. klo 13 - 14:30

Kiuruvesi (Kiuruveden kirjaston monitoimitila, Lähteentie 10 A)

- Tiistaisin 10.2./ 10.3./ 14.4. ja 12.5. klo 10 - 11:30

Lapinlahti (Nuorisotila Lapari, Asematie 8)

- Torstaisin 5.2./ 5.3./ 16.4. ja 28.5. klo 10 - 11:30

Pielavesi (Ikälän tila, Toritie 6, Pielavesi)

- Torstaisin 22.1./ 19.2./ 12.3./ 16.4. ja 21.5. klo 13 - 14:30

Siilinjärvi (Tapaamo, Siilinjärven kirjaston alakerta Kasurilantie 7)

- Tiistaisin 17.2./ 17.3./ 21.4. ja 19.5. klo 10 - 11:30

Vesanto (Kirjaston Kirjastokammari, Keskustie 13) vahvistuu myöhemmin

Vieremä (Kirjaston kokoushuone, Lyhtytie 2, 74200 Vieremä)

- Tiistaisin 10.2./ 10.3./ 14.4. ja 12.5. klo 15 - 16:30

Lämpimästi tervetuloa!



TULOSSA
TAMMIKUUSSA

VERTAISKURSSI

12-28.1.2026

Pohjois-Savon Muistiyhdistys, Lapinlennankatu 2

Ilmoittaudu mukaan tammikuun vertaiskurssille”

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

p. 044 779 0606

[laura.mielonen\(at\)psmuisti.fi](mailto:laura.mielonen(at)psmuisti.fi)

p. 040 556 3586

[kerttu.helppi\(at\)psmuisti.fi](mailto:kerttu.helppi(at)psmuisti.fi)



Pohjois-Savon
Muisti ry
Muistiliiton jäsen



Lahjoita paikallisen toiminnan hyväksi!

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

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 saaaja Pohjois-Savon Muisti ry



Pohjois-Savon
Muisti ry
Muistiliiton jäsen

MobilePay

- Tee lahjoituksesi numeroon 29828
- Poliisihallituksen myöntämä rahankeräyslupa numero RA/2025/379

Kiitos lahjoituksestasi!

**Yhdessä voimme tehdä arjesta parempaa muistisairaiden ja
heidän läheistensä elämässä.**



Luovuutta ja läsnäoloa – Pohjois-Savon Muistiyhdistyksen vapaaehtoiset virkistyivät yhdessä



/// *Pohjois-Savon Muistiyhdistyksen vapaaehtoiset kokoontuivat virkistyshetkeen, jossa arjen kiireet vaihtuivat luovuuteen ja rauhalliseen yhdessäoloon. Päivän ohjelmassa oli mielikuvaharjoitus, maalausta ja yhteinen ruokailu.”*

Pohjois-Savon Muistiyhdistyksen reippaat ja sydämelliset vapaaehtoiset kokoontuivat virkistyshetkeen, jossa arjen touhut saivat hetkeksi jäädä taakse ja tilalle astui luovuus ja lämmin yhdessäolo.

Hetki käynnistyi pienellä mielikuvaharjoituksella, jossa jokainen sai antaa ajatusten kuljettaa kohti hyvää oloa ja rauhallista maisemaa. Harjoitus loi lempeän tunnelman, joka kantoi läpi koko virkistyshetken.

Tämän jälkeen siirryimme maalaamaan – pensselit saivat kulkea vapaasti, värit loistaa ja jokaisen oma näkemys tulla näkyväksi. Syntyi kauniita ja persoonallisia teoksia, jotka kertoivat tarinoita mielen maisemista ja vapaaehtoisten ainutlaatuisesta luovuudesta.

Luovan hetken jälkeen siirryimme yhdessä Isä Camilloon syömään. Ravintolassa oli rauhallinen tunnelma, ja ruokailu tarjosi mukavan yhdessäolonhetken päivän ohjelmaan. Pöydän ääressä vaihdettiin ajatuksia ja kuulumisia rennossa ilmapiirissä.

Tunnelma koko virkistyshetken ajan oli mukava, rento ja lämmin. Vapaaehtoiset toivat paikalle oman energiansa, hymynsä ja sydämensä – ja lähtivät kotiin toivottavasti yhtä hyvillä mielin kuin me järjestäjätkin.

Lämmin kiitos jokaiselle yhdistyksen toiminnassa mukana olleelle vapaaehtoiselle – teidän panoksenne on korvaamaton. Yhdessä olemme enemmän.

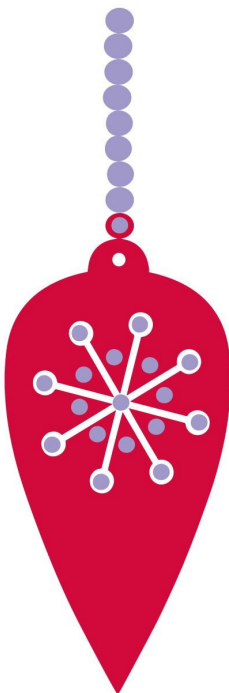
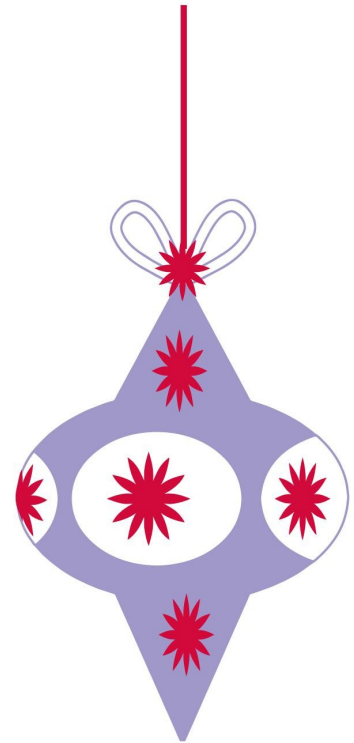
Teksti: Kerttu Helppi



Tavut sekaisin -tehtävä:
yhdistä yhteen kuuluvat sanat viivalla.

joupululimp
tisanilaatsie
kanako laaporktik
nappilakatsisi
kulukinkjou
museliluukiis
telikutaakak
jatilan paiskar
lalikapeä
tikkorunapela

sienisalaatti
sinappisilakat
taatelikakku
joululimppu
porkkanalaatikko
joulukinkku
luumukiisseli
perunalaatikko
lipeäkala
karjalanpaisti

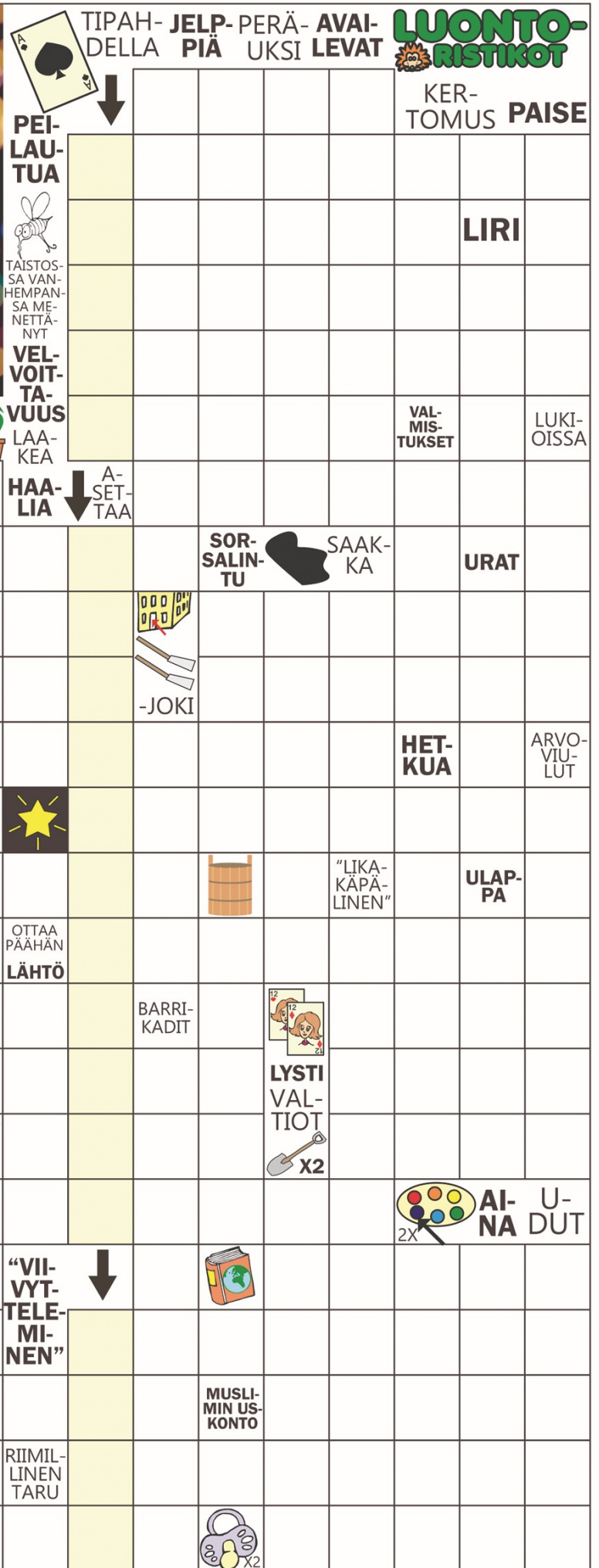


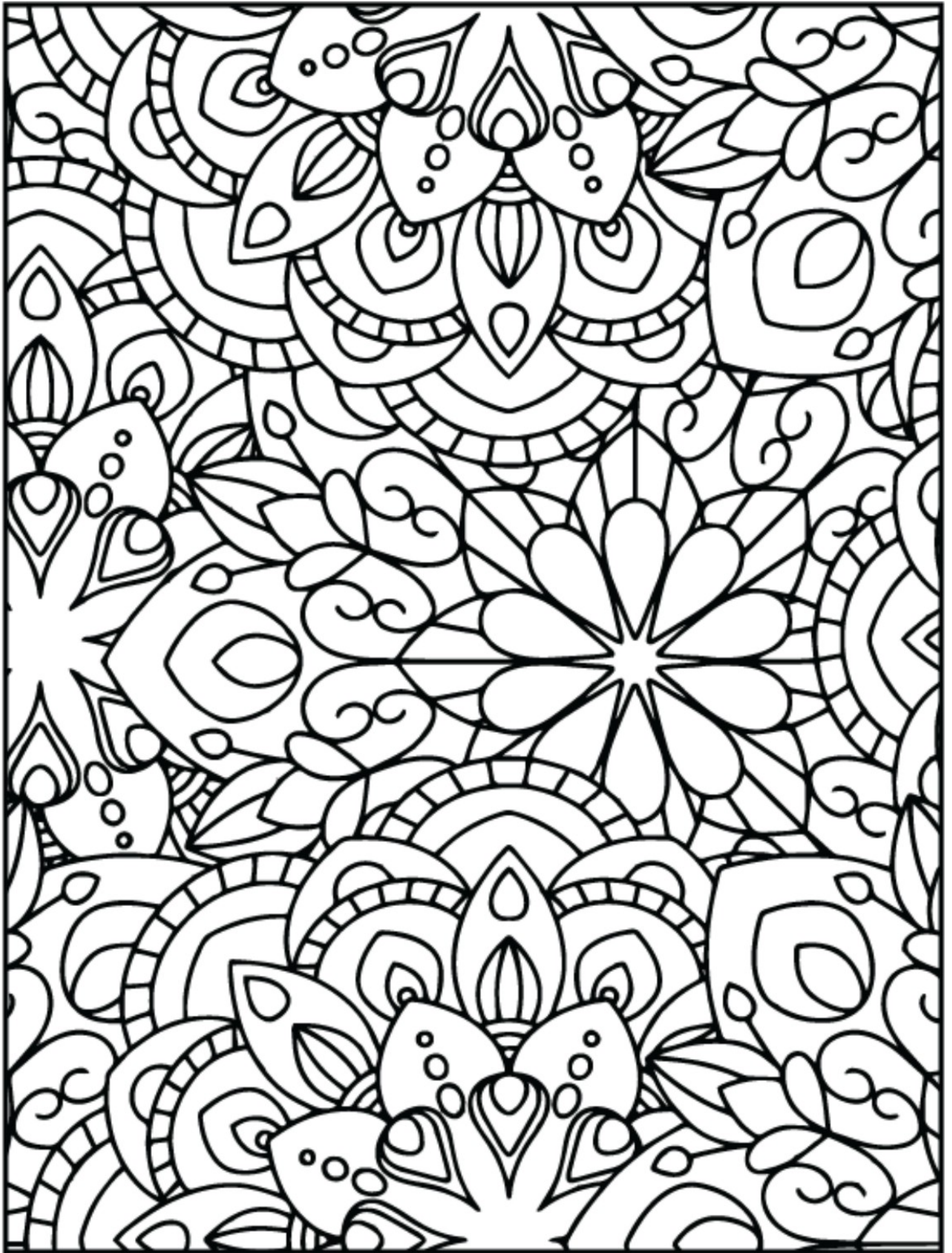
Kirsi Alastalo | RyhmäRenki.fi

Kirjaimet sekaisin -tehtävä:
yhdistä yhteen kuuluvat sanat viivalla.

pukkiparka
koulu sujui
tullihymy
joulupukki
lanttukokit
kilpiukko
torjuu tulot
Urpo riisui
tontuilla takka
luuluuloja

joulukuusi
pikkujoulu
piparkakku
tonttulakki
olkipukki
joululaulu
joulutorttu
lumilyhty
riisipuuro
lanttulaatikko







Kuva Eeva-Maija Pietilä

Ristikon ratkaisu

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

Pohjois-Savon Muistiluotsi

Lapinlinnankatu 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 Rytönen

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

