



TERVEHDYS KESKI-SUOMEN MUISTIYHDISTYKSELTÄ!

Tämänkertaiseen sähköpostitervehdykseemme olemme keränneet vapaa-aikaan liittyviä vinkkejä. Vinkkejä kertyi niin runsaasti, että julkaisemme niitä vielä seuraavassakin uutiskirjeessämme.

Alla olevalla videolla esitellään tarkemmin kirjeen sisältö.

Olemme koonneet myös nettisivuillemme verkosta löytyvää tarjontaa. Päivitämme sinne esimerkiksi ajankohtaisia luentoja ja muuta mielenkiintoista materiaalia. Pääset sivustolle [tästä](#).

Asuuko läheisesi hoivakodissa - osallistu kyselytutkimukseen

Halutessasi voit käydä vastaamassa kyselyyn koskien läheisten kokemuksia hoivakotien koronaerityksistä. Kysely on osa Helsingin yliopiston tutkimusta, jossa kartoitetaan kuinka poikkeustilanne on vaikuttanut hoivakodeissa asuvien ja heidän läheistensä elämään.

Kyselyyn pääset vastaamaan [tästä](#) tai alla olevaa laatikkoa painamalla. Vastausaikaa on 15.6.2020 saakka.

[Tästä kyselyyn](#)

Tule mukaan iloiseen tanssiin

Tanssi on mitä parhaita liikuntaa - se virkistää kehoa ja mieltä. Tarvitset vain tuolin ja tai hieman tilaa ympärillesi. Tanssin pyörteisiin pääset Sarin mukana tuolilla tanssien. Voit myös tehdä tanssilieket seisten.

Tanssin pääset [tästä](#) tai alla olevasta videosta

Kuuntele Lotan ja Papan lauluja ja muisteluja

Useasta lehdestä ja televisiostakin jo tutut Lotta ja Jorma-pappa laulavat yhdessä Jorman nuoruudesta tuttuja kappaleita. Samalla Jorma muistelee menneitä ja välillä pistetään yhdessä valssiksi.

Uusi video julkaistaan joka päivä. Lotan ja Jorman hyväntuulisia videoita on katseltu jo yli miljoona kertaa!

Lauluja pääset kuuntelemaan lauluja [tästä](#) tai alla olevasta videosta. Laula ja muistele mukana!

Jumppaa luonnossa tai kotona

Sydänfysioterapeutin ohjaama jumppa koko vartalolle. Jumpan voit tehdä ulkona, parvekkeella tai sisällä. Tarvitset vain sopivankorkuisen tason, josta ottaa tukea. Jumppa on suunniteltu erityisesti sydän- ja niveltaudeista kuntoutuville, mutta soveltuu kaikille. Jumppa kestää noin kymmenen minuuttia.

Pääset sydänystävälliseen jumppaan [tästä](#) tai videosta. Mukavaa jumppahetkeä!

Puuhaa pihalla tai parvekkeella



*Kuu kiurusta kesään,
puoli kuuta peipposesta,
västäräkistä vähäsen,
pääskysestä ei päivääkään!*

Yhä lämpenevät päivät houkuttelevat ulos. Aurinko antaa energiaa ja valaisee mieltä. Nyt on aika rakentaa ja asentaa linnunpöntöt. Kaupunkiasuntoon taas voi kokeeksi asentaa parvekkeelle hyönteishotellin.



Linnunpönttö

BirdLife Suomen sivuilta löytyvät seikkaperäiset, mutta kuitenkin yksinkertaiset ohjeet linnunpöntön rakentamiseen, asentamiseen ja huoltamiseen liittyen.

Sivustolta löytyy myös muita mielenkiintoista tietoa esimerkiksi lintuhavainnoista. BirdLife Suomen mukaan kaikki varhaisimmat muuttolintumme ovatkin jo ehtineet Suomeen - myös pääskyset!

Kirjosiepon kuvan on ottanut Ari Ahlfors.

[Tästä linnunpönttö-ohjeisiin](#)



Hyönteishotelli

Hyönteishotelli auttaa luonnolle tärkeiden hyönteisten elämää nykyajan siisteissä pihaympäristöissä. Helpon ja yksinkertaisen hyönteishotellin voi rakentaa vaikka kukkaruukusta tai peltipurkista. Lisäksi tarvitaan vain täytteeksi risuja, heiniä ja käpyjä, sekä narua kiinnitykseen.

Tästä helpot ohjeet

Jos hyönteishotelliin haluaa panostaa hieman enemmän löytyy alla olevasta palkista lisää ohjeita.

[Tästä muita malleja](#)

Katsele vanhoja elokuvia

Sadesään yllättäessä voi uppoutua vanhojen elokuvien pariin. Elonetin sivustolla on julkaistu valtava määrä vanhoja suomalaisia elokuvia. Sivustolta löytyvät esimerkiksi ikeihanan Suomisen Ollin seikkailut sekä Pekan ja Pätjän tempaukset.

Myös muut vanhat klassikot, kuten Kulkurin valssi ja Komisarior Palmu -elokuvat ovat sivustolla katseltavissa.



[Tästä elokuvien pariin](#)

Mökkikansan materiaalipaketti

Joko huomaisit Muistipuiston uuden mökkiaiheisen tietopakedin? Mökkikansalle suunnatulla sivustolla muistellaan mökkielämän alkutaipaletta ja historiaa, sekä mökillä tapahtuvaa toimintaa: saunomista, uimista, grillaamista ja niin edelleen. Sivulla on myös keskustelun viritteilyyn aiheita ja kuvia.

Sivua voi käyttää paitsi muisteluun, myös vaikka tulevan mökkikesän suunnitteluun tai haaveiluun: mitä haluaisimmekaan tänä kesänä mökillä tehdä?

Mökkisivulle pääset [tästä](#) tai alla olevaa kuvaa klikkaamalla.



Hyvinvoinnin voimavinkkejä lukijoilta

Viime kirjessä haastoimme myös teidät uutiskirjeiden lukijat jakamaan omat voimavinkkinne hyvinvoinnin tukemiseen. Toivoimme viestejä niistä asioista, joista olette löytäneet iloa ja voimaa arkeen. Alla olevat viestit tulivat teiltä.

Meillä on Peten kanssa tullut tavaksi ratkaista heti aamupalan jälkeen Sudoku, aloitettiin helpoilla ja nyt tehdään vaikeimpia, kilpaillaan kumpi ehtii saada ensin valmiiksi. Jopa minäkin olen välillä voittaja. Erinomaista aivojumbppaa, niitä voi tulostaa netistä. Terveisin Laila

Tämä poikkeustilanne on saanut minut tutustumaan uusiin metsäpolkuihin lähiympäristössä. Aikaisemmin olen kulkenut samoja polkuja, mutta huomasin uusien reittien tuovan mielenvirkeyttä. Olen myös kävellyt tuttua reittiä eri suuntaan, jolloin maisema näyttävät erilaiselta. (Nimetön)

Olen saanut voimaa lähellä olevalla mökillä käymisestä. Siellä on mukava puuhata puutarhatöitä ja kalastaa. Olen myös tehnyt siivouksen yhteydessä löytämistäni neulotuista paloista peiton. Ilman tätä poikkeustilannetta tuskin olisin saanut palapeittoa valmiiksi. Terveisin Tuula

Luonnon, kuten lintujen ja oravien, seuraaminen on mukavaa. Silloin unohtuu muut mielessä pyörivät asiat. Terveisin Meeri

Pyöräilystä saan piristystä arkeen. Otan juotavaa ja pientä evästä mukaan ja pyöräilen erilaisia reittejä, esim. järven ympäri. Terveisin Laura

Parvekeviljelystä saan mukavaa puuhaa arkeen. Sisällä kasvatettu kurkku on jo toukokuussa tuottanut kuusi kurkkua (parvekekurkku) syötäväksi ja tomaatti kukkii jo. Terveisin Lyyli

Monipuolinen musiikki tuo voimaa arkeen. Mielen mukaan valikoituu musiikki tanssimusiikista rokkiin. Terveisin Siku

Seuraavaksi pyytäisimme teiltä vinkkejä erityisesti yhteydenpitoon ja sosiaalisiin suhteisiin liittyen. Kuinka olet ollut yhteydessä läheisiisi tai kuinka olet muistanut heitä? Onko sinua muistettu mukavalla tavalla?

Vinkkejä voi edelleen lähettää sähköpostilla osoitteeseen muistiluotsi@ksmuisti.fi tai puhelimitse tekstiviestinä tai WhatsApp-viestinä muistiluotsien numeroihin (044 761 4925/Enni 040 358 8010/Marianna tai 040 847 4650/Sini). Vinkit voivat olla esimerkiksi videoita, kuvia tai tarinoita. Julkaisemme vinkkejänne kesän myöhemmissä uutiskirjeissä. Ilmoitathan viestisi yhteydessä, saako etunimesi mainita. Voit myös käyttää nimimerkkiä.



Keski-Suomen Muistiyhdistys ry
Rauhankatu 1, 40100 Jyväskylä

Tukikeskus:
muistiluotsi@ksmuisti.fi
puh. 044 561 4926

Toimisto:
toimisto@ksmuisti.fi
puh. 044 561 4927

www.ksmuisti.fi

www.muistiliitto.fi

Rekisteriseloste

Peruuta uutiskirje

Powered by Postiviidakko™