



TERVEHDYS KESKI-SUOMEN MUISTIYHDISTYKSELTÄ!

Aloitamme tämän kevään toisen asiaskirjeemme videolla, jonka voit katsoa klikkaamalla alla olevaa kuvaa tai [tästä](#).

Päättelyä, liikettä ja rentoutumista

Lasten Rölli-saduista tuttu Rölli Rupeltaja on havainnut, että päällä voi päätellä ja jaloilla jaloitella. Voiko olkapäällä sitten olkapäätellä? :)

Olkapäätelyn sijaan kannustamme kokeilemaan aivojen harjoittamista Muistipuiston [Treenejä aivoille - Päätelyn harjoituksia](#).



[Muistipuistoon päätelyn harjoituksiin pääset tästä](#)

Olkapäitäkään ei pidä kuitenkaan unohtaa, koska liike on lääke. Voit vaikkapa pyöritellä olkapäitä ensin taaksepäin viisi kertaa ja sitten eteenpäin viisi kertaa [Ikäinstituutin aamujumpan](#) päätteeksi.



[Ohjeen aamujumppaan löydät täältä](#)

Miös ulkoilu on erittäin suositeltavaa. Erityisesti metsässä liikkuminen parantaa tutkitusti hyvinvointiamme. Jos et pääse metsään, voit kuunnella keväisen metsän rauhoittavia ääniä klikkaamalla alla olevaa videota, joka vie sinut MIELI Suomen Mielenterveys ry:n keväselle [Hyvän mielen metsäkävelylle](#).

Musiikki antaa aivoille siivet

Musiikilla on tutkitusti ihmeellinen voima. Se vaikuttaa muun muassa aivojemme hyvinvointiin, parantaa terveyttämme, virkistää ja kohentaa mielialaa ja voi jopa kuntouttaa.

Oulun Seudun Muistiyhdistys ry. on tehnyt Youtube-kanavalleen keväisen musiikkituokion, jonka voi katsoa kotikoneelta. Tuokio kestää noin 34 minuuttia. Kappaleiden aikana näytöllä näkyy laulujen sanat, jolloin on helpompi laulaa halutessaan mukana. Kappaleiden väleissä videon voi keskeyttää pause-näppäimellä. Mukaan kuuntelemaan ja laulamaan pääset klikkaamalla alla olevaa videota tai [tästä](#).

Oulun Seudun Muistiyhdistyksen [OsmyTV](#)- YouTube-kanavalta löytyy myös muita musiikkituokioita sekä muuta mukavaa katsottavaa ja kuunneltavaa.

Voimaa ruuasta!

Gery (Gerontologinen ravitsemus ry) ylläpitää Voimaa ruuasta -toimintaa, joka on tarkoitettu kaikille kotona asuville ikääntyneille. Tavoitteena on edistää ikääntyneiden toimintakykyä ja terveyttä ravitsemuksen, liikunnan ja yhdessä tekemisen avulla.

Arkea voi helpottaa esimerkiksi käyttämällä kokonaan tai puolivalmiita oikaisukeinoja ruoanlaitossa. Käy [tästä](#) lukemassa vinkit terveellisiin ja proteiinipitoisiin valmisruokiin.

Käy samalla myös [testaamassa tietosi](#) ikääntyneiden ravitsemuksesta!



[Voimaa ruuasta -sivustolle pääset tästä!](#)



memocate®

Kokeile muistisairaiden omaisten verkkokurssia ilmaiseksi

Memocate on yritys, jonka tavoitteena on parantaa hoitajien ja muistisairaiden elämänlaatua koulutuksen keinoin. Yritys haluaa auttaa muistisairaiden omaisia

selviytymään koronapandemia-ajan yli tarjoamalla mahdollisuuden vuorovaikutustaitojen kehittämiseen Memocate Perhe -verkkokurssin avulla. Kurssin saa kolmeksi kuukaudeksi käyttöön maksutta rekisteröitymällä ja luomalla tunnukset viimeistään tiistaina 5.5.2020. Ilmaisen tutustumisjakson jälkeen käyttöoikeus päättyy automaattisesti ilman erillisiä toimenpiteitä. Tutustumisajan jälkeen kurssi on saatavilla 45 euron hintaan.

[Tutustu kurssiin tästä](#)

Kaipaavatko digitaatojasi treenaamista?

Ylen **Digitreenit-peruskurssilla** voit opetella arkea helpottavia digitaatoja omaan tahtiisi. Tarvitset intoa uusien asioiden opetteluun – muita vaatimuksia ei ole.

[Tutustu tästä Digitreenien peruskurssiin](#)



**Keski-Suomen
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

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