



Aurinkoinen tervehdys Keski-Suomen Muistiyhdistykseltä

Aivoviikon (viikko 11) jälkitunnelmissa tähän maaliskuun kirjeeseen olemme koonneet muun muassa kevääseen ja pääsiäiseen liittyvää tekemistä, jotka hellivät aivoterveystämme monesta eri näkökulmasta.

Alla olevalla videolla muistiluotsi-Sini esittelee kirjeen sisältöä tarkemmin.

METSÄRETKIRYHMÄ MUISTISAIRAIDEN LÄHEISILLE



Läheisten metsäretki

Kaipaatko taukoa arjesta? Haluatko rentoutua luonnon avulla? Tule ja voimaannu luonnossa!

Lähde mukaan metsäretkiryhmään, joka on tarkoitettu muistisairaiden läheisille. Metsäkävelyillä nautitaan luonnosta ja sen myönteisistä vaikutuksista terveyteen ja hyvinvointiin.

Retkien kesto on 2-3 tuntia ja niissä kävellään rauhallisesti taukoja pitäen. Tauoilla ihmetellään luontoa, tehdään lempeitä läsnäoloharjoituksia ja pidetään evästauko. Retkikohteet sijaitsevat eri puolilla Jyväskylää. Tapaamisiin tullaan omalla kyydillä ja niihin pääsee myös paikallisliikenteen bussilla. Ryhmä kokoontuu 8 kertaa keskiviikkoisin 28.4. alkaen klo 12. Se toteutetaan yhteistyössä Luontovoimaa! -hankkeen kanssa.

Ilmoittautuminen 19.4. mennessä ja lisätiedot: Sini, p. 040 847 4650.

Katso tulostettava esite tästä



Muistisairauteen sairastuneiden WhatsApp-vertaisryhmä

Tule mukaan aloittamaan lähiaikoina muistisairauteen sairastuneiden henkilöiden vertaisryhmää WhatsApp-viestisovelluksessa! Ryhmään voit kirjoittaa, lähettää ääniviestejä, videoita sekä kuvia, joissa voit jakaa kuulumisia omasta arjesta, kysellä muiden kokemuksia jne. Ryhmään liitytään omalla puhelinnumerolla, joka näkyy myös muille osallistujille. Ylläpitäjinä toimivat Keski-Suomen Muistiluotsit, jotka kommentoivat keskustelua tarvittaessa. Osallistumiseen tarvitset älypuhelimien, johon on ladattu WhatsApp-sovellus. Ryhmä ei vaadi sinulta sitoutumista ja se avataan, kun ilmoittautuneita on useampia. Ryhmässä voit jakaa sellaisia asioita ja sen verran kuin sinusta tuntuu luontevalta.

Liittyminen ryhmään sekä lisätietoja muistiluotseilta:

Enni, p. 044 761 4925; Marianna, p. 044 561 4926 ja Sini, p. 040 847 4650 tai muistiluotsi@ksmuisti.fi.

Haluaisitko jakaa kokemuksiasi muistisairauksista kokemustoimijana?

Kokemustoimija on tehtävänsä koulutettu muistisairauteen sairastunut ihminen tai läheinen, joka välittää kokemustietoa muun muassa nykyisille ja tuleville sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille. Toiminnan

Likellä -kuntoutusjakso muistisairaiden läheisille

Attentio Oy kehittänyt verkkovälitteisen kuntoutuksen muodon etenevään muistisairauteen sairastuneiden läheisille, johon etsivät osallistujia pilotointiin. Pilotointi tapahtuu alkuvuodesta 2021, jonka jälkeen kuntoutusjakso avataan

tavoitteena on herättää kiinnostus erilaisiin kokemuksiin muistisairauden kanssa elämisestä. Kiinnostaisiko juuri Sinua kokemustoimijuus? Suunnitteleme kokemustoimijakoulutusta keväällä 2022 yhteistyössä lähimaakuntien Muistiluotsi-keskusten kanssa. Kerromme mielellämme lisää asiasta kiinnostuneille.

Mariannalta voit kysellä myös lisätietoja muista mahdollisuuksista toimia vapaaehtoisena Keski-Suomen Muistiyhdistyksellä.

Lisätietoja: Marianna, p. 044 561 4926 561 4926 tai muistiluotsi@ksmuisti.fi. Pienetkin teot ovat avuksi ja vapaaehtois-toiminta tekee tutkitusti hyvää myös sen tekijälle itselleen.

Alta voit katsoa Muistiliiton kokemustoimija-esittelyvideon.

Vapaaehtoistoiminnan muotoja

kaikille. Pilotointivaiheessa he tarjoavat ilmaisen osallistumisen kahdelle asiakkaalle, joilta toivovat palautetta. Kuntoutus toteutetaan kevään 2021 aikana verkossa. Aikataulusta ja etenemisestä sovitaan yhdessä ohjaavan psykologin kanssa. Kuntoutus sisältää tietoa ja ohjausta muistisairauksista ja niiden oireista, toimintakyvyn tukemisesta arjessa, luovien menetelmien käytöstä vireyden ja hyvinvoinnin tukena sekä muistitukien käytöstä muistin ja orientaation tukena. Kuntoutusjakson tavoitteena on opastaa läheistä tukemaan sairastuneen toimintakykyä arjessa. Kuntoutusjaksolla on verkkovälitteistä materiaalia, johon perehdytään itsenäisesti, kotona kokeiltavia tehtäviä sekä säännölliset videotapaamiset psykologin kanssa. Kuntoutusjaksolle osallistumiseen tarvitsee verkkoyhteyden ja jonkin älylaitteen.

Lisätietoja Attentiolta: Ilona Hallikainen, p. 050 475 5531 ja Outi Mustonen, p. 040 731 8019.

Vahvikelinja

Vahvikelinja on Vanhustyönkeskusliiton ylläpitämä ja vapaaehtoisvoimin toteuttavan puhelinlinjan tavoitteena on ylläpitää ikääntyneiden vireyttä ja voimavaroja tuomalla arkeen vaihtelua ja mielenkiintoista tekemistä.

Puheluissa ratkotaan yhdessä aivopähkinöitä, visailtaan tai muistellaan mukavia ja jutustellaan. Mahdollisuus myös puhelinjumppaan istuen tai seisten. Valinnanvaraa tehtävissä riittää aina helpoista haastaviin ja niistä soitaja voi valita oman mielenkiintonsa mukaan sopivimmat. Tärkeintä on kuitenkin rento ja virkistävä hetki.

Vahvikelinjan puhelinnumero on 050 328 8588 ja se on avoinna maanantaisin, tiistaisin ja sunnuntaisin klo 13-15. Vahvikelinjan numero kuuluu tavallisten operaattorien puhepaketteihin, joten siitä ei koidu ylimääräisiä kuluja.

Lue täältä lisää Vahvikelinjasta



Pääsiäinen ja kevät

Pääsiäistä vietetään ensi viikonloppuna ja kevään merkkejä alkaa pikkuhiljaa näkyä ympärillämme. Tästä löydät muutamia kevääseen ja pääsiäiseen liittyviä tehtäviä, joita voit tehdä niin yksin kuin yhdessä läheistenkin kanssa kisailen.

Ensimmäisenä voi vaikka testata, tunnetko pääsiäisen perinteitä ja uskomuksia? Ylen visailussa voit testata tietosi 35 kysymyksellä!

Pääsiäisvisaan pääset tästä



Sekaisin menneet sanat

Netistä löytyy monen aiheisia ja tasoisia sanatehtäviä, joista juuri itselle mieluisimmat löytää vain kokeilemalla. Voit aloittaa vaikkapa tällä: kevät sanojen kirjaimet ovat menneet sekaisin. Yhdistä sanat toisiinsa. Toisessa tehtävässä voit kokeilla kevät sanojen muodostamista sekaisin menneistä tavuista.

Kirjaimet sekaisin -tehtävä

Tavut sekaisin -tehtävä



Muistipuiston aivotreenit

Muistipuistoon tuli aivoviikon (vko 11) kunniaksi uusia aivotreenipelejä. Voit esimerkiksi harjoittaa hahmottamiskykyäsi uudella ryhmittelypelillä. Aivoja treenatessa on hyvä huomioida, että olet riittävän virkeä harjoituksiin, ympäristösi on rauhallinen, keskityt, pidät riittävästi taukoja sekä harjoittelet monipuolisesti.

Ryhmittelypeli Muistipuistossa

Huomioitavaa aivotreeneissä

Laula kanssain pääsiäisen virsiä

Kuuluvatko tutut virret sinun pääsiäiseesi? Yksi Oulun Seudun Muistiyhdistyksen Laula kanssain -musiikkituokioista keskittyy pääsiäisen virsiin. Tuokio kestää noin 40 minuuttia. Kaikissa virsissä on mukana sanat ja usean laulun sävelkorkeutta on madallettu, jotta niiden mukana on helpompi laulaa. Tuokion voit katsoa alla olevasta videosta.

Tiputanssi

Pääsiäisen aikaan kehoa ja mieltä voi piristää vaikka tiputanssilla. 1980-luvun alussa Suomessa hurahdettiin tiputanssiin, jota tanssittiin niin pikkujouluissa kuin Linnan juhliissakin. Näin se käy:

- Muodosta sormilla nokka ja liikuttele sitä auki ja kiinni (4 tahdin ajan).
- Koukista kädet ja räpyttele niitä siipien tapaan (4 tahdin ajan).
- Heiluttele takapuolta ja käsiä samalla kyykistyen (4 tahdin ajan).
- Taputa käsiä (4 tahdin ajan).
- Toista liikkeitä neljä kertaa.
- Matki lentämistä kädet suorina tai vaihtoehtoisesti ota pari ja tanssi käsikynkkää kahdeksan askelta molempiin suuntiin. Toista liikesarja nopeuttaen joka kerta tahtia.



Musiikin kevät 1918

Yleisradion Musiikin kevät 1918 -sarjassa seurataan Suomen musiikkielämää sisällissodan aikaan. Mukana on päiväkirjoja, kirjeitä, muistelmia, musiikkia ja tarinoita kappaleiden takaa. Sarjassa seurataan mm. Aarre Merikantoa, Jean Sibeliusia sekä Alma ja Toivo Kuulaa.

Musiikin kevät 1918 tästä



Etäjumppaa kotona

Jyväskylän kaupungin liikuntapalvelut tarjoavat monipuolisesti erilaisia liikuntaryhmiä etäyhteyksin Zoom-palvelussa. Tunnit ovat maksuttomia ja eivät vaadi ennakoilmoittautumista. Senioriliikkuville on tarjolla tasapaino- ja voimajumppa sekä venyttelyä arkisin klo 12.

Lisätietoja ja aikataulut

Kiikun kaakun kaadunko -luentosarja keväällä 2021

Jyväskylän kaupunki järjestää senioreille ja heidän läheisilleen suunnatun liikunnallisen luentosarjan huhti-toukokuussa etäyhteyksin. Maksuttoman luentosarjan avulla halutaan herätellä ajatuksia senioreiden toimintakykyyn liittyen sekä käsitellä erilaisia kaatumisen ennaltaehkäisyyn liittyviä asioita. Luentosarja on osa Pysytään pystyssä -senioreiden kaatumisen ennaltaehkäisy -hanketta sekä valtakunnallista Voimaa vanhuuteen -ohjelmaa.

Luentosarja on toteutettu Jyväskylän kaupungin liikuntapalvelujan, terveyspalvelujen ja ikääntyneiden palvelujen yhteistyönä.

Keskiviikko 7.4. klo 14.30: Ravitsemuksen vaikutus vireyteen ja liikkumiskykyyn
Luennoitsija ETT dosentti Merja Suominen, Gery ry

Tiistai 20.4. klo 9: Tasapainoa ja voimaa arkeen
Luennoitsija Ttm ft Saila Hänninen, Ikäinstituutti

Perjantai 23.4. klo 13.30: Turvallista liikkumista tukevat palvelut
Luennoitsijoina Jyväskylän Kaupungin työntekijöitä eri toimialoilta

Tiistai 4.5. klo 14: Mitä teen, jos olen kaatunut? Kuinka pääsen ylös?
Luennoitsija ft Titta Vehmala, ikääntyneiden palvelut

Luentojen kesto on noin 1,5 tuntia ja ne välitetään Zoom-etäyhteyden kautta. Luennoille voi osallistua kotona tietokoneen, tabletin tai puhelimen välityksellä. Laitteessa tulee olla verkkoyhteys. Luennoille ei tarvitse ilmoittautua erikseen, tapahtumaan on hyvä liittyä noin 5-15 minuuttia ennen sen alkua. Lisätietoja saat Jyväskylän kaupungin nettisivuilta.

Tarkemmat osallistumishjeet sekä lisätietoja luennoista löydät täältä

Ikärajan kunnan savotta -kotijumppa

Kokeile istuen tai seisten tehtävää puolen tunnin jumppaa musiikin tahtiin. Kotijumppavideosarjan on tehnyt Outokummun Voimistelu ja Liikunta ry. yhteistyössä Outokummun kaupungin kanssa. He julkaisevat viikoittain uuden jumppavideon Facebookissa ja kaupungin Youtube-kanavalla.

Alla olevalla videolla on vuorossa kunnan savotta!

Luontorentoutus keskisuomalaisissa maisemissa

Liikunnan, levon ja yhteisöllisyyden merkittävänä taustaympäristönä Meijän polulla on Keski-Suomen upea luonto, joka on monen alueen asukkaan sielunmaisema. Luontomaiseman näkeminen kuvassa tai videolla rauhoittaa ja kohentaa mielialaa sekä auttaa keskittymään.

Nauti luonnosta kuvina: alla sinulle 4 min mittainen Luontorentoutus, joka koostuu keskisuomalaisista kansallispuistomaisemista.



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