



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Uusimaa

UUDENMAAN MUISTILUOTSIN UUTISKIRJE



KESÄTERVEISET UUDENMAAN MUISTILUOTSISTA

Kirjoittajana Sanna Suvisalmi, toiminnanjohtaja

Lämmin sää ja aurinko kutsuvat, jos ei ulos niin ainakin katselemaan kevään edistymistä ikkunasta. Kävelylenkillä tulee huomattua valkovuokot, hiirenkorvat ja leskenlehdet. Lintujen kevätkonsertti on käynnistynyt ja vaikka jokaista sirkuttajaa ei tunnistaisikaan, niin kesän tuloa ne kaikki tuntuvat laulavan. Kesän korvalla on niin vaikea keskittyä oikein mihinkään kuin kesän odotteluun.

Keskittyminenhan on taitolaji, jossa voi kehittyä ja jota voi oppia. Itsekuria se toki vaatii. Kun mieli halajaa jo kesälaitumille, on aivoille vaativaa, että samaan aikaan eletään ainakin meillä täällä töissä vielä vauhdikasta arkea. Talven yli kestänyt ryhmätoiminta kääntyy vähitellen virkistystapahtumiksi ja ulkoiluryhmiksi. Syksyn suunnittelukin on jo pitkällä. Nämä ovat yhtä varmoja kevään merkkejä kuin ne leskenlehdetkin.

Sovitaan nyt niin, että jos sinulla on mahdollisuus lähteä ulos, niin kannattaa mennä. Jos kaipaat ulkoiluseuraa, niin meillä on kesäulkoilua tarjolla, ole yhteydessä! Jos olet vapaaehtoinen, joka kaipaa reipashenkistä tehtävää, se on tässä. Mennään ulos ja aurinkoon, kun kerta kesä meitä kutsuu!

Lämpimiä kesäpäiviä, joutuisaa loman odotusta ja aurinkoa, toivottaa Sanna



ULKOILURYHMIÄ KESÄN KYNNYKSELLÄ

Ulkoilu ja mielekäs liikkuminen pitävät mielen virkeänä ja toimivat myös mainiona aktivointina aivoille. Järjestämme eri puolilla toiminta-alueitamme ulkoiluryhmiä. Nappaa tästä omasi ja tule mukaan:

Espoo ja Kauniainen:

- Ma 27.5 klo 13-14:30, Matinkylä. Lähtö Matinkylän Naapurustalolta (Matinkatu 7)
- Ti 28.5. klo 10:30-12:00, Kivenlahti, Lähtö Kivenlahden metroasemalta (Meriusva 7)
- Ti 4.6. klo 13-14:30, Tapiola, Lähtö Tapiolan kulttuurikeskukselta (Kulttuuriauukio 2)
- Ma 10.6. klo 10-11:30, Kauniainen, Lähtö Gallträskin leikkipuistolta (Lindstedtintie 1E20)

Vantaa:

- Ti 28.5. klo 13-14:30, Myyrmäki, Lähtö Myyrmäen kirjastolta (Paalutori 3)
- Pe 31.5. klo 10-11:30, Pähkinärinne, Lähtö Cafe Pähkinältä (Lammaskuja 2A)

Lohja:

Liiku muistisi hyväksi oheisina päivinä: 29.5., 4.6., 12.6. ja 19.6. klo 10-11:30.

Nähdään Aurlahden ulkokuntosalilta (Rantapuisto), jossa tehdään yhteinen alkujumppa.

Huom! Ilmoittaudu etukäteen: eija.kyllonen@espoonmuisti.fi / 040 7527 666

Länsi-Uusimaa/Raasepori:

- Ke 29.5. klo 13-14, Karjaa, Lähtö toimistomme edestä (Keskuskatu 65, Centralgatan 65)

Keski-Uusimaa:

Kävelyä ja kevyttä lihaskuntoilua

- Keravalla ma 27.5, 3.6., 10.6. ja 17.6. klo 12-13. Lähtö Hoivakoti Vomman edestä (Metsolantie 3)
- Hyvinkäällä ti 4.6., 11.6. ja 18.6. klo 10:30-11:30. Lähtö Hyvinkään kirjastolta (Torikatu 5)
- Klaukkala to 30.5. ja ma 3.6., 10.6. ja 17.6. klo 10-11. Lähtö Tiiran uimarannalta (Tiiranranta 37)
- Nurmijärven Kirkonkylä ti 28.5., 4.6., 11.6. ja 18.6. klo 13-14. Lähtö Ystävyydenkamarin edestä (Kuokkalantie 2)
- Tuusulan Kellokoski ti 4.6., 11.6. ja 18.6. klo 10-11. Lähtö Kellotorilta.
- Järvenpää ma 27.5., 3.6. ja 10.6. klo 10-11. Lähtö Rantapuiston Senioripuistossa (Kasinokuja 2)



VINKKEJÄ KESÄLIKKUMISEEN MUISTIOHJAAJA -KRISTALTA

Liikunnalla on tutkitusti paljon merkittäviä terveysvaikutuksia. Liikunnan tulisikin olla osa meidän jokaisen arkea. Liikunta on tärkeässä roolissa myös meidän aivojen kannalta. Aivot muovautuvat läpi elämämme. Mitä enemmän aivot saavat ärsykeitä, sitä paremmin hermoverkostot toimivat. Kun liikumme, verenkiertomme vilkastuu koko kehossa, myös aivoissa. Näin aivot saavat enemmän happea ja ravinteita käytettäväkseen. Tämä edistää myös aivosolujen toimintaa ja uusiutumista ja sen seurauksena muistaminenkin voi helpottua! Jo kevytkin liikunta on hyväksi. Liikunta aktivoi useita eri aivoalueita.

Fyysinen aktiivisuus piristää, lisää ruokahalua ja parantaa unenlaatua. Laadukas uni taas parantaa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Hyvin levänneenä jaksaa taas olla aktiivinen. Säännöllinen liikunta kuuluu myös muistisairauksien ehkäisyyn, hoitoon sekä kuntoutukseen. Tärkeintä liikunnan harjoittamisessa on, että se on mielekästä, turvallista ja säännöllistä. Ja jos vielä toivoa saa, niin se olisi mahdollisimman monipuolista 😊

”Liikunnan aloittaminen ei ole koskaan liian myöhäistä aloittaa, mutta aina liian aikaista lopettaa.”

Tässä muutama arkiliikuntavinkki, joista voit valita itsellesi sopivimmat:

- Kävele edes osa kauppareissusta, jos mahdollista
- Jää aikaisemmalla pysäkillä pois, jos liikut julkisilla kulkuvälineillä
- Kävele portaita
- Tee kotitöitä (esim. kunnon viikkosiivous, puutarhatyöt)
- Kun nouset tuolilta ylös seisomaan, toista se 5-10 kertaa
- Leiki lasten kanssa!
- Pyydä ystävä lenkkiseuraksi ja tee liikunnasta myös sosiaalinen tapahtuma
- Suorita hampaiden pesu esimerkiksi yhdellä jalalla seisten
- Jos katselet tv:tä, niin katsele sitä jumppapallon päällä istuen
- Kun puhut puhelimessa, niin kävele samalla tai seiso vaikka yhdellä jalalla tai kävele kuin ”nuorallakävelijä”

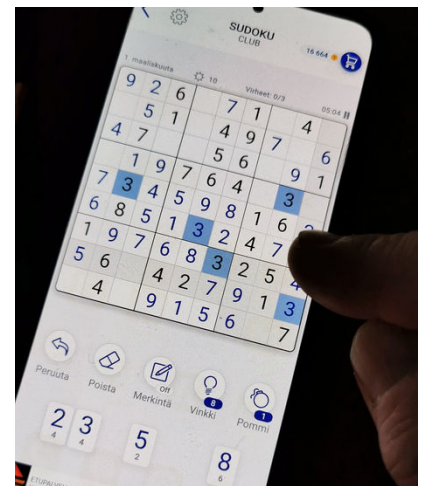
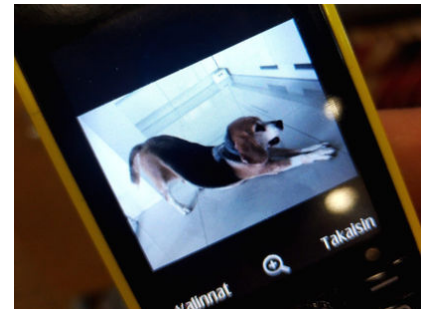
MEILLÄ ON ALOITTANUT TOIMISTOASSISTENTTI TAPIOLAN TOIMISTOLLA

Toukokuun alussa meillä aloitti uusi toimistoassistentti nimeltä Saana! Saanan työpiste sijaitsee fyysisesti Espoossa, Tapiolassa. Saana vastailee meidän toimiston puhelimeen ja toimii tukena meidän työntekijöiden arjessa! Lue lisää painamalla [TÄSTÄ](#)



AIVOVIIKON VALOKUVAUSHAASTEEN SALDOA

Haastoimme teidät Aivoviikolla ottamaan kuvia teeman mukaisesti aivoterveellisistä valinnoistanne. Ohessa muutamia otoksia, joita saimme viikon aikana!



TUKEA TARJOLLA MYÖS KESÄLLÄ

Uudenmaan Muistiluotsi lomailee heinäkuussa. Muistiliiton Muistineuvo ja Vertaislinja palvelevat kuitenkin läpi kesän. Muistineuvosta saat tukea muistiin liittyviin kysymyksiin ja Vertaislinjasta taas vertaistuellista tukea koulutetuilta vapaaehtoisilta. Minneslinjen är stängd från 1 juli till 4 augusti.

MUISTINEUVO
asiantuntija neuvoo ja ohjaa
**Muistiliitto**
Minnesförbundet

09-8766 550
ma, ti ja to klo 12–17 (0,08 €/min. + pvm)
Minneslinjen betjäna på svenska
på tisdagar kl. 15–17 på samma telefonnummer.

**VERTAISLINJA**
tukea muistisairaiden läheisille,
vastaajina kokeneet omaishoitajat

**0800 9 6000**
ma-la klo 17–20 • maksuton

Oletko tutustunut jo sosiaalisen median kanaviimme? Meidät löydät Instagramista: [uudenmaanmuistiluotsi](#) ja Facebookista: [Uudenmaan Muistiluotsi](#)

Facebookista löydät erilaisia vertaistukiryhmiä, joissa voi keskustella myös kesällä. Muistitreeniryhmään päivitetään tehtäviä läpi kesän. Löydät ne täältä:

[Vertaisryhmä muistisairaiden läheisille](#)

[Muistitreeniryhmä](#)

[Aikuiset lapset](#)



Ota meihin rohkeasti yhteyttä! 0400 364 453 tai toimisto@espoonmuisti.fi

Voit ottaa yhteyttä suoraan [oman alueesi muistiohjaajaan](#) soittamalla, viestillä (myös Whatsapp) tai sähköpostilla, kun haluat jutella tai sinulla herää kysymyksiä muistiasioissa!

Löydät verkkosivumme ja sosiaalisen median kanavamme napsauttamalla alla olevia kuvakkeita.

