



Porukalla hyvä tulee

Aivot tykkäävät, kun teemme porukalla mukavia asioita. Siis emme vain popsi terveellisiksi tiedettyjä mustikoita, vaan leivomme niistä mustikkapiirakan ja herkuttelemme sillä saman pöydän ääressä.

TEKSTI **Minna Hietakangas**

KUVAT **Kristiina Kontoniemi**

Aivojen terveys rakentuu kolmelle kivijalalle. Liikunta jumppaa myös aivoja, terveellinen ruoka lautasella tekee hyvää muistille ja tarkkavaisuudelle ja riittävä lepo huoltaa pääkoppaa.

Mutta aivoterveysten edistäminen on kokonaisvaltaista hyvää elämää, kuten mukavasta tekemisestä kumpuavaa mielihyvää ja iloa siitä, että koetaan ja jaetaan yhdessä asioita. Hoksottimet tykkäävät myös uusista harrastuksista. Uuden oppiminen on oiva eliksiiri.

Tämä pätee ihan meihin kaikkiin. Olipa muistisairautta tai ei.

Jokainen meistä on oma ainutlaatuisen itsensä. Siksi aivojen hyvinvointia kannattaa vaalia paitsi mahdollisimman monipuolisesti, myös juuri sillä tavalla kuin itsestä parhaalta tuntuu. Toinen nauttii kävelylenkistä metsän siimeksessä, toiselle iloa tuo teatteri-ilta ystävän kanssa.

Suotta ei sanota, että vaihtelu virkistää. Tämä pätee myös aivoihin. Päivittäiset rutiinit tuovat muistisairaana arkeen turvan, mutta ne eivät saisi muuttua vaivihkaa elämää köyhdyttäväksi pakkopaidaksi. Tässä ajatusloukussa arki kapenee: ajatellaan, ettei muistisairas enää voi tai kykene.



➤ Raili ja Kalevi Saharinen nauttivat kartanoretken tunnelmasta.

➤ Tietokilpailu saa syttymään: kun Maija Laitaharju tietää vastauksen, kaima Maija Repo (oik.) myhäilee vieressä.

➤ Pelimannit Veikko Rein ja Kauko Viinikainen hellivät musiikillaan retkeläisten mieltä ja hyvinvointia.

Uskalletaan, vaikka tekeväille sattuisi

Heti käy selväksi, että Jyväskylässä bus-sikyytiä jouluretkelle odottava Keski-Suomen Muistiyhdistyksen porukka voi ja kykenee. Bussi on myöhässä, mutta odottavien mieli korkealla. Taivaalta tiputtelee keveää pakkaslunta ja viima pyyhkii poskia, mutta viluakin vastaan käydään yksissä tuumin: retkeläiset laulavat ja jumppaavat joululaulun tahdissa.

Keski-Suomen Muistiyhdistyksessä tehdäänkin valtavan paljon yhdessä, kuten muistiyhdistyksissä ympäri Suomen. Katsotaanpa keskusomalaisten viime syksyn kalenteria: lukuisten ver-

taisryhmien lisäksi kokoonnuttiin kulttuurikerhossa, työikäisten iltakahveilla ja kuntosalilla, tavattiin niin musiikki- ja rentoutusryhmässä kuin miesten

Vaihtelu virkistää. Tämä pätee myös aivoihin.

porukalla. Yhdessä käytiin myös teatterimatkoilla. Omaishoitajille ja läheisille oli valmennusta, Omaisklubi, mies-

ten keilailuporukka ja aikuisten lasten ryhmä.

Aikamoinen lista, vaikkei läheskään kaikki yhdistyksen järjestämä toiminta.

Nokipannukahvejakin siemailtiin luontoretellä. Mitä sitten, jos metsässä suppilovahveroita etsiessä tekeväille sattuisi ja kellahtaisi nenälleen. Uskalta- minen on tärkeämpää.

– Eikös sitä sanota niinkin, että koti on vaarallinen paikka. Me vaalimme sitä, että mennään ja tehdään, muistiluotsikehittäjä **Lea Jokela** nau-rahtaa yhdistyksen kuulumisia ker-toessaan.

✓ Taulun kartanon tunnelma kuljetti retkeläiset arjen yläpuolelle.



Kahla Maijaa, Maija Laitaharjua (vas.) ja Maija Repoa yhdistää letkeä huumorintaju. Maija Laitaharju toimii Jyväskylässä kaimansa Muisti-KaVeRina.



Kuin kaksi Maijaa

Retkeläisten bussi kaartaa Taulun kartanon lumen kuorruttamaan pihapiiriin Toivakassa. Kaunis miljö silittää mieltä: salissa on vanha kaakelikakluuni ja harmaat lankkulattiat, pöydissä valkoiset liinat.

Samaan pöytään istahtavia Maijoja, **Maija Repoa** ja **Maija Laitaharjua**, yhdistää muukin kuin etunimi. Kuten huumorintaju: Maijoja lainaten retkellä on ”kaksi hömppää”. Toinen jatkaa lausetta siitä, mihin toi nen jää – tai oikeastaan pistää paremmaksi.

Vapaaehtoisena aktiivisesti toimiva Maija Laitaharju on Maija Revon Muisti-KaVeRi. Puolitoista vuotta sitten tutustuneet Maijat ovat käyneet museossa ja konserteissa, ja arjen kauppaja-asiointireissujen lisäksi on kuunneltu esimerkiksi Jyväskylän Sinfonian kenraaliharjoituksia.

– Käsityömuuseon näyttelyssä Maija innostui kangaspuiden äärellä muistelemaan, miten hänen äitinsä aikoi-

naan kutoi sellaisilla, Jyväskylässä myös ympäristö- ja kulttuuriluotsina toiminut Maija Laitaharju kuvailee.

Maija Repo on osallistunut Keski-Suomen Muistiyhdistyksen toimintaan aivan alusta saakka, mutta viimeksi kuluneen vuoden aikana vähemmän. Mutta onneksi on tuo toinen Maija.

Saman pöydän ääressä

Samassa pöydässä on jyväskyläläinen pariskunta, joka ei jää toiseksi ympärilleen hyvää mieltä levittävien retkeläisten joukossa. Sahariset ovat olleet naimisissa 62 vuotta.

– Minä olen hommannut tälle **Rai-li**-vaimolleni työpaikan. Lomatkin kuu-

Yksi nauttii kävelylenkistä metsässä, toiselle iloa tuo teatteri-ilta ystävän kanssa.

luvat työpaikan etuihin, eikä työmatkoissa kulu suotta aikaa, muistisairautta sairastava **Kalevi Saharinen** laskettelee kasvot melkein peruslukemilla.

Ei tule hiljaista hetkeä eikä tarvitse jutunjuurta etsiskellä tässä pöydässä. Puheenaihe johtaa toiseen – ja uuteen ideaan. Maija Laitaharju kertoo Jyväskylässä sijaitsevan Suomen Käsityön Museon kokoamista muistelusalkeista. Vanhaan matkalaukkuun on kerätty esimerkiksi kansakouluaajoilta esineitä, joiden avulla voi muistella omaa koulu-aikaa.

– Voisit tulla meille esittelemään salkkua, vaikka johonkin vertaisryhmään, pöydän ääreen istahtanut Lea Jokela poimii idean.

Vinkkejä yhteiseen tekemiseen

Kysymme Keski-Suomen Muistiyhdistyksen retkellä olleilta muistisairailta, läheisiltä ja vapaaehtoisilta ajatuksia, millaisesta tekemisestä versoo mielihyvää.

1 Etsi omat ilonaiheet.

"Mieti, mikä oli mukavaa läheisellesi tai muistiystävällesi ennen sairastumista. Musiikin kuuntelu, lukeminen vai ulkoilu? Mistä juuri hän pitää, millainen persoona hän on?" *Maija Laitaharju*

2 Seura tekee hyvää.

"Kivointa yhdessä tekemisessä on se, että näkee iloisia ihmisiä. Yhteisten juttujen jälkeen on hyvä mieli koko päivän. Seura tekee kaikille hyvää." *Veikko Rein*

3 Yksi asia johtaa toiseen.

"Olimme perheen yhteisellä tuetulla lomalla, jossa kuulumme lisää muistiyhdistyksen toiminnasta ja retkistä. Liikunnasta pitävälle muistisairaille voisi olla enemmänkin vaikkapa kuntosaliryhmiä. Taidepiirikin olisi kiva ajatus." *Riitta Tyyskä*



Yhdessä yksinäisyyttä vastaan

Aivoterveys on elämän mittainen juttu – ja kukapa olisi parempi kertomaan siitä kuin ensi kuussa 90 vuotta täyttävä **Veikko Rein**. Saarijärveläinen pelimanni säestää viululla retkeläisten lauluhetkeä hanuristiystävänsä **Kauko Viinikaisen** kanssa.

Viulua 80 vuotta soittanut Veikko käy Saarijärvellä Rymy-ryhmässä, jonka moton hän muotoilee: yhdessä torjumme yksinäisyyttä. Keski-Suomen Muistiyhdistys on mukana tässä kaikille avoimessa maksuttomassa keskusteluryhmässä.

Retki Toivakkaan oli jäädä Veikolta väliin, sillä hän käy päivittäin tervehdimässä ja syöttämässä muistisairasta **Eeva**-vaimoaan hoivakodissa. Viiden vuoden aikana vain kourallinen päiviä on jäänyt väliin. Siksi Veikko Rein hetken puntaroituaan tohti lupautua muistiyhdistyksen retkelle pelimanniksi.

Silmät tuikahtavat, kun hän poimii viulun käteensä säestääkseen vielä keran retkeläisiä. Ja heittää yhden idean muistiyhdistykselle.

– Päivätanssit ois jotain! 🎵

✓ Keski-Suomen Muistiyhdistyksen **Lea Jokela** valmisti retkelle tietokilpailuun aivopäkinöitä purtaviksi.

