

**LUKIJOIDEN
TEKEMÄ**





Nyt-elämä on Hyvien Hemmojen teema

Savonlinnassa kokoontuvassa Hyvät Hemmot -ryhmässä vaihdetaan kuulumiset ja harrastetaan monenlaista. Kaikilla ryhmäläisillä on menossa nyt-elämä.

✍ SEIJA SILVENNOINEN

📷 PETRI SAARELAINEN

Jokainen uuteen ryhmään tai tilanteeseen tullessa aristaa ja katselee vierustoveriaan ensimmäisinä kertoina. **Päivi** tuli mukaan ajatellen ”Mitä hän täältä löytyy?” Ja löytyikin vanhoja kuin myös uusia tuttavuuksia.

Hyvät Hemmot -ryhmän nimi on suljetun lippuäänestyksen tulos. Me siis ”hemmoilemme” kerran viikossa Savonlinnan Seudun Muistiyhdistys ry:n tiloissa ohjaajiemme **Riitan, Sadun ja Eeva-Liisan** kanssa. Ensimmäisellä kerralla ei kyllä monta nimeä jäänyt muistiin, kun hissi hurautti kuudenteen kerrokseen ja löysin pöydän ympärillä istuvat vilkkaasti juttelevat Hemmot. Lähikyliltä oli lähdetty kuka autolla, bussilla tai kaverin kyydillä, saattajan kera tai ilman. Iloisesti hymyilevä **Hes-**

su tekee sudokuja ja huikkaa minulle ”Hei” ja silittää käsivarttani ystävällisesti.

LUOTTAMUS SÄILYY

Katselin ensimmäisellä kerralla aristaen ympärilleni. Mutta kyllä nämä ohjaajat omilla persoonillaan ja osaamisellaan saavat ryhmänjäsenet, niin minutkin, luottamaan ja avautumaan vaikeasta asiasta, omasta muistista ja terveydestä. Heti alusta asti luottamus ja vaitiolo säilyvät ryhmässä. Se luo turvallisuutta kaikille osapuolille, niin ryhmäläisille, omaisille, saattajille kuin ohjaajillekin. Minullekin teroitettiin, että tänne voi osallistua vointinsa ja omien menojensa mukaan. Viime talvena **Tuutikki** soitti lähipitäjän järven jäältä ja kertoi jääneensä pilkille eikä muistanut tulla. Itse unohdin napata **Kepon** kyytiin ja hurautin tapaamiseen onnellisen muistamattomana.

Teukka sanoikin, että porukassa on tasalaatuista väkeä, ollaan ihan tavallisia talaaajia. Enonkosken vahvistus taas sanoi, ettemme ole ”tittelinkippeitä”. Keskusteluista

◀ Hyvät Hemmot viettivät kesäpäivää Puumalassa yhdessä Mikkelin ystäväporukan kanssa. Yhdessä pidettiin muun muassa Mikkelin vs. Savonlinna -tietovisa.



➤ *Mölkkyä ja muita heittolajeja Hemmot ovat treenanneet useaan otteeseen.*

olen huomannut, että eri ammattialoja on useita edustettuina, mutta ne eivät sanele porukan toimintaa, osallistumista ja yhteishenkeä. Aiheet kimpoavat milloin biisonin lihojen leikkaamiseen, pilkkikalojen vähyyteen, sienisatoon, lapsenlapsiin, paikakunnan uutistapahtumiin tai viimeksi pappi-Tunturin ostamiseen (miten monella sellainen löytyikään tallista).

Mitä sitä mennyttä miettimään, työelämä on jäänyt sinne entiseen elämään, meillä on nyt-elämä menossa kaikilla.

VIIKOITTAISET HETKET TÄRKEITÄ

Hemmoja on Savonlinnasta ja sen ympäristökunnista kuten Enonkoskelta, Kerimäeltä, Moinsalmelta, Nojamaasta, Lähteelästä ja Hirvastieltä. Jotkut ovat kuntia, jotkut paikannimiä, näin pikaisesti muistia kelaten.

Aina alussa vaihdetaan kuulumisia ja vointeja. Aiheet vaihtuvat meillä nykyään, nyt kun olen sinut tämän ryhmän kanssa, ihan lennosta. Meille kaikille ovat nämä viikoittaiset tiistaihetket tärkeitä. Ei ole tarvinnut jäädä kotiin murehtimaan ja huokailemaan

omaa tilaansa. Jokainen saa vertaistukea ja sitä kautta itse olen ainakin osannut laittaa tilanteeni viimein oikeisiin mittasuhteisiin.

Parin tunnin tapaamisen aikana mieli virkistyy, huolirypyt siliävät ja kasvolihakset saavat naurusta jumpaa. Voi jalat keveinä palata omaan arkeen odottamaan seuraavaa tapaamista. Ja mitähän jännää meillä onkaan ensi kerralla?

ON HUMPUTELTUKIN

Monenlaista on harrastettu tämän vuoden aikana, kun mukana olen ollut. Helmi sanoi, että kaikki ovat rohkeasti lähteneet esimerkiksi taidejuttuihin vaikkei se olisikaan ominta alaa, myös miehet. Kyllä on osallistuttu muistiluennoille, siis asiaakin on ollut.

Mutta on sitä humputeltukin; laavulla mölkkyä ja makkaraa, tanssia, keilausta, kuvataidetta, teatteria sekä tietysti muistitehtäviä yksin ja yhdessä. Tavattu on naapuripitäjä Mikkelin muistiryhmiä ja osallistuttu tietovisaan, tavoitteena aina tietysti voitto,

Savonlinnasta löytyy halapoja asuntoja, tyhjää tilloa, hyvää luontoa, saaria ja järviä, sano Pekka. Yks linnakin, jossa tapahtuu ja paukkuu, jos tarvis. Ohan meillä Suomen korkein veroäyri, mutta so! Mukavoo porukkaa löytyy. Eikun tervetuloo linnareissulle!

Jos jotain ette ymmärrä, niin kahtokee suomi-savo -sanakirjoo.



^ Kaikki olivat kesäpäivän jälkeen samaa mieltä: tällaisia päiviä saisi mahtua elämään enemmänkin.

kilpailuhenkisiä kun olemme. Savonlinnassa **Vapun** mölkkykisassa Nälkälinnanmäellä osallistui Hemmoin kuuluva pariskunta, joka viskoo keilaa ja palloa eli kaikkee muuta mutta ei lestinheittoa, sano **Pentti**.

Helmi ehdotti, että joskus mentäisiin ihan naisissa elokuviin tai teatteriin ja vaihdettaisiin mielipiteitä. Siinä saisivat miehet sitten purkaa vaikka ne moponsa osiin. Se onkin toinen ta-

rina, mitenpäin ne tulevat kasattua takaisin toimintakuntoon, ne mopedit.

Hyvät kahvit on osa tapaamista, ja se kirvoittaa kielenkantimet. Ja kun on aikamme istuttu, nousemme musiikin tahtiin venyttelemään ja hytkyttelemään. Saa niitä valssiaskeliakin ottaa, ei siitä kukaan nolostu. Ja laulaa saapi ihan luvan kera.

Seuraavien tapaamisten suunnittelu on kyllä lennokasta puuhaa. Sitä

on mietitty Inarinjärven jäälle pilkkireissua, avantouintia, taiteita ja tietysti muiden ryhmien tapaamisia mietitään. Kai minäkin sitouduin ohjelmaan enkä murehdi menetettyä työtä, menetettyä osaa muististani, minulla kun on nyt-elämä menossa Hemmojen kanssa ja ikä ei ole kuin numero vielä voimassa olevassa ajokortissa! 🚗



Futun takana

Hyvät Hemmot -ryhmä on Savonlinnan Seudun Muistiyhdistys ry:n ja Etelä-Savon Muistiluotsin kanssa yhteistyössä toteutettua ryhmätoimintaa alle 70-vuotiaille Savonlinnan seudulla asuville muistisairauteen sairastuneille tai muutoin muistinpulmia arjessaan kokeville. Ryhmä on aloittanut toimintansa keväällä 2018.

Hyvät Hemmot kokoontuvat kerran viikossa, pari tuntia kerrallaan. Lähtökohtana toiminnalle on, että osallistujat suunnittelevat itse ryhmätoiminnan sisällön ja toteutuksessa huomi-

oidaan jokaisen henkilökohtainen osaaminen ja kiinnostuksen kohteet. Tapaamiskertojen aiheet vaihtelevat aivoja harjoittavista tehtävistä mitä erilaisempiin toiminnallisiin ryhmäkertoihin, pääpainon ollessa juuri toiminnallisuudessa. Kantavana ajatuksena on, että ryhmä kannustaa ja rohkaisee näkemään ja kokemaan asioita, joihin ilman ryhmän tarjoamaa tukea kynnys lähteä mukaan voi olla liian korkea. Myös toisilta ryhmäläisiltä saatu vertaistuki ja ajatusten/mielipiteiden vaihto elämän eri osa-alueista on Hyvissä Hemmoissa vahvasti läsnä.