

Kirje Muistiluotseilta

Vallitseva tilanne herättää meissä monenlaisia tunteita. Meidän jokaisen on hyvä seurata uutisia koronavirusepidemiaan liittyen, mutta liiallista murehtimista tulisi mahdollisuuksien mukaan välttää. Emme myöskään saa alkaa välinpitämättömiksi, sillä sairauden leviämisen ennaltaehkäisy on meidän jokaisen vastuulla.

Paras tapa ehkäistä epidemian leviämistä, on pysyä kotona ja välttää lähikontaktia muiden ihmisten kanssa. Muistathan, että kyse ei ole vain omasta sairastumisesta – jokainen voi välittää myös oireettomana tietämättään virusta eteenpäin ja tartuttaa sen riskiryhmäläiseen, jolle virus on hengenvaarallinen. Pyydä siis jotakuta toista asioimaan ruokakaupassa puolestasi ja siirrä ystävän kanssa kahvittelu myöhempään ajankohtaan.

Tilanne on uusi myös meille Muistiluotsin työntekijöille. Yleensähan neuvomme, että paras tapa virkistää aivoja, muistia ja mieltä on lähteä ulos kodista ja tavata ihmisiä. Nyt jouduimmekin heittäytymään luovaksi, kun nämä perusasiat on käytännössä kielletty.

Tässä kuitenkin laatimamme kahdeksan kohdan vinkkilista siitä, mitä kotona voi ja kannattaa tehdä mielen virkistämiseksi:

1. Soita ystäville, sukulaisille tai muistiluotsityöntekijöille! Pidä yhteyttä toisiin ihmisiin päivittäin. Meidät tavoitat numeroista:

Maarit: 050 5554 699

Emilia: 040 7283 352

Taru: 0400 456 088

Sari: 040 587 2451

2. Tee aivojumppatehtäviä; ristikoita, piilosanoja, sudokuja. Jos tekeminen loppuu, soita meille, lähetämme mahdollisuuksien mukaan aivopähkinöitä myös kotiin.

- 3.** Jumppaa kotona tai käy kävelyllä – pidä kuitenkin parin metrin etäisyys kanssalenkkeilijöihin.
- 4.** Kokeile uutta reseptiä – aivoterveellisiä ruokaohjeita löydät vaikkapa Muistipuisto.fi palvelusta.
- 5.** Kevätsiivoa! On se sitten voimiesi mukaan pölyjen pyyhkimistä, täydellinen suursiivous, tai jotain siltä väliltä.
- 6.** Opettele uusi taito. Olisiko nyt aika ottaa jokin tietotekninen homma haltuun, vai opettelisiko keittämään täydellisen uppomunan? Tee listaa oppimistasi asioista erikoistilan aikana.
- 7.** Kuuntele musiikkia. Mikä kappale piristää, mikä tuo muistoja mieleen, mikä tuo voimaa, mikä liikuttaa? Vinkkaa virkistävimmät kevätlaulut myös tuttavalle puhelimen välityksellä.
- 8.** Rentoudu. Nyt jos koskaan on aikaa ja tilaa myös pelkälle joutenololle.

Kärsivällisyyttä ja voimia poikkeustilan aiheuttamiin olosuhteisiin! Ohessa hieman tekemistä ja ohjeistusta sinne kotiin. Muista, että meihin voit olla yhteyksissä matalalla kynnyksellä, neuvomme parhaamme mukaan erikoistilan aikana myös muissa kuin muistiin liittyvissä kysymyksissä.

Toimistomme on suljettu, mutta kaikki muistiluotsityöntekijät tavoitat puhelimitse, sekä sähköpostitse toimisto@ekmuisti.fi

Ystävällisin terveisin,
muistiluotsityöntekijät Taru, Emilia, Maarit ja Sari





MUISTA NÄMÄ KORONAVIRUKSEEN LIITTYEN

1

NOUDATA VIRANOMAISTEN OHJEITA

Kotona pysyttelemällä suojat niin itseäsi kuin muita tartuntojen leviämiseltä

2

HUOLEHDI KÄSIHYGIENIASTA

Pese kädet riittävän usein vedellä ja saippualla, tarvittaessa käytä myös käsidesiä

3

SEURAA UUTISIA

Näin pysyt muuttuvien tilanteiden tasalla - älä kuitenkaan jää liiaksi murehtimaan uutisten sisältöä

4

PIDÄ MIELESI JA AIVOSI VIRKEÄNÄ!

Tee kotijumppaa, ratko ristikoita, rakenna palapelejä, soita ystävälle tai leivo jotain herkullista - aivojen aktivoiminen on tärkeää myös erikoistilanteen vallitessa



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Etelä-Karjala

Muistiluotsi neuvoo myös
erityistilanteeseen liittyvissä
kysymyksissä, tavoitat meidät
numerosta 0400 456 088

AURINKOINEN KOTIJUMPPA

Tässä sinulle pieni kotijumppa, jota tekemällä mielesi ja vartalosi pysyy paremmassa kunnossa. Lue ohjeet ja ryhdy jumppaamaan.



MARSSI

Marssi reippaasti muutaman minuutin ajan. Voit vaikka laulaa samalla.

Nosta polvia korkealle.

Anna käsien liikkua eteen ja taakse vartalon vieressä.

Liike lämmittää lihaksia, nostaa sykettä ja vilkastuttaa verenkiertoa



POLVENNOSTOJA RISTIIN

Nosta polvia vuorotahtiin ylös ja kosketa kädellä vastakkaista polvea.

Kierrä ylävartaloa koskettaessasi polvea.

Tee liikettä 20 kertaa.

Huilaa hetki ja tee uudestaan.



HARTIAN PYÖRITYS

Seiso lantion levyisessä haara-asennossa

Pyöritä hartioita ensin erikseen ja sitten yhtä aikaa etukautta ympäri 10 kertaa.

Pidä tauko käsiä ravistellen ja rentouttaen.

Tee sama liike pyörittämällä hartioita takakautta ympäri 10 kertaa.



LIIKENTEEN OHJAUS

Seiso lantion levyisessä haara-asennossa selkä suorana.

Toisen käden sormet ovat niskan takana kyynärpää korvan korkeudella ja toinen on suorana vartalon vieressä lattiaa kohti kurkottaen.

Vaihda käsien asentoa rytmikkäästi. Suorita vaihtoja 20 kertaa.

Liikkeen jälkeen rentouta käsiä ravistellen.



YHDELLÄ JALALLA SEISOMINEN

Seiso pienessä haara-asennossa ja ota tarvittaessa tukea edestä tai sivulta.

Nosta jalka irti lattiasta polvea nostaen ja yritä seisoa yhdellä jalalla. Voit pitää tukijalkaa hieman koukussa. Vaihda välillä jalkaa.

Yritä seistä aluksi 15 sekuntia ja pidennä aikaa tasapainon parantuessa.



AAMUN AVAUS

Pyöritä vasenta kättä venyttäen etukautta ympäri. Tee sama toisella kädellä. Lopuksi vie kädet yhdessä ylös, irrota ote ja tuo kädet sivukautta venyttäen alas.

Vie käsi ylös mahdollisimman läheltä korvaa, niin saat hartiaseudun tehokkaasti mukaan liikkeeseen.

Tee liike 5 kertaa.

Ohessa muutama tehtävä ajankuluksi ja päivien iloksi!

Sanaruudukosta löydät pääsiäiseen liittyviä sanoja sekä vaakaan, että pystyyn.

Vaakasuoraan sanoja on yhteensä 15 ja pystyyn yhteensä 7.

Voit tehdä tehtävästä vaikeamman ja yrittää löytää ensin sanoja ilman sanaluetteloa, taitat vain vasemman puolen piiloon.

Ruudukkoväritystehtävässä ole tarkkana ruutujen kanssa, värejä voit käyttää oman mielesi mukaan.

Muutama arvoitus vielä pohdittavaksi,

Valkoinen maja, keskusta täynnä kultaa, talo ilman ovea. Mikä se on?

Kuin ritari, tuo mahtava miekkonen, kera kypärän, kannusten. Pihalla kulkee isännän elkein ja luulee itsensä herraksi melkein. Mikä se on?

Kertoo heti, kun on työn tehnyt. Mikä se on?

Aurinkoisia hetkiä ja onnistumisen riemua sinulle!

Virpoin, varpoin,
tuoreeks' terveeks'.

Rikkaaks, rakkaaks,
vanhaks, vakkaaks.

Mie virvon viisahaks,
taputtelen taitavaks!

Mitä PÄÄSIÄIS- sanoja löydät?

VAAKA

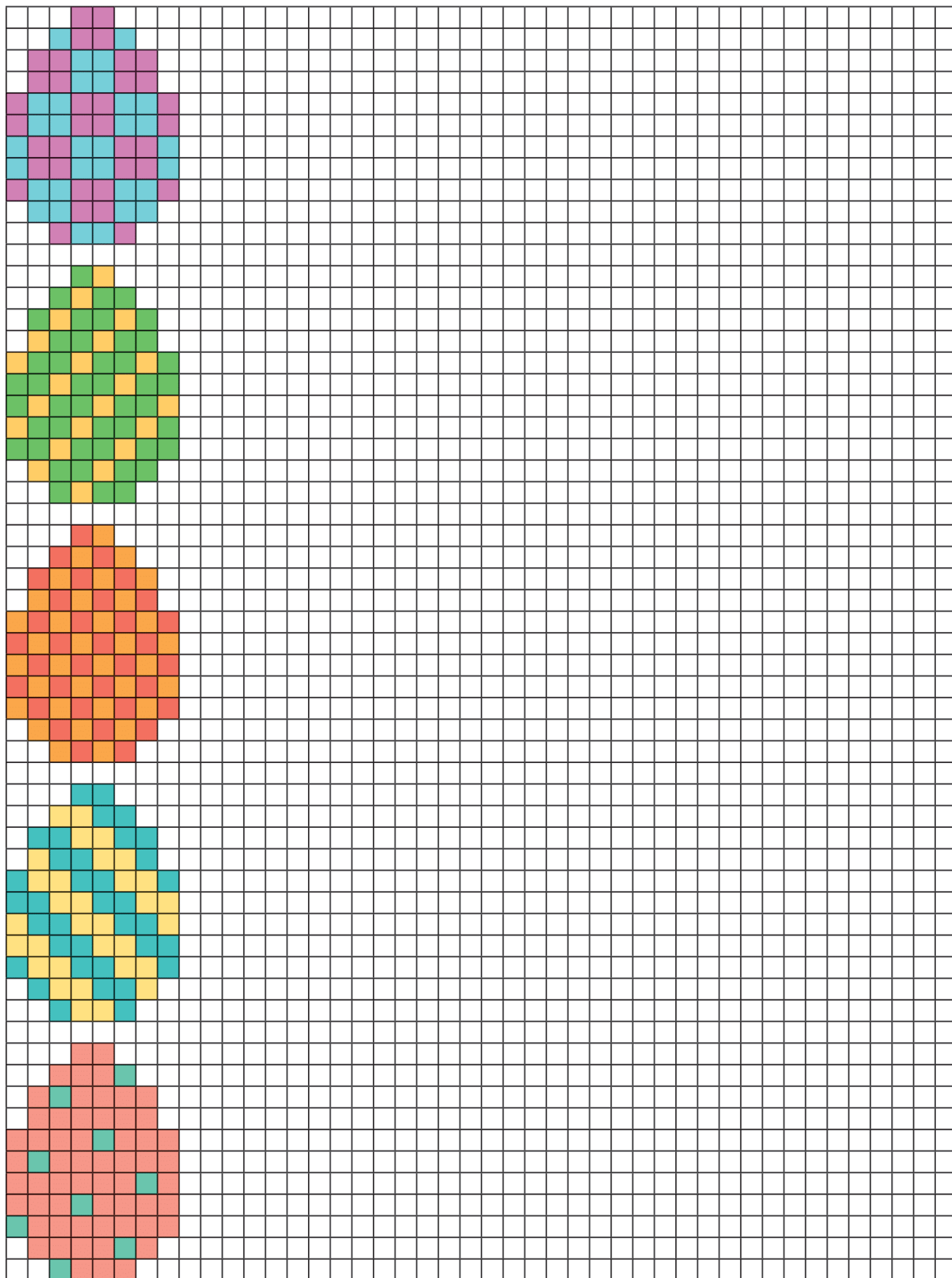
henki
höyhen
kananmuna
karitsa
kerna
lammas
loma
määmi
noita
paasto
pajunkissa
pupu
rairuoho
sipulinkuori
virpoo

PYSTY

Jeesus
pasha
postikortti
suklaa
tipu
truuli
vitsa

U	P	U	P	H	Ö	Y	H	E	N	K	I
N	O	I	T	A	S	V	I	R	P	O	A
A	S	S	I	K	N	U	J	A	P	A	J
H	T	A	N	U	M	N	A	N	A	K	E
S	I	M	M	Ä	M	K	E	R	M	A	E
A	K	A	R	I	T	S	A	T	T	I	S
P	O	H	O	U	R	I	A	R	I	V	U
I	R	O	U	K	N	I	L	U	P	I	S
O	T	S	A	A	P	E	K	L	U	T	E
K	T	I	A	M	O	L	U	L	U	S	K
A	I	L	A	M	M	A	S	I	S	A	O

Väritä ruudut mallin mukaan. Voit käyttää eri värejä.



Väritä ruudut mallin mukaan

