

Neljäs Karanteenikirje Muistiluotseilta

Hallitus on pikkuhiljaa alkanut varovaisesti purkamaan yhteiskunnan rajoituksia. Se aiheuttaa ainakin allekirjoittaneissa niin toivonkipinöintiä, kuin pientä jännitystäkin – kunpa tämä ei aiheuttaisi piikkiä koronatilastoissa.

Samalla olemme myös jälleen uuden pohdinnan edessä. Muistiluotsikeskus on järjestötoimintaa ja toimipisteemme julkinen tila, voisimme siis periaatteessa aukaista ovementa toiminnan jatkamiseksi. Kuitenkin meillä kävijät ovat melkein kaikki yli 70-vuotiaita, ja heitä on edelleen ohjeistettu olemaan kokoontumatta ja pysymään karanteeninomaisissa olosuhteissa. Näin ollen pidämme siis edelleen ryhmätoimintamme pannassa, mutta vaihtoehtoisia tukimuotoja esimerkiksi ulkona tapahtuvien, muutaman hengen lyhyiden kohtaamisten käytännön toteutusta olemme alkaneet miettiä.

Kokonaisvaltaista hyvinvointia

Jälleen mietimme myös jaksamista kotona neljän seinän sisällä. Toivottavasti olet saanut säilytettyä arjen rutiinit myös poikkeusolojen aikana. Ravitseva ruoka, mielekäs tekeminen, liikunta sekä riittävä uni ja lepo pitävät meidät kaikki toimivina poikkeustilan yli. Mitä muuta itsestä huolehtimiseen kuuluu? Pukeudutko edelleen päivittäin siisteihin vaatteisiin, kuin olisit lähdössä johonkin, vai onko ”kotivaatteet” ottaneet garderobissasi vallan? Entäpä hiukset? Oletko käynyt kampaajalla, vai onko hiustyyli villiintynyt karanteenin aikana?

Hius- ja muut hieman kepeämmät hyvinvointiseikat puhuttavat tässä kirjeessä. Onko ylipäättään sallittua mennä esimerkiksi parturin penkkiin? Tästä lisää edempänä.

Perussairauksien hoitoa normaaliin tapaan

Se on kuitenkin varmaa, että itsestään on jaksettava pitää huoli, ja siihen me täällä muistiluotsissakin kaikkia kannustamme. Hoidathan ainakin mahdollisia perussairauksia nyt erityisellä huolellisuudella, ettei niiden osalta tilanne hankaloidu. Poliklinikkakäynneille, verikokeisiin ja muihin kontroleihin on turvallista mennä – mahdolliset infektiot sairastuneet hoidetaan ja vastaanotetaan näinä aikoina aivan omissa paikoissaan.

Ajankohtaista tekemistä kotiin

Kun oma terveys ja ulkoasu on kunnossa, voikin kurkistaa sinne vaatekaappiin aivan ajan kanssa. Nyt alkaa olla paras aika pestä ja varastoida talvivaatteita ja kaivaa keväisempiä asuja komeroitten uumenista esiin. Samalla voit käydä läpi, oliko vaatteissa korjattavaa ja hoitaa myös ne kerralla kuntoon. Entä löytyykö vaatekaapistasi jotakin, mitä et tunnearvon vuoksi tahdo heittää pois? Ehkä kaappien siivous voi vaatteidenkin osalta viedä pienelle muistelumatkalle.

Tämän kirjeen myötä toivotamme edelleen oikein aurinkoisia kevätpäiviä – toivottavasti tämänkertaiset tehtävät tuovat jotain uutta karanteeniaikaan. Ei ainakaan itse muistettu, milloin oltaisiin viimeksi taiteltu (tai heitelty) lennokkeja!

Tsemppiterveisin,
muistiluotsityöntekijät Taru, Emilia, Maarit ja Sari

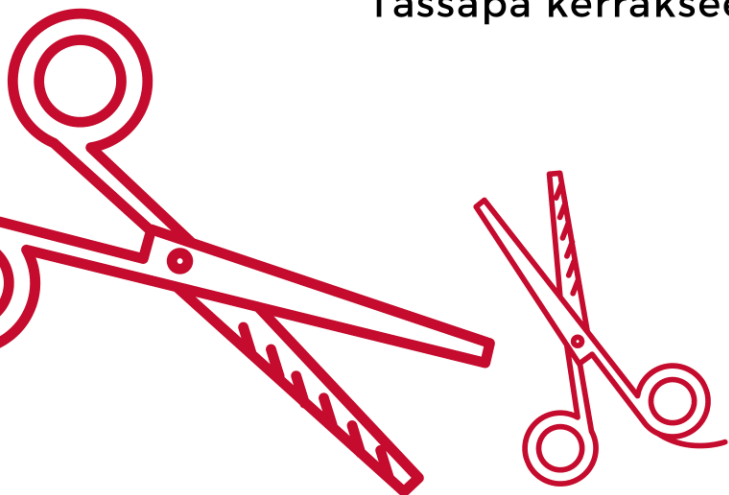
Saako korona-aikana mennä parturiin?

Olemme kuulleet tämän kysymyksen askarruttavan monia ikäihmisiä. Selvitimme asiaa, mutta vastaus ei ole täysin yksiselitteinen. Oikeusministeriö ei ole kieltänyt kauneudenhoito- tai hiusalan yritysten toimintaa, eli lain mukaan kampaajilla on oikeus pitää puotejaan auki ja ottaa asiakkaita vastaan.

Mitä tilanteeseen liittyen nyt sitten kannattaa huomioida? Kokosimme muutaman kohdan listan.

1. Selvitä etukäteen kampaajaltasi/parturiltasi, ottaako hän iän puolesta riskiryhmään kuuluvia vastaan
2. Asioi parturissa vain täysin terveenä, älä varaa aikaa edes pienessä flunssassa
3. Osa partureista käyttää automaattisesti tai asiakkaan pyynnöstä suojamaskia - osa tarjoaa maskia myös asiakkailleen
4. Lähikontakti toisen ihmisen kanssa on aina riski - tämä on syytä pitää mielessä myös kampaajalla asioidessa

Jokainen siis joutuu melkolailla omaa harkintaansa käyttäen tekemään päätöksen siistiikö kutrejaan korona-ajan aikana, vai jättääkö kampaamoreissut turvallisempiin ajankohtiin. Aivoterveysten näkökulmasta kampaamoreissua voisi toki pitää kivana piristyskeskellä korona-arjen keskellä. Tässäpä kerrakseen pähkinää purtavaksi!



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Etelä-Karjala

Muotimatka menneisiin vuosiin

Mille vuosikymmenelle yhdistäisit oheiset muotikuvat?



50-luku

60-luku

70-luku

80-luku



**Tässä sinulle muutamia pukeutumiseen liittyviä kysymyksiä
pohdittavaksi.**

**Kysymyksiä voit toki käydä läpi myös yhdessä kaverin
kanssa vaikka puhelimitse!**

Millaisia vaatteita sinulla oli lapsena?

Nuorena?

Aikuisena?

Miten pukeuduit aikuisena työelämässä?

Entä vapaa-ajalla?

Oliko sinulla joku esikuva, jonka pukeutumista jäljittelit?

Miten vanhempasi pukeutuivat työajalla?

Vapaa-ajalla?

Kuka ompeli tai neuloi vaatteesi?

Mitä koulun käsityötunnilla teit?

Minkä aikakauden vaatteet tuo sinulle hymyn huulille?

Onko joku erityinen vaate jäänyt mieleesi?

Noloin vaatemekasi?

Mitä mieltä olet nuorisomuodista nykyään?

Mikä on lempiasusi tällä hetkellä?

Mikä on suosikkisi näistä asusteista; huivi, käsineet, laukku, solmio
vai hattu?

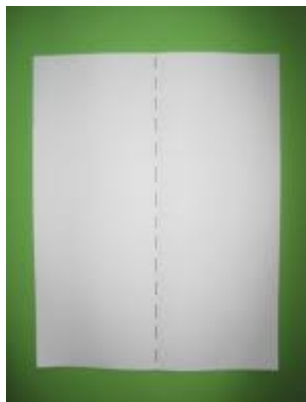
Mikä pukeutumisessa on tärkeää sinulle?



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Etelä-Karjala



Mielikuvitusreissulle paperisiivin! Tässä pientä askareta aivoille ja käsille. Muistuu mieleen muita lennokkimalleja, vai oliko tämä se, joka lensi pisimmälle?



Tarvitset yhden A4 paperin

Taita se keskeltä kahtia.



Taita arkin kulmat sisäänpäin

kuvan osoittamalla tavalla.



Tässä vaiheessa voit myös taittaa kärjen,
jos haluat tylppäkärkisen lennokin.



Kärjen taittaminen lisää myös painoa liidokin kärkeen,
mikä vaikuttaa lentorataan.



Taita sivut sisäänpäin
katkoviivoja pitkin.
Taita lennokka tässä vaiheessa
keskiviivaa pitkin kahtia.



Taita siivet alas
katkoviivaa pitkin.



Näyttääkö tältä?



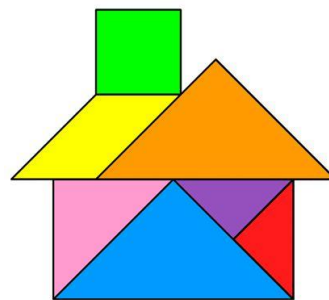
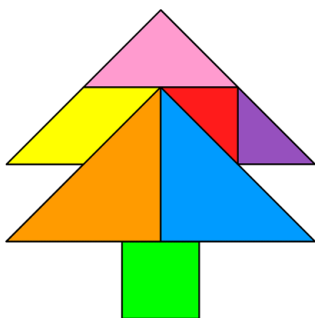
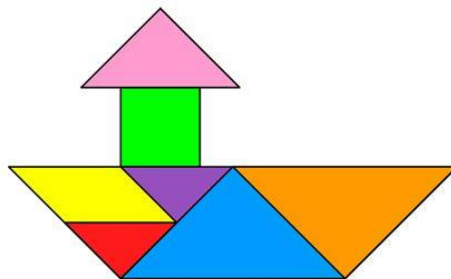
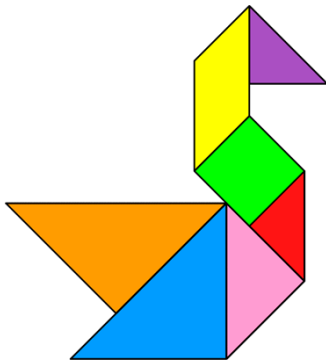
Hienoa, lennokkisi on valmis seikkailuihin 😊

TANGRAM

Tangram on kiinalainen pulmatehtävä. Se sisältää seitsemän palaa, joista voi yhdistellä lukemattomia eri kuvioita. Kappaleisiin kuuluu seitsemän geometrista muotoa: viisi kolmiota, joista kaksi suurta, yksi keskikokoinen ja kaksi pientä sekä yksi suunnikas ja yksi neliö.

Leikkaa erillisestä paperista viivoja pitkin tangram-palat.

1. Muodosta irti leikatuista paloista neliö.
2. Muodosta paloista muitakin kuvioita. Voit tehdä alla olevien mallien mukaan linnun, veneen, kuusen ja talon. Etsi sitten itse lisää kuvioita. Saatko paloista muodostettua ketun, kissan tai kynttilän.



Leikkaa irti tangram-palat viivoja pitkin. Saat seitsemän palaa, joista voi muodostaa kuvioita.

