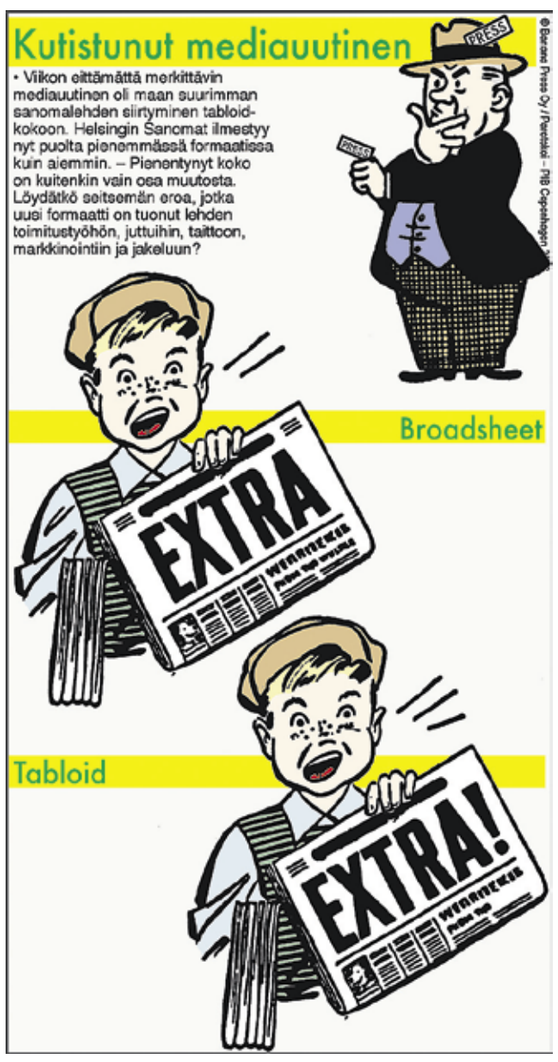
VIIKONVAIHDE

VIIKON ÄLÄHDYS

Liian äänekäs itsensä puolustelija alkaa kuulostaa syylliseltä.

PÄHKINÄ



SUDOKU

Taso: Keskivaikea

				8				
8		7	3					1
		3	1			7		9
					6			
	4					8	3	
		9			4		5	6
	2					9	4	
		5			1	3		
			4					

Sudoku-tehtävän 363 ratkaisu.

9	6	5	7	8	1	3	4	2
4	1	8	2	5	3	7	6	9
7	2	3	9	4	6	5	1	8
3	4	7	5	9	2	6	8	1
1	9	2	3	6	8	4	7	5
5	8	6	4	1	7	2	9	3
8	3	1	6	7	5	9	2	4
2	7	9	1	3	4	8	5	6
6	5	4	8	2	9	1	3	7

Tehtävä numero 364.

Täytä ristikko siten, että jokaisella pysty- ja vaakarivillä (ja paksuilla viivoilla rajatuissa 3 x 3 laatikoissa) on jokainen luku yhdestä yhdeksään. Kerran ja vain kerran! Apua Sudokun ratkaisuun osoitteessa: www.sudoku.org.uk

EDELLISEN RISTIKON RATKAISU

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

SUSANNA LYLY

Muistitaulu on henkilökohtainen kokoelma elämän tärkeitä asioita. Muistojen lisäksi omaan tauluun voidaan koota nykyisen arjen merkittäviä asioita.

NÄIN SYNTYY

Oma muistitaulu

Kaiva esiin vanhat valokuvat ja valitse niistä tärkeimmät. Samalla voit muistella elämän kohokohtia.
Kuvaa arkesi asioita. Näillä kuvilla voit muistuttaa itsellesi merkittävistä asioista.
Jos tärkeästä elämänvaiheesta tai tapahtumasta ei ole kuvaa, lavasta se ja ota uusi kuva.
Kuva on voimallinen väline, joka herättää kaukaisiakin muistoja.
Kokoa merkittävät kuvalliset muistot yhteen. Näin voit palata merkityksellisiin hetkiin ja asioihin koska tahansa.

Muistitaulu herättää mielen eloon

Akaassa perustettu kulttuuriosuuskunta Kiito tuo pirkanmaalaisille vanhuksille ja muistisairaille työkaluja muistamiseen. Uusi palvelutuote voi tarjota myös työtä.

AKAA, TAMPERE (MT) Mielikuvitusmatkat ovat Kuuselan palvelukeskuksessa asuvan **Bertta Nokelaisen**, 83, mielestä parasta, mitä pitkään aikaan on tapahtunut.

”Lähdimme Intiaan, söimme eksoottisia hedelmiä, kätteli-me linnan juhlissa presidenttiä ja matkustimme Tampereen keskustaan ostoksille”, kertaa Nokelainen matkojen kohokohtia.

Mielikuvitusmatkat ovat osa Muistitaulu-työskentelyä, joka on tarkoitettu esimerkiksi vanhuksille ja muistisairaille.

”Parasta on ollut osallistuminen!” iloitsee Bertta, joka on osallistunut ryhmänsä jokaiseen tapaamiseen.

Konkreettista tai symbolista

Kuuselan palvelukeskus Tampereen Härmälässä on yksi niistä vanhustyön pisteistä, joissa vedetään akaalaisen kulttuuriosuuskunta Kiidon Muistitaulu-ryhmää.

”Ryhmään mahtuu kymmenkunta osallistujaa. Tapaamiset kestävät tunnin, jolloin jokainen ehtii, pääsee ja jaksaa hyvin osallistua toimintaan”, kertoo Muistitaulu-projektin vetäjä, teatteri-ilmaisun ohjaaja **Riku Laakkonen** kulttuuriosuuskunta Kiidosta.

Muistitaululla työskentely voi olla joko konkreettisen muistitaulun valmistamista tai symbolisemmalla tasolla erilaisten muistiharjoitusten ja kuvien työstämistä.

”Idea on käsitellä osallistujien omia muistoja esimerkiksi vanhojen tai uusien kuvien avulla. Olen opettanut vanhuksia itse kuvaamaan arkielämäänsä ja ympäristöään”, projektin valokuvaaja **Susanna Lyly** kulttuuriosuuskunta Kiidosta kertoo.

Kuva elämän tärkeästä hetkestä tuo muistot takaisin.

STINA HAASO

Bertta Nokelainen, Susanna Lyly ja Riku Laakkonen palaavat tuttujen kuvien äärelle muistelemaan yhteisiä tapaamisia.

Lyly on neuvonut ryhmäläisille pienen kompaktikameran käyttöä. Apuna on kameraan liitettävä yksjalka, joka mahdollistaa kuvien ottamisen tärisevilläkin käsillä. Tärkeää on kiireettömyys, jotta hitaampikin saa kameran laukaistua.

”Erilaisten tehtävien avulla kuvataan omaa elämää ja itselle tärkeitä asioita”, Lyly kertoo.

”Minunkin huterilla käsilläni se onnistui”, iloitsee Nokelainen.

Kuvien lisäksi ryhmissä tehdään draamaharjoituksia, joiden kautta voidaan palata esimerkiksi lapsuuden kesämuistoihin.

”Vaikka jostain tärkeästä muistosta ei ole jäljellä konkreettista kuvaa, ryhmässä voimme lavastaa tapahtuman uudelleen ja ottaa sen kuvan”, Lyly lupaa.

Projektista valmiiksi tuotteeksi

Muistitaulu on Pirkanmaalla toimivan kulttuuriosuuskunta Kiidon kehittämä.

Kuusi vuotta mielenterveyskuntoutujien parissa työtä tehnyt Laakkonen kuuli pari vuotta sitten Voimaa taiteesta -hankkeesta, johon etsittiin sosiaali- ja terveyspuolelle palveluita tarjoavia yrityksiä.

”Olimme perustaneet Akaaseen juuri kulttuuriosuuskunta Kiidon ja meillä oli esimerkiksi teatterialan ja valokuvauksen osaajia. Mietimme, kuinka voisimme tarjota osaamistamme”, Riku Laakkonen kertoo.

Kulttuuriosuuskunta Kiito tarjosi Sopimusvuoren kanssa Voimaa taiteesta -hankkeelle Muistitaulu-projektia.

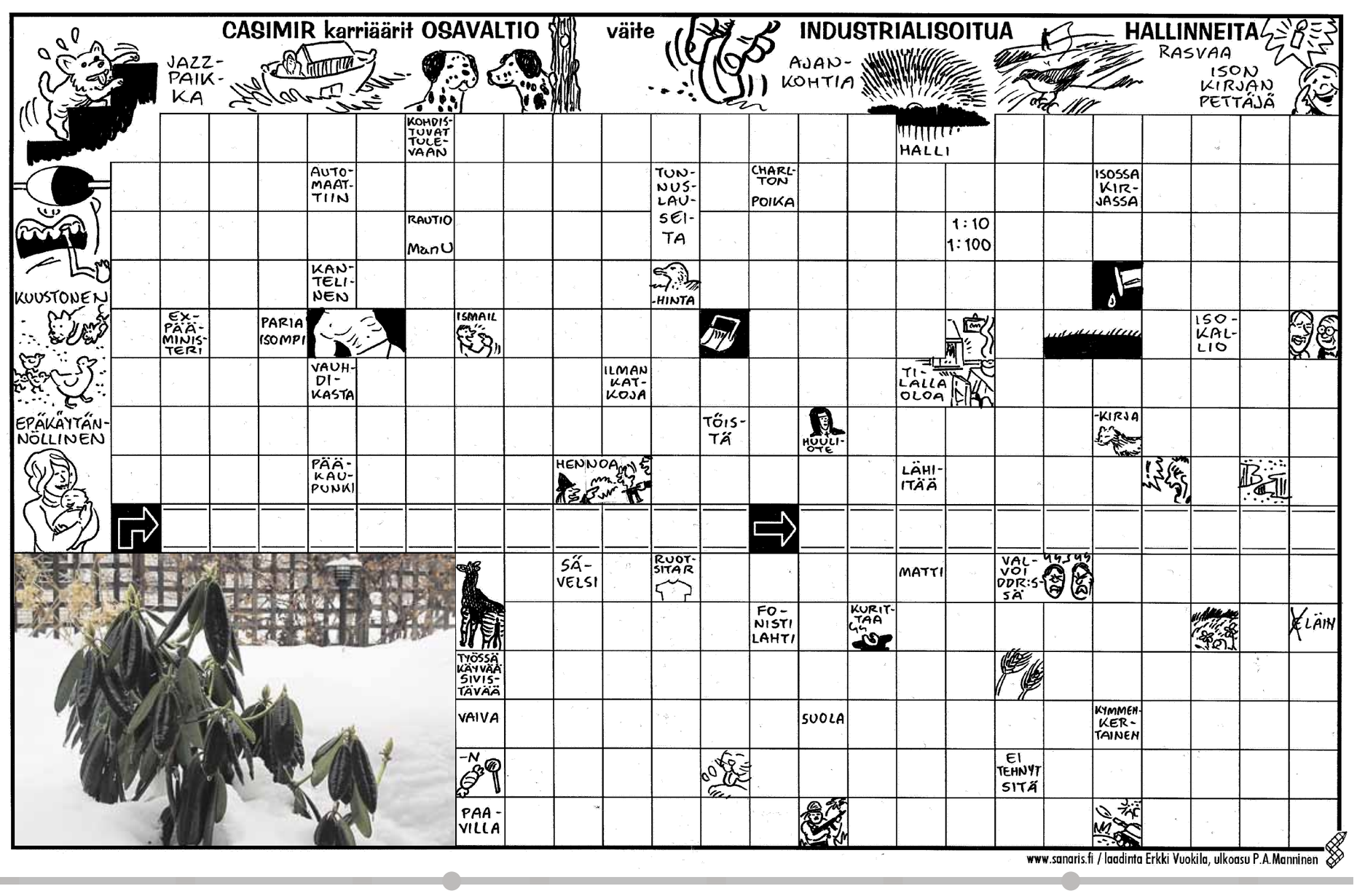
”Me olimme yksi valituista ja pääsimme pilotoimaan kahdessa dementiakodissa Tampereella. Hanke päättyi tänä vuonna ja nyt meillä on valmis palvelutuote.”

Kulttuuriosuuskunta Kiito toivoo, että muistitauluja tehtäisiin jatkossakin. Laakkonen ja Lyly on pyydetty ohjaamaan niiden tekoa hankkeen jälkeen myös uusiin vanhustyön pisteisiin.

”Tästä voisi laajentaa ja toiminnasta voisi tulla täysipäiväinen työ – se olisi hyvä tavoite. Olemme opettaneet työskentelyä myös laitosten henkilökunnalle, jolloin he voivat käyttää samoja harjoituksia myös ryhmän päättymisen jälkeen.”

Muistitaulu-ryhmän kuvista tehdään Kuuselan palvelukeskukseen tammikuussa näyttely, johon tekijät ja heidän läheisensä pääsevät yhdessä tutustumaan.

STINA HAASO



www.sanaris.fi / laadinta Erkki Vuokila, ulkoasu P.A.Manninen