

JÄSENKIRJE

1/2018



PUHEENJOHTAJAN TERVEHDYS

Hyvät Jäsenet!

Vuosi 2018 on jo pitkällä, kun ”tilit ja toiminnan” selvitykset vuodelta 2017 on tehty. Ahkerat, ja työstään innostuneet työntekijämme sekä vapaaehtoisemme ovat ns. tehneet tulosta. Uskon, että olemme hyvällä alulla kohti Muistiystävällistä maakuntaa. Haasteita silti riittää, mutta yritetään yhdessä. Kesän lähestyminen, aurinko ja lintujenlaulu antavat meille voimia. Kiitos kaikille Muistiystävällisen maakunnan puurtajille!

Marketta Evola
puheenjohtaja

Ps. Iloisia hännän heilautuksia kaikille! – Vivi ja Bobby



TOIMINNANJOHTAJAN TERVEHDYS



Keväinen tervehdys teille kaikille jäsenille!

Vuosi on lähtenyt todella vauhdikkaasti käyntiin ja kevään asioiden lisäksi monenlaisia tulevaisuuden suunnitelmia on jo laadittu. Jatkoa ajatellen ehkä suurin päätös alkuvuodesta on ollut säilyttää yhdistyksen ja Muistiluotsin toimipiste edelleen entisissä, helposti saavutettavissa tiloissa Porrassalmenkadulla keskussairaalaan vastapäätä. Vaikka toimitilamme eivät siirrykään aikaisemmin allekirjoitetun aiesopimuksen mukaisesti OmaTorin tiloihin, haluamme ehdottomasti tehdä edelleen monipuolista yhteistyötä niin Essoten eri toimijoiden kuin muiden järjestöjen ja yritysten kanssa. Yhteistyön merkitys tulee vain korostumaan sote- ja maakuntauudistuksen myötä. On erittäin tärkeää, että järjestöt ja yhdistykset otetaan huomioon tasavertaisina kumppaneina tulevaisuuden strategiatyöskentelyssä, ettei meidän roolimme sote-toimijoina jää liian vähälle huomiolle. Tässä myös meiltä toimijoilta vaaditaan aivan uudenlaista taitoa tuoda esille oman työmmme vaikutavuus.

Muistiliiton ja myös yhdistyksen strategiassa korostetaan entistä enemmän muistisairaiden ja heidän läheistensä aitoa osallisuutta. Yhdistyksen hallinnoiman Etelä-Savon Muistiluotsin alueelle on perustettu maaliskuussa Muistiaktiivit-ryhmä. Ryhmä on muistisairaiden henkilöiden ja heidän omaistensa muodostama asiantuntijaryhmä, jonka tehtävänä on muun muassa tukea oman alueensa Muistiluotsin ja paikallisyhdistysten toimintaa sekä ottaa kantaa muistisairaiden henkilöiden ja heidän läheistensä kannalta ajankohtaisiin kysymyksiin omassa maakunnassa.

Yhdistyksen vuosikokous pidettiin 3.4.2018. Yhdistyksen nykyisten sääntöjen mukaan puheenjohtajan toimintakausi on kaksi vuotta ja Marketta Evola jatkaa näin hallituksen puheenjohtajana. Hallituksen varapuheenjohtajaksi valittiin edelleen Aini Ruhanen ja varsinaisiksi jäseniksi Ertta-Maija Jumppanen, Orvokki Tuukkanen, Seppo Sinkko, Sinikka Sinkko ja uutena Klaus Lahdenne. Varajäseniksi valittiin Reino Korhonen ja Sirpa Kauppi. Kiitokset hallitustyöskentelyyn osallistuville erittäin arvokkaasta vapaaehtoistyöstä yhdistyksen ja koko jäsenistön hyväksi.

Paljon tehtävää ja monenlaisia haasteita on vielä edessä matkalla kohti muistiystävällistä Etelä-Sa-
voa, jossa muistisairailta henkilöillä ja heidän läheisillään on esimerkiksi oikeus hyviin palveluihin
lähellä. Lämpimät kiitokset jo kuitenkin tässä vaiheessa kaikille yhteistyössä mukana olleille sekä
omille mahtaville vapaaehtoisille ja työhönsä sitoutuneelle, ammattitaitoiselle henkilökunnalle!
Tästä on hyvä jatkaa!

Aurinkoista kevättä ja kesää!

Taru Vartiainen

va. toiminnanjohtaja

Mikkelin seudun Muisti ry

**KIRJEEN MUKANA SAAT MYÖS VUODEN
2018 JÄSENKORTIN.** KORTILLA SAAT SEU-
RAAVAT PAIKALLISET JÄSENEDET:

APTEEKIT:

Apteekki Stella: 5 % alennus Souvenaid -ra-
vintolisäjuomista ja 5 % alennus Orionin D-vi-
tamiineista

HYVINVOINTI- JA KAUNEUS:

Hyvinvointi- ja kauneuskeskus Estetica: täy-
dellisen jalkahoidon
tai kasvohoidon yhteydessä ilmainen käsinaa-
mio ja – hieronta

Jalkahoitopalvelu Anne: 10 % alennus jalka-
hoidosta

KAMPAAMOT:

Parturi-kampaamo Hair Shop: 5 % alennus
Kampaamo-parturi Salon Riley: 10 % alennus
Parturi-kampaamo Ahotie: 15 % alennus

KELLOLIIKKEET:

Kelloliike Pylvänäinen Oy: 15–20 % normaali-
hintaisten tuotteista

KUKKAKAUPAT:

Puistokukka: 10 % alennus

Savonkukka, Savon Hautaustoimisto Ay: 10 %
alennus kaikista kukista

Neiti Neilikka: 10% alennus normaalihintai-
sista kukista

PESULAT:

Quick Shop kemiallinen Pesula: 10 % alennus

TOIMISTOTARVIKE- JA ATK-LIIKKEET:

Mikkelin Toimistotarvike Oy: 20 % alennus
toimistotarvikkeista ja 10% alennus tulostin-
tarvikkeista, muistakin tuotteista mahdolli-
suus saada alennus tuotekohtaisesti.

VAATELIIKKEET:

Miss Elena Ky: 10 % alennus kaikista tuot-
teista

Nykynainen: 10 % normaalihintaisista tuot-
teista, käytössä

leimakortti ja kun 10 leimaa on täynnä, kortti
on 20€ arvoinen.

Lady Lisa: 10 % alennus

KESÄLLÄ TAPAHTUU: Ainot ja Reinot - Seniorien liikuntatapahtuma ti 5.6.2018 klo 12-14 Mikkelin Urheilupuistossa. Olemme yhtenä järjestäjänä mukana.

SYKSYLLÄ TULOSSA ...

- Ikäautoilijan kuntokurssi syyskuussa Mikkelissä
- Vapaaehtoistyön peruskurssi Mikkelissä
- Muistiviikko 38: tapahtumia useilla paikkakunnilla
- MuistiOvet –valmennus muistisairaiden läheisille Mikkelissä
- Reenaa muistiasi –kurssi lievästi muistioireisille ja heidän läheisille Mäntyharjulla
- Muistikahvilat Mikkelissä, Anttolassa, Juvalla, Mäntyharjulla
- Vertaistukitoimintaa omaisille Mikkelissä, Hirvensalmella, Juvalla
- Vertaistukiryhmiä muistisairaille Mikkelissä ja teematilaisuuksia muissa kunnissa
- asiantuntijaluentoja pidetään pyynnöstä eri kunnissa, esimerkiksi oikeudellisesta ennakkoinnista Puumalassa ja Pertunmaalla



Riitta Halonen



Hanna Kuitunen

Tiedotamme toiminnasta Länsi-Savon ja Mikkelin Kaupunkilehden järjestöpalstalla, www.mikkelinseudunmuisti.fi, www.facebook.com/mikkelinseudunmuisti

Toiminnasta voi tiedustella puhelimitse kts. yhteystiedot

TERVEISET SAVONLINNAN MUISTILUOTSISTA

Tervehdys täältä Savonlinnasta siltojen ympäröimästä kesäkaupungista. Vuosi on kulunut ”vauhdikkaasti” Muistiluotsitoiminnan pyörittämisessä Itä-Savon alueellamme asiakastyön, vaikuttamistyön ja vapaaehtoistoiminnan parissa. Kun katsoo taaksepäin kevätkauden tapahtumia, niin onhan noita. Olemme tavoittaneet uusia ihmisiä ja antaneet rohkaisua olla osallisena toiminnassa ja aktiivisena omassa elämässään. Toivottavasti myös ilon ja toivon kipinät ovat lennelleet asiakkaidemme keskuudessa. Yhteistyö paikallisyhdistyksen ja muiden yhteistyökumppaneiden kanssa on tiivistä ja mielestäni myös aikaansaapaa. Näin on hyvä jatkaa vuotta eteenpäin kesää odotellen.



Aurinkoisin terveisin!
Eeva Liisa Salminen

VIRTAPIIRI – OMAISHOITAJIEN TEATTERIRYHMÄ

Neljällä paikkakunnalla toimivan Virtapiirin tarkoitus on antaa omaishoitajille väylä tuoda kokemuksiaan ja ajatuksiaan julkisuuteen. Virtapiiriläiset lähestyvät omaishoitajien tapahtumien täyteistä todellisuutta satiirin ja kirpeän huumorin keinoin. Draamakerronnan yhteydessä vahvistetaan muistia ja tunteita.



Vuosi 2018 on Mikkelin Virtapiirin 10-vuotisjuhlavuosi. Tanja Puustinen-Kiljunen on kirjoittanut Mikkelin ryhmälle juhlanäytelmän ”Kalliolta näkee selvemmin”, jonka tarina perustuu palvelutalon arkeen, etenevään muistisairauteen ja omaisten omakohtaisiin kokemuksiin. Teoksen musiikin säveltää Tommi Ilonen Joensuusta. Näytelmän ensi-ilta on 23.9. kello 15. Muut näytökset ovat 24.8. kello 18 ja 25.8. kello 14. Kaikki esitykset pidetään Paukussa, Nuorisio-opiston Artium -salissa.

Myös Pieksämäen Virtapiiri viettää tänä vuonna 5-vuotissyntymäpäiviä ja ryhmä tulee esiintymään aikaisempia vuosia enemmän. Kangasniemen Virtapiiri kokoaa kevään aikana ”Minun Kangasniemi” nimisen runokuvateoksen sekä järjestää Kangasniemen kirjastossa näyttelyn valokuvista ja runoista. Savonlinnan Virtapiiri ei harjoittele kevään aikana varsinaisesti uutta näytelmää vaan keskittyy muihin teatteri-ilmaisun keinoihin.

Mikkeli: Tuula Huotari	p. 040 464 9490
Kangasniemi: Tarja Pyhähuhta	p. 050 554 0286
Savonlinna: Mervi Koskinen	p. 040 731 1260
Pieksämäki: Nazia Asif	p. 044 759 8772

HENKILÖSTÖMUUTOKSIA

Olen Sanna ja toimin järjestöassistentin tehtävässä vuoden 2018 elokuuhun asti. Tutustuitte Sofiaan syksyllä ja nyt olemme tehneet työpisteiden vaihdon niin, että Sofia on siirtynyt Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:lle ja minä tulen hänen tilalleen tähän Muistille. Vaihdos on sujunut hyvin, vaikka joitakin uusia asioita on ollut opeteltavana. Olen muuttanut Mikkeliin 2011 opiskelujen perässä, joten olen jo hyvin ehtinyt mikkeliläistyä. Koulutukseltani olen ympäristötekniikan insinööri, sekä kuva-artesaani. Järjestöjen maailma on minulle siis aivan uusia asioita, mutta olen tämän työn mukana opinut pitämään siitä paljon.



Kuulette siis ääneni, jos soitatte toimiston numeroon ja olen myös tervehtimässä teitä, jos saatte käymään paikan päällä täällä toimistolla. Hymyillään kun tavataan ja aurinkoista kevättä teille kaikille! Pian jo saammekin nauttia kesästä ja toivottavasti kesäisemmistä säistä kuin viime vuonna.

Ystävällisin terveisin
Sanna Kärkkäinen

PÄIN MÄNTYÄ -HANKE

Kolmivuotisen hankkeen viimeinen vuosi on käynnistynyt työntäyteisesti ja ryhmät ovat jatkaneet kokoontumisiansa tiiviisti. Rahoittajalle eli STEA:lle on raportoitu tuloksellisuutta ja vaikuttavuus selvityksellä ja nyt toivotaan, että hanke saa jatkorahoitusta ensi vuonna. Kiitos teille ryhmäläiset ansiokkaasta palautteenannosta ja kehittämistyöhön osallistumisesta. Tiivistetysti voidaan todeta, että toiminta on ollut omannäköistä elämää tukevaa ja tarjonnut mahdollisuuden vertaistukeen ja itsensä ilmaisuun. Toiminnan tärkeimpiä tähtihetkiä ovat keväällä olleet Muistitreffiläisten vierailu Savonlinnan muistiyhdistykseen sekä Ilmaisutaitoryhmän toisen lyhytelokuvan valmistuminen. Hyvät palautteet myös muustakin toiminnasta mm. Aivotsumpasta, Syö muistaaksesi-kurssista ja Kotaryhmistä antavat uskoa siihen, että oikeita asioita on tehty ja tehdään. Hanke on ollut yhteistyössä Muistiluotsin kanssa Aivoterveysten ja työhyvinvoinnin edistäminen- luentosarjan toteutuksessa siten, että luennot on taltioitu ja ovat katsottavissa www.mikkelinseudunmuisti.fi sivuilla Päin mäntyä-hankkeen alaotsikon alta. Lukekaahan syksyllä ilmestyvä Muistilehti tarkkaan, sillä Päin mäntyä-hankkeen ryhmäläiset on valittu kirjoittamaan siihen artikkelin. Hyvää kevättä ja kesää toivottelevat Jaana ja Helmi!



Jaana, Heimo ja Helmi ryhmän kanssa Jukureita kannustamassa

Ryhmämme jäsenillä on rutkasti luovuutta ja siitä todisteeksi laitamme yhden Syö muistaaksesi-kurssille osallistuneen kirjoittaman pakinan:

Matti Allunkantaja on käynyt Marttojen Syö muistaaksesi ruokakurssilla. Kurssin innoittamana hän päätti leipoa kotona. Sovittiin, että puoliso on poissa jaloista makuuhuoneessa. Matti saa luvan käydä kysymässä, mikäli on epävarma jostakin asiasta. Matti etsi essua ja löytää sen vihdoinkin makuuhuoneesta. Kulho löytyy alakaapista. Nyt resepti vain pöydälle ja tavaroiden kasaamiseen. Kanafilee on jääkaapissa. Suikaleiden ohjeessa sanotaan, että otetaan puoli tuntia aikaisemmin huoneen lämpöön. Rouvan luokse. Pitääkö minun odottaa puoli tuntia ennen kuin voin aloittaa? Vastaus: Ei se niin tarkkaa ole. Nyt kanafilee on pöydällä. Seuraavaksi kookosmaitoa. Onko se purkissa vai töl-kissä? Etsii, muttei löydä. Rouvan luo. Vastaus: Tölkissä siellä entisessä kylmiössä. Sitten kaksi omenaa ja sipulia. Mutta pitääkö niiden olla pieniä vai isoja? Rouvan luokse. Omenat ovat niin pieniä, että pitäisi olla kahden sijaan kolme. Sipuli on niin iso, että siitä riittäisi kahden sijaan yksi. Vastaus: tee vain ohjeen mukaan. Purjoa. Löytyy jääkaapista. Mutta pala purjoa. Kerta kaikkiaan nämä ohjeet. Mikä on pala, miten iso pala? 6 dl kanalientä. Rouvan luokse. Mikä on kanaliemi? Vastaus: Se tehdään jääkaapissa olevasta liemikuutiosta. Takaisin. Entä 1 dl sulatejuustoa. Rouvan luokse. Miten se sulatetaan? Vastaus: otat lusikalla ja laitat desinmittaan. Seuravana suolaa ja mustapippuria. Voi äiti. Rouvan luo. Millaista on maissitärkkelys? Vastaus: Vähän kuin perunajauhoa. Löytyy sieltä hyllyköstä. Löytyy. Nyt tavarat ovat koossa. Tulee mieleen tarkistaa työhuoneen netistä yksi juttu. Kohta kuuluu ääni: täälläkö sinä teet ruokaa? Ai niin unohdin? Työn aloitus. Ohje: Omenan sekä sipulin kuoriminen ja kuutioiminen. Kuutioiminen. Rouvan luo? Vastaus: Kuution muotoisiksi palasiksi. Kanan ruskistaminen. Sipulit ja omenat mukaan. Päälle kalaliemi ja kookosmaito. Sulatejuusto murskataan sekaan ja se sulaa kastikkeeseen. Hautumista kymmenen minuuttia. Ylpeänä siitä, että sain sen valmiiksi. Tein ihan itse. Rouva ehti lukea kirjaa viisi riviä. Aivotsumpa kysymys: Kuinka monta askelta Matti Allunkantaja otti ruoanlaiton yhteydessä. Rouvan luokse on 22 askelta suuntaansa ja tietokoneen luokse on 25 askelta?

-Matti Allunkantaja-

KESÄOHJELMAA

Vertaispäivä Sahanlahdessa



vastuu 40€ sis. ruokailun, esityksen ja matkat.

Ilmoittautuminen viimeistään 18.5. Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n toimistoon

Järjestöassistentti Sofia Marttunen 044 944 8493

Ma 4.6. 2018

Päivään sisältyy lounas ravintola Koski-
vahdissa sekä Kati Outisen monolo-
giesitys ”Niin kauas kuin omat siivet
kantaa”, jonka jälkeen on keskustelu ai-
heesta esiintyjän ja katsojien välillä.

Lähdemme Mikkelistä klo 10 ja olemme
takaisin Mikkelissä klo 17 jälkeen. Oma-

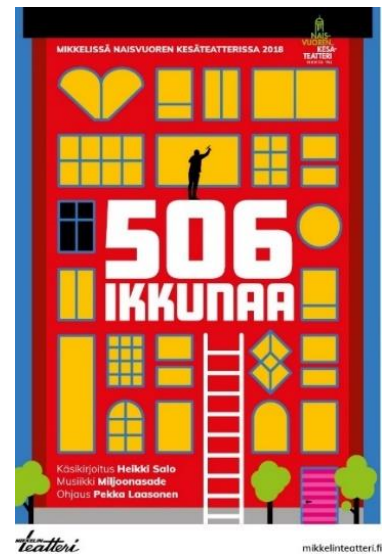


Mikkelin seudun
Omaishoitajat ja Läheiset ry

MIKKELIN KESÄTEATTERI - 506 IKKUNAA keskiviikkona 11.7.2018 klo 14.00

Hinta 20 € jäsenet ja 25 € ei jäsenet
(sis. lipun ja väliaikakahvin)

Ilmoittautuminen 15.6.18 mennessä Sanna
p. 040 8277 353 tai jarjestoassistentti@esmuistiluotsi.fi



KESÄRETKE KANGASNIEMELLE keskiviikkona 8.8.2018

Klo 12.00 lähtö torin laidalta, Marskin patsaan
kohdalta

klo 13.00 ruokailu Syvälahden lavalla

klo 14.00 **Muistojen albumit** -esitys
ja väliajalla kahvitarjoilu

n. klo 17.45 paluu Mikkeliiin torin laidalle

Hinta 25 € jäsenet ja 35 € ei jäsenet
(sis. matkan, lipun, ruoan ja kahvin)

Ilmoittautuminen 15.6.18 mennessä
Sanna p. 040 8277 353
tai jarjestoassistentti@esmuistiluotsi.fi



YHTEYSTIEDOT

Porrassalmenkatu 26 (sisäänkäynti Maunukselankadun puolelta)
50100 Mikkeli

Toimistomme on avoinna maanantaista perjantaihin klo 8 – 15 välisenä aikana, tervetuloa!

Mikkeli:

Marketta Evola, puheenjohtaja, puh. **0400 320 707** tai marketta.evola@gmail.com

Taru Vartiainen, va. toiminnanjohtaja, puh. **0400 539 007** tai taru.vartiainen@esmuistiluotsi.fi

Riitta Halonen, Muistiluotsiasiantuntija, puh. **040 559 2000** tai riitta.halonen@esmuistiluotsi.fi

Hanna Kuitunen, Muistiluotsiasiantuntija, puh. **0400 174 706** tai hanna.kuitunen@esmuistiluotsi.fi

Sanna Kärkkäinen, Järjestöassistentti, puh **040 8277 353** tai jarjestoassistentti@esmuistiluotsi.fi

PPÄÄN MUÄTTÄÄÄ
PPÄÄN MUÄTTÄÄÄ
-HANKE 2016-2018

Jaana Paasonen, hankevastaava puh. **050 314 2111**

tai jaana.paasonen@msmuisti.fi

Helmi Ahvenniemi, hanketyöntekijä, puh. **050 442**

4488 tai helmi.ahvenniemi@msmuisti.fi

Savonlinna:

Eeva Liisa Salminen, muistiasiantuntija, puh. **050 593 2353** tai eevaliisa.salminen@esmuistiluotsi.fi



<http://mikkelinseudunmuisti.fi/>



www.facebook.com/mikkelinseudunmuisti/



VERTAISLINJA

tukea muistisairaiden läheisille,
vastaajina kokeneet omaishoitajat



0800 9 6000

joka päivä klo 17–21 • maksuton

MUISTINEUVO

tietoa, tukea ja ohjausta,
vastaajina muistityön ammattilaiset



09-8766 550

ma, ti ja to klo 12–17 (0,08 €/min. + pvm)
och **MINNESLINJEN** på tisdagar kl. 14-17

