

Salon Muistiyhdistyksen

JÄSENKIRJE 3/2019



**Salon
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

Sisällys

TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET	2
MUISTIVIIKKO 2019.....	3
MEMONIN KUULUMISET	5
MUISTISAIRAUTTA SAIRASTAVILLE HENKILÖILLE	7
MUISTISAIRAAN LÄHEISELLE.....	8
KAIKILLE AVOINTA TOIMINTAA.....	9
YHTEYSTIEDOT.....	11

Runokiviä on maalattu jo viitisen vuotta salolaisten iloksi



Kauniit runokivet tuovat iloa päivään ja muistuttavat myös aivoterveysten ja muistin vaalimisesta.

Tule maalaamaan oma runokivesi torstaina 5.9.2019. Taiteiden Yänä klo 14-18, Salon SYTY, Helsingintie 6

Voit tuoda mukanaasi oman kiven ja oman runon tai mietelauseen.
Tapahtuma on maksuton ja avoin kaikille ja kaikenikäisille.

TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET

Lämmintä loppukesää kaikille!

Loppukesä – kesän loppu? Viimeisetkin lomailijat ovat palanneet toimistoomme ja syyskausi käynnistyi vauhdilla. Muistikahvilat ja vertaisryhmät ovat jo alkaneet ja Marjan muistitehtävärühmätkin ehtivät kokoontua vielä elokuussa. Kesä väistämättä siirtyy muistoihin ja syksyn tuoksut valtaavat aamut.

Päiväpaikka on ollut auki koko kesän. Muistattehan, että päivätoimintaan voi tulla myös omakustanteisesti. Asiakkaiden palautteiden mukaan toiminta on monipuolista, he tulevat kuulluiksi ja saavat osallistua erilaisiin arkisiin asioihin. Kaikkein tärkeimmäksi nousee mahdollisuus keskustella ”jutella kaikenlaisista asioista”.

Somerolla Lamminniemen hyvinvointikeskuksessa pidetään keskiviikkona 25.9. klo 14-16.30 Toimijat tutuiksi -hyvinvointimessut senioreille. Messuilla on mm. tietoiskuja, toiminnan esittelyä, tuolijumppaa ja muistikummituokio. Omassa puheenvuorossa nostamme esille tulevaisuuteen varautumisen – miten turvaan tulevaisuuteni niin hoidollisesti kuin taloudellisestikin. Someron vanhusneuvosto on tavattavissa koko tapahtuman ajan ja Salosta paikalla ovat meidän lisäksi ainakin omaishoitajat ja Avustajakeskus. Kannattaa tulla kauempaakin.

Varsinais-Suomen Muistiaktiivit saivat vahvistusta Salosta.

Yhdistyksemme ensimmäiset muistiaktiivit aloittivat toimintansa keväällä. Muistiaktiivit ovat sairastuneista ja läheisistä muodostuva ryhmä, joka ottaa kantaa erilaisiin sairauden mukanaan tuomiin kysymyksiin. Mikäli yhteiskunnallinen vaikuttaminen kiinnostaa ja haluat olla mukana pohtimassa, miten lisätään oman kaupungin muistiystävällisyyttä, ota yhteyttä.

Yhdistyksemme on osa valtakunnallista Muistiliittoa. Liiton toiminnanjohtaja Katariina Suomi vietti päivän vieraanamme tutustuen toimintaamme sekä Rumpalin muistiystävälliseen ja paloturvalliseen esittelyasuntoon. Olimme puolin ja toisin tyytyväisiä tapaamiseen ja yhteisen muistityön kehittymiseen. Rumpalissa pidetään avoimet ovet 11.11. klo 10-12, olette kaikki tervetulleita tutustumaan asunnon muistiystävällisiin ja paloturvallisiin ratkaisuihin. Yhdistyksen tärkeä päivä, syyskokous, kannattaa merkitä jo kalentereihin, se on 21.11. klo 17.

Nautitaan lämpimistä ja valoisista illoista, vielä niitä riittää.

Terveisin, *Kirsi-Marja* p.044 7310020

@kmkaarlela

MUISTIVIIKKO 2019

ETSIMME NYT PAIKALLISIA MUISTIYSTÄVÄLLISIÄ TEKOJA!



Ilmianna tuttusi, naapurisi, sukulaisesi, muistisairaahan hoitaja, kauppa, yritys, kirjasto, yksi henkilö tai tiimi! Muistiystävällinen teko voi olla henkilön, yhteisön tai vaikkapa yrityksen toimintaa, joka tukee muistisairaahan henkilön osallistumismahdollisuuksia ja vähentää muistisairauksiin liittyviä ennakkoluuloja. Teko voi hyödyttää yksittäistä henkilöä tai suurempaa joukkoa.

Ilmianna paikallinen muistiystävällinen teko 6.9.mennessä muistiyhdistys@muistisalo.fi tai kirjoita nimi paperille ja toimita se meille.

Viime vuonna Muistiystävälliseksi toimijaksi valittiin Kuninkaantien apteekki. **Muistiystävällinen teko -kampanjan voittaja julkaistaan muistiviikolla 38.**

MUISTIVIIKON TAPAHTUMIA

Ti 17.9. klo 12-14, Turuntie 21

KOKO KANSAN AIVOTREENIT - tietoa muistista, muistinhuollosta sekä aivopähkinöitä purtavaksi. Kahvitarjoilu ☺ Tervetuloa!

Ti 17.9. klo 16-18, Turuntie 21.

ASKARRUTTAAKO MUISTI TAI MUISTISAIRAUS

-tietoa, ohjausta ja neuvontaa mm. etuusasioissa ja elämästä muistisairauden kanssa sekä tietoa miten edistää omaa aivoterveystään (materiaalia eri kielillä).

Avoimet ovet toimistolla, Tervetuloa!

To 19.9. Salossa Muistikahvila klo 10-11:30, Turuntie 21.

Pe 20.9. Someron Muistikahvila klo 10-11:30, Heikintie 5.

Pe 20.9. Olemme Hyvinvointipiste Linjurissa klo 13-16

Minustako Muistikummi?

**ME KAIKKI
VOIMME TEHDÄ
MUISTIYSTÄVÄLLISIÄ
TEKOJA**

**Järjestämme
Muistiviikolla
Muistikummituokioita
Salossa ja Somerolla.**



Reilun tunnin mittaisessa tuokiossa käydään läpi perustietoja muistisairauksista ja muistisairaahan kohtaamisesta. Tuokio on toiminnallinen ja positiivinen. Taustalla on kansainvälinen Dementia Friends -toimintamalli. Muistikummit -toimintamalli vaikuttaa käsityksiin muistisairauksista ja muuttaa ajatuksia, toimintaa ja puheita muistiystävällisemmiksi. Muistikummit toiminnan tavoitteena on luoda muistiystävällinen yhteiskunta.

Lisätietoja: www.muistikummit.fi (Muistiliitto)

Salossa ke 18.9. klo 13-15 Salon Sytyssä.

Somerolla pe 20.9. klo 13-14:30 Someron kirjasto.

- **Tule mukaan tekemään muistiystävällisiä tekoja ja ilmoittaudu mukaan muistikummituokioon.**

marika.lindholm@muistisalo.fi tai 044 333 7853

Käymme pitämässä tuokioita erilaisissa tapaamisissa, tulemme mielellämme pitämään muistikummituokion esim. yhdistyksen kuukausitapaamiseen, ota meihin yhteyttä!

MEMONIN KUULUMISET

Aika lentää ja Memoni-projekti on jo loppusuoralla. Työmme eri kulttuuritaustaisten ihmisten parissa on ollut antoisaa. On ollut hienoa oivaltaa, että meillä kaikilla on paljon yhteistä kotimaasta riippumatta. Meillä kaikilla on samanlaisia toiveita ja unelmia omasta perheestä, työstä, terveydestä, ystävistä ja vapaa-ajasta sekä johonkin kuulumisen merkityksellisyydestä. Eri maista kotoisin oleville työharjoittelijoillemme on ollut tärkeää saada tehdä työtä muistityötä.

Olemme koonneet kokemukset yksiin kansiin Kokemuskirjaksi.



Kirja sisältää tietoa muistisairauksista, aivoterveysriskeistä ja suojaavista tekijöistä eri kulttuureissa. Lisäksi siinä on paljon tietoa ja vinkkejä kohtaamisesta ja vuorovaikutuksesta eri kulttuuritaustaisten parissa. Kirjaa varten haastattelimme ammattilaisia, jotka tekevät työtä eri

kulttuuritaustaisten parissa. Näin saimme paljon näkökulmia ja käytännön osaamista kerättyä yksiin kansiin.

Kokemuskirja on luettavissa sähköisesti:
www.muistisalo.fi/projektit
 Voit myös tilata painetun version.

MEMONIN LOPPUSEMINAARI

torstaina 10.10. klo 12-16

Paikka: Hilkansali, Vilhonkatu 2, Salo

OHJELMA

- Klo 12 -12.15 Tervetuloa-sanat
- Klo 12.15-13 Miten rikkaa jäätä eri kulttuurien välillä? Hissu Kytö, toiminnanjohtaja, Daisy Ladies ry
- Klo 13-13.45 Memoni-projektin tulokset
- Klo 13.45-14 Mahtavan muistin salaisuus. Luento muistista ja muistitekniikoista, taikuri Toomas Pitkänen
- Klo 14-14.30 Kahvitauko
- Klo 14.30-15.15 Illuusio todellisuudesta- Taikuri Toomas Pitkäsen ihmeellinen taikashow
- Klo 15.15-15.45 Mitä Memoni-projekti on antanut käytännössä? Yhteistyökumppanit kertovat.
- Klo 15.45-16.00 Loppusanat

Mukana taikurinshow!

Ilmoittautumiset 3.10. mennessä: pauliina.rompotti@muistisalo.fi

Tilaisuus on maksuton ja avoin kaikille kiinnostuneille.

MUISTIKODIN OPAS (Muistikylä -projekti 2016-2018)



Oppaaseen on koottu projektin aikana kerättyä tietoa liittyen muistiesteettömyyteen ympäristöön ja muistiystävällisyyteen. **Opasta on saatavilla toimistolta** ja se löytyy myös sähköisenä versiona osoitteesta **issuu.com**

https://issuu.com/muistisalo/docs/muistiyhdistys_opas_2018_final

MUISTISAIRAUTTA SAIRASTAVILLE HENKILÖILLE



VERTAISTUKIRYHMÄT

Ainot ja Reinot

Torstaina klo 13-15, Turuntie 21, Salo.

Tapaamiset: 29.8., 12.9., 26.9., 24.10., 21.11., 19.12.

(Osa tapaamisajankohdista ilmoitetaan erikseen)

- Ryhmässä vaihdetaan kuulumisia, parannetaan maailmaa ja aktivoidaan aivoja. Voit keskustella luottamuksellisesti omasta sairaudestasi ja saada vertaistukea muilta.
- Tule mukaan, kysy lisää p. 044 333 7853 Marika

Naisten Muistiryhmä

Torstaina klo 13-15, Turuntie 21, Salo.

Tapaamiset: 22.8., 5.9., 19.9., 3.10., 17.10., 31.10.,

! ti 12.11., 28.11., 12.12.,

- ♥ Ryhmässä keskustellaan, jaetaan elämäntarinoita, voimaannutaan ja saadaan vertaistukea.
- ♥ Tule mukaan, kysy lisää p. 044 333 7854 Mia



TOIMINTAA PARISKUNNILLE

Haluatko tulla mukaan toimintaan yhdessä puolison kanssa kysy lisää mitä meillä on tarjota teille p. 044 333 7853

YHDESSÄ ETEENPÄIN – toimintaa pariskunnille

ke 11.9., 9.10., 20.11., 18.12. klo 13–15 Salon Syty.

Toiminta on tarkoitettu pariskunnille, joista toisella on muistisairaus. Mahdollisuus vertaistukeen, yhdessäoloon ja keskusteluun.

JUTTUTUPA

to 5.9., 3.10., 7.11., 5.12. klo 13–15 Salon Syty.

Tarkoitettu ensisijaisesti pariskunnille, mutta elämäntilanteen muuttuessa juttutupaan on tervetullut yksinkin. Ryhmän vastuuhenkilönä toimii vapaaehtoinen Raili.

MUISTISAIRAAN LÄHEISELLE



PURKUPIIRI

**keskiviikkoisin
klo 10-12**

(parilliset viikot)

**21.8., 4.9., 18.9.,
2.10., 16.10., 30.10.,
13.11. ja 11.12.**

Salon Syty, Helsingintie
6, Salo.

Läheisille tarkoitettu keskusteluryhmä, jossa mahdollisuus saada vertaistukea samankaltaisessa elämäntilanteessa olevilta.

OMAISTEN VOIMAVARARYHMÄ

maanantaisin klo 16-17:30 (parittomat viikot).

26.8., 9.9., 23.9., 7.10., 21.10., 4.11., 18.11., 2.12., 16.12.

Voimavararyhmä on muistisairautta sairastavan henkilön läheiselle. Haluatko saada vertaistukea, tietoa sairaudesta sekä tukea elämäntilanteeseen muilta läheisiltä?

Lisätietoja p. 044 333 7854/Mia

MUISTIKUNTOUTUSTA

Muistiyhdistyksen Päiväpaikka p. 044 0319 872

ma, ke ja pe klo 8:30 -14:30

Toiminta on tarkoitettu muistisairautta sairastaville ja toimintaan pääsee mukaan kaupungin päätöksellä tai omakustanteisesti.

Kysy lisää toiminnasta Annelta.



KAIKILLE AVOINTA TOIMINTAA

Kohtaamispaikkoja, joissa keskustellaan mm. muistiin liittyvistä asioista, vaihdetaan kuulumisia ja juodaan kuppi kahvia hyvässä seurassa. Muistikahvilan ja Muistipysäkin alussa virittäydytään tunnelmaan erilaisten teemojen avulla.



MUISTIKAHVILA SALOSSA

TORSTAINA **22.8., 5.9., 19.9., 3.10., 17.10., 31.10., 28.11. ja 12.12.** klo 10-11:30, Turuntie 21, Salo.

MUISTIKAHVILA SOMEROLLA

PERJANTAINA **23.8., 6.9., 20.9., 4.10., 18.10., 1.11., 15.11., 29.11., 13.12.**

klo 10-11:30, Toimistohotelli, Heikintie 5, Somero.

MUISTIPYSÄKKI HALIKKO (Kaikille avoin kohtaamispaikka)

TIISTAINA **24.9., 22.10., 19.11., 3.12.** klo 13-14:30, Ikäkeskus Majakka, Hornintie 5A, Halikko.

AIVOJEN AKTIVOINTI -TUOKIO, MUISTAKSÄÄ?

TORSTAINA **29.8., 12.9., 26.9., 10.10., 24.10., 7.11., 21.11.** klo 10-11:30 Turuntie 21, Salo.

Aktivoidaan aivoja mm. lautapelejä ja muita pelejä pelaten. Kysy lisää toiminnasta ja tule mukaan! p. 044 333 7853



KUNTOSALIVUORO SALOHALLILLA

21.8. alkaen Keskiviikkoisin klo 15-16

Muistiyhdistyksellä on ollut kuntosalivuoro Salohallilla usean vuoden ajan.

Kuntosali on tarkoitettu jäsenistölle ja se on osallistujille maksuton.

Tule mukaan liikkumaan!

Kuntosalilla ohjaajana toimii Marja-Leena.



MARJAN MUISTITEHTÄVÄRYHMÄT

Syyskausi käynnistyy maanantaina 26.8.

aamupäivä klo 10-11:30

iltapäivä klo 12:30-14:00

Tapaamiset: 26.8., 9.9., 23.9., 7.10., 21.10., 4.11., 18.11., 2.12. ja 16.12.

Marjan ryhmissä aktivoidaan aivoja, tehdään tehtäviä ja kahvitellaan. Toiminta on tarkoitettu henkilöille, jotka ovat kiinnostuneita muistinhuollosta. Ryhmiä ohjaa vapaaehtoinen Marja. **Vapaita paikkoja voi kysellä Marjalta tai p.044 333 7853**

AIVOTREENIT

Syyskausi käynnistyy maanantaina 2.9.

Tapaamiset:

16.9., 30.9., 14.10., 28.10., 11.11., 25.11., 9.12

klo 12:30-14:00, Salon Syty.

Treenit koostuvat mm. muistia ja keskittymiskykyä kehittävistä harjoituksista, lisäksi aktivoidaan aivoja muilla menetelmillä ja vaihdetaan kuulumisia. Toiminta tarkoitettu henkilöille, jotka ovat kiinnostuneita muistinhuollosta. Mukaan mahtuu!

Uusien ryhmäläisten tulee ilmoittautua p.044 333 7853



AIVOPÄHKINÄT

Tehtävä: Ota erillinen paperi ja kirjoita paperille seuraavat asiat aakkosjärjestyksessä ohjeen mukaan.

(Tehtävä löytyi Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistyksen sivulta)

VIIKONPÄIVÄT AAKKOSJÄRJESTYKSEEN

KUUKAUDET AAKKOSJÄRJESTYKSEEN

LUVUT (0 – 10) AAKKOSJÄRJESTYKSEEN

YHTEYSTIEDOT



SALON MUISTIYHDISTYS RY

p. 044 333 7853

Turuntie 21, 24240 Salo

www.muistisalo.fi

www.facebook.com/muistisalo

etunimi.sukunimi@muistisalo.fi

Kirsi-Marja Kaarlela, toiminnanjohtaja p. 044 731 0020

Marika Lindholm, muistiohjaaja/yhdistyssihteeri p. 044 333 7853

Mia Kuisma, muistiohjaaja p. 044 333 7854

MUISTIYHDISTYKSEN PÄIVÄPAIKKA p. 044 031 9872

paivapaikka@muistisalo.fi

Anne Alanko, päivätoiminnan vastaava ohjaaja

KEHITTÄMISPROJEKTIT

Monikulttuurinen muisti -projekti

Anne-Ly Palosaari, projektivastaava, p. 044 978 3843

Pauliina Römpötti, projektityöntekijä, p. 044 988 9915

www.facebook.com/monikulttuurinenmuistiprojekti



Salon Muistiyhdistyksen hallitus 2019

Puheenjohtaja Tuula Suominen, Kaisa Niinistö (varapj),

Seija Koskinen, Eeva Elovaara, Raila Hakamäki,

Marja Koljonen ja Henna Lehtola.

Valtakunnallinen tuki Muistiliitto

- **Vertaislinja-tukipuhelin** muistisairaana läheisille vuoden jokaisena päivänä klo 17-21 p. **0800 96000** (maksuton).
- MUISTINEUVO p. **09 8766550**(0,08€+ pvm)
- www.muistiliitto.fi