

# MUISTIPOSTI



AJATTELE

AIVOJASI

- MIETI

MUISTIASI

AIVOVIIKKO 2022



**Muistiliitto**  
Minnesförbundet



**Salon  
Muistiyhdistys ry**  
Muistiliiton jäsen

## SISÄLLYSLUETTELO

TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET .....	3
AJANKOHTAISTA .....	4
VERTAISRYHMÄTOIMINTAA .....	7
TERVEHDYS PÄIVÄPAIKASTA .....	9
KAIKILLE AVOINTA TOIMINTAA .....	10
ENNALTAEHKÄISEVÄ TOIMINTA .....	11
JÄSENISTÖLLE .....	13
AIVOPÄHKINÄT .....	14
YHTEYSTIEDOT .....	16

## YKSILÖLLISTÄ TUKEA JA NEUVONTAA!



Voit varata ajan toimistokäynnille tai soittaa meille. Saat neuvontaa myös etäyhteyksin! Tapaaminen tai puhelu voidaan sopia myös iltaan. Toiminta on maksutonta.

**p. 044 333 7853 tai 044 333 7854**  
[muistiyhdistys@muistisalo.fi](mailto:muistiyhdistys@muistisalo.fi)

**Miten voimme olla avuksi?**

## TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET

Uudelta vuodelta voi toivoa saamaa kuin viime vuodelta eli helpotusta edelleen koronan suhteen ja mahdollisuutta kohdata ihmisiä vapaammin. Tammikuu näytti huonolle, mutta rajoitusten taas muuttuessa helmikuussa päästiin aloittamaan mm.

Somerolla Hyvän ikääntymisen eväitä -luentosarja, yhteistyössä Someron kaupungin kanssa. Aivoviikolla on vuorossa Geriatriin luento. Uusi vuosi tuo myös tullessaan uusia toimintamuotoja kuten Aivotreenit Perniöön ja aikuisten lasten vertaistukiryhmän.

### Aivoviikkoa vietetään viikolla 11

Viikon teemana on Ajattele aivojasi-mieti muistiasi. Muistiliitolta on tullut teema viikolle uutta materiaalia. Tulemme julkaisemaan sitä Facebookissa. Jos et vielä seuraa meitä, kannattaa käydä tykkäämässä sivuistamme [www.facebook.com/muistisalo](https://www.facebook.com/muistisalo)

**Aivoviikko 2022**  
**Ajattele aivojasi -mietä muistiasi**

**Aivojen aktivointi**

Älylliset haasteet luovat uusia hermosolujen yhteyksiä ja vaikuttavat siten positiivisesti muistiin. Hyvin verkottuneet aivot ovat vastustuskykyisemmät muistisairauksien aiheuttamille muutoksille.

Aivoja pystyy treenaamaan erilaisten

**Ravinto**

Kutsu ystävä tai läheinen kylään ja kokatkaa yhdessä aivoterveellinen illallinen. Tai tehkää ryhmän kanssa yhdessä aivoterveellinen välipala.

Sosiaaliset suhteet ja aivoterveellinen ruoka ovat molemmat hyväksi aivoille ja

Aivoterveys ja sen vaaliminen on tärkeää meille kaikille. Aivoterveys on pieniä asioita arjessa.

Olemme muuttaneet jäsenkirjeen nimeksi MUISTIPOSTI ja tulemme uudistamaan Muistipostia tämän vuoden aikana. Pyrimme tekemään siitä entistä helppolukuisemman, joten kehittämissideoita otetaan vastaan. Muistiposti ilmestyy edelleen neljä kertaa vuodessa ja sen saa myös halutessaan sähköisenä.

Keväälle on suunniteltu jo monenlaista ohjelmaa ja tässä Muistipostissa on kevään ohjelma. Lisäksi on tulossa ensitietoa muistiperheille ja yleisöluentoja mm. oikeudelliseen ennakkointiin liittyen. Ole rohkeasti yhteydessä ja kysy lisää toiminnastamme, jos et ole vielä mukana tai tarvitset tietoa muistiasioissa.

Muistiterveisin, *Marika*

## AJANKOHTAISTA

AIVOVIIKOLLA TAPAHTUU SALOSSA JA SOMEROLLA

### MA 14.3. klo 13-14:30 AIVOHUOLTAMO 😊

Kiskon Muistikahvilassa, Kuusitie 8.

### TI 15.3. klo 17.00–19.00 SOMEROLLA TAPAHTUU!

Kiiruun koulukeskuksen auditorio, A-ovi. Kiiruuntie 4.

### Iloisesti ikääntyen -luento yhteistyössä Somero-

opiston kanssa. Geriatri **Alexi Väänänen** luennoi ikääntymisestä ja siihen liittyvistä muutoksista sekä siitä, miten muutoksista huolimatta voi elää aktiivista arkea.

Yhteistyössä Someron kaupungin kanssa järjestettävä luentosarja.

Someron kirjastossa Aivoterveysmateriaalia saatavilla vko 11.

### KE 16.3. AVOIMET OVET klo 10-12, Turuntie 21

Tule kahvittelemaan ja jutustelemaan Turuntielle ja tuo vaikka naapuri tai tuttu mukana tutustumaan toimintaamme!

### TO 17.3. INFOPÖYTÄ klo 9-12 ja klo 15-18

Salon Citymarket. Infopiste yhdessä Salon Omaishoitajien kanssa. Tietoa muistihuollosta ja omaishoidosta Tule juttelemaan!

### PE 18.3. INFOPÖYTÄ klo 10-12, Perniön S-Market

Infopiste yhdessä Salon Omaishoitajien kanssa. Tietoa muistihuollosta ja omaishoidosta. Tule juttelemaan!

Aivoviikolla viereisen kuvan pussukoita jaossa muutamissa Salon kahviloissa. Kuninkaantien apteekissa, Someron kirjastolla sekä yhteistyökumppaniemme tilaisuuksissa 😊



## AJANKOHTAISTA

### SOMEROLLA TAPAHTUU!

#### Kodin turvallisuus

Tiistai 5.4.2022 klo 17.00–19.00,  
Kiiruun koulukeskus, auditorio

SOMERO  OPISTO

Usein ajatellaan, että koti on turvallinen paikka, mutta todellisuudessa suuri osa onnettomuuksista tapahtuu juuri kotona.

Palotarkastaja **Erik Virtanen** Varsinais-Suomen pelastuslaitokselta luennoi kodin paloturvallisuudesta.

Toimintaterapeutti **Niina Hakanen** ja sosiaalityöntekijä **Jaakko Kaunisto** kertovat Someron kaupungin palveluista ja tuista muutostöihin liittyen. Muistiohjaaja **Pauliina Römpötti** Salon Muistiyhdistyksestä antaa vinkkejä ikä- ja muistiystävällisiin ratkaisuihin. Järj. Someron kaupunki ja Salon Muistiyhdistys ry

### ENSITIETO INFOJA MUISTIPERHEILLE

Onko sinulla tai läheiselläsi muistisairaus, tarvitsetko tietoa sairaudesta, sopeutumisvalmennuksesta ja muista Kelan etuuksista, oikeudellisesta ennakoinnista, kaipaanko vertaistukea, mutta et ole vielä käynyt Turuntiellä.

**Nyt olisi mahdollisuus tulla käymään** 😊

Sairaus voi olla juuri todettu tai diagnoosista voi olla kulunut aikaa jo useampi vuosi. **Miten voimme olla avuksi?**

**KE 9.3. klo 10-12**

**KE 6.4. klo 10-12**

**TI 3.5. klo 10-12**

Lisätietoja: p. 044 333 7854/Pauliina

Haastamme Teidät pirauttamaan ystävälle, tuttavalle tai naapurille **7.4.2022!**



# Sisättoa elämään <sup>60+</sup>

## -ILTAPÄIVÄ

Mielenhyvinvointia  
ti 10.5.2022 kello 13-16  
VPK-talolla  
Asemakatu 3, Salo

Avaussanat:  
Kaupunginhallituksen puheenjohtaja  
Saku Nikkanen

Päivän aiheesta luennoimassa  
Tohtori Kiminkinen

Henkilöhaastatteluja ja  
musiikillista ohjelmaa

Tule tutustumaan  
esittelypöytiimme!

Ihme Ja Kumma -kahvio

Vapaa pääsy

**TULOSSA  
10.5.  
KLO 13-16  
VPK-TALO,  
Salo**

Noudatamme voimassaolevia viranomaisohjeita.  
Tilaisuuden järjestää Välittämisen verkosto.



## VERTAISRYHMÄTOIMINTAA

### MUISTISAIRAILLE



### AINOT JA REINOT

**Keskiviikkoisin 2.3., 16.3., 30.3., 13.4., 27.4., 11.5., 25.5. klo 13-15, Turuntie 21.**

Ryhmässä vaihdetaan kuulumisia, parannetaan maailmaa ja aktivoidaan aivoja toiminnallisilla menetelmillä ja saadaan vertaistukea muilta sairastuneilta.

### MINNAN TOIMINTARYHMÄ

**Tiistaisin 1.3., 15.3., 29.3., 12.4., 26.4., 10.5., 24.5. klo 10-12, Turuntie 21.**

Ryhmä on tarkoitettu ensisijaisesti henkilöille, joilla on muistipulmia tai muistisairaus. Ryhmässä keskustellaan, pelataan mm. pelejä, tehdään aivopähkinöitä ja haastetaan aivoja monipuolisella tekemisellä

### PARISKUNNILLE

**YHDESSÄ ETEENPÄIN** – toimintaa pariskunnille

**Torstaisin 17.3., 14.4., 12.5.**

**klo 13–15 Turuntie 21, Salo.**

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

**JUTTUTUPA** -yksin tai yhdessä

**3.3., 7.4.**(erillinen ohjelma, kokoonnutaan Ilolansalossa!),

**5.5. klo 13–15 Salon Syty.** Juttutupa jatkaa tapaamisia Railin johdolla.

## LÄHEISILLE

### VOIMAVARARYHMÄ

Tiistaisin 1.3., 15.3., 29.3.,  
12.4., 26.4., 10.5., 24.5.  
klo 13-14.30 Turuntie 21, Salo.

Muistisairaalan läheiselle tarkoitettu vertaistukiryhmä, jossa on mahdollisuus saada tukea samankaltaisessa elämäntilanteessa olevilta henkilöiltä.



### VIRTAPIIRI

Tiistaisin 19.4., 31.5.  
klo 12-14, Turuntie 21, Salo

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joiden muistisairaus puoliso asuu hoivakodissa. Mahdollisuus vertaistukeen ja ajatusten vaihtoon. Tervetuloa mukaan.

### LESKIEN RYHMÄ

Tiistaisin 8.3., 5.4., 3.5.  
klo 13-15, Turuntie 21, Salo. Tule mukaan!

### UUTTA TOIMINTAA! IKUISET LAPSET

Ryhmä on tarkoitettu muistisairaalan vanhemman lapsille, jotka kaipaavat vertaistukea samassa tilanteessa oleville sekä ohjausta ja neuvontaa muistisairaouden eri vaiheissa.

**Kokoontumiset 13.4. ja 11.5.**  
**klo 17-18.30, Turuntie 21.**





## TERVEHDYS PÄIVÄPAIKASTA!

Päiväpaikassa ollaan aina ajan hermolla. Toimintapäiviä ja vuoden kulkua värittävät almanakan juhla- ja liputuspäivät. Runebergin päivän lähestyessä leivottiin tortut itse ja ne nautittiin hyvässä kahviseuraa tietenkin.

Anne on aktiivinen **TikTok**-videoiden kuvaaja. TikTok on älypuhelinsovellus, jolla voi jakaa lyhyitä videoita. TikToken voi ladata kuka vaan älypuhelimensa. **Muistiyhdistyksen videot löytyvät sieltä tunnoksella #muistisalo**



## Päivätoiminta on tarkoitettu muistisairautta sairastaville henkilöille.

Mukaan pääsee kaupungin päätöksellä (20 € päivä, mahdollisuus myös hyödyntää omaishoidonvapaita) tai omakustanteisesti, jos kaupungin kriteerit eivät täyty (45 € päivä). **Päivätoimintapäivät ovat ma ja pe klo 8:30-14:30.**

Ota yhteyttä ja kysy lisää! p. 044 031 9872/ Anne ja Minna

## TERVETULOA

tutustumaan toimintaa ja tiloihimme, ovet ovat avoinna

**to 31.3., 28.4., 19.5. klo 14-15.**

Kerromme lisää toiminnasta kahvikupposen äärellä.



## KAIKILLE AVOIN TOIMINTA

### MUISTIKAHVILAT

kaikille avoimia kohtaamispaikkoja, joissa keskustellaan, vaihdetaan kuulumisia sekä juodaan kuppi kahvia hyvässä seurassa.



#### MUISTIKAHVILA SALO

**Torstaisin 10.3., 24.3., 7.4., 21.4., 5.5., 19.5.**

klo 10-11:30, Turuntie 21, Salo.

OLETKO  
JUTTUSEURAA  
VAILLA ?

#### MUISTIKAHVILA SOMERO

**Perjantaisin 25.2., 11.3., 25.3., 8.4., 22.4., 6.5., 20.5.**

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

#### MUISTIKAHVILA KISKO

**Maanantaisin 28.2., 14.3., 28.3., 11.4., 25.4.**

klo 13-14.30, Toijan Valopilkkku, Kuusitie 8, Kisko.

#### MUISTIKAHVILA SUOMUSJÄRVI

**Tiistaisin 8.3., 22.3., 5.4., 19.4., 3.5., 17.5.**

klo 12-13.30, Kitulan srk-keskus, Kitulantie 7, Suomusjärvi.

### VAPAAEHTOISIA ETSITÄÄN!

#### OLETKO SINÄ ETSIMÄMME HENKILÖ?

- Etsimme vapaaehtoisia mukaan mm. muistikahvilatoimintaan ja avuksi toimintaryhmiin.
- **Innostuitko? Ota yhteyttä p. 044 333 7854**

## ENNALTAEHKÄISEVÄ TOIMINTA

### MARJAN MUISTITEHTÄVÄRYHMÄT

**Ma aamupäivä klo 10-11:30**

**Ma iltapäivä klo 12-13.30, Salon Sytyssä.**

**28.2., 14.3., 28.3., 11.4., 25.4., 9.5.**

Marjan ryhmissä aktivoidaan aivoja, tehdään tehtäviä ja kahvitellaan. Toiminta on tarkoitettu henkilöille, jotka ovat kiinnostuneita muistinhuollosta. Ryhmiä ohjaa Marja.

Kysy lisää ja ilmoittaudu p. 044 333 7853

### AIVOTREENIT

**Ma klo 12:30-14, Salon Sytyssä.**

**7.3., 21.3., 4.4., 2.5., 16.5., 30.5., 13.6., 27.6.**

Treenit koostuvat mm. muistia ja keskittymiskykyä kehittävästä harjoituksesta, lisäksi aktivoidaan aivoja muilla menetelmillä ja vaihdetaan kuulumisia.

Toiminta on tarkoitettu henkilöille, jotka ovat kiinnostuneita muistinhuollosta. Kysy lisää ja ilmoittaudu p. 044 333 7853

### UUTTA TOIMINTAA!

#### PERNIÖN AIVOTREENIT

Perniössä alkaa aivotreeniryhmä, jossa puhutaan aivoterveystestä ja muistinhuollosta sekä aktivoidaan aivoja ja muistia erilaisilla tehtävillä. Tule mukaan mukavaan seuraan!

**Torstaisin 24.3., 7.4., 21.4., 5.5., 19.5.**

**klo 10-11.30, Perniön Kunnantalo, Lupajantie 1.**

Ilmoittaudu mukaan ja kysy lisää p. 044 333 7854

#### IKÄKESKUSTOIMINTAA MAJAKASSA

**NUPPI JA NOPPA -ryhmä Ikäkeskus Majakassa,**

Hornintie 5, Halikko, Perjantaisin **4.3., 18.3., 1.4.**

**klo 13-14.30.** Muut ajat: seuraa kaupungin ilmoittelua. Tehdään aivoja aktivoivia tehtäviä.

## MUISTIYHDISTYKSEN OMPELUSEURA

Kaikille avoin kädentaitoryhmä

**Torstaisin 3.3, 17.3., 31.3., 28.4., 12.5.**

**klo 10-12, Turuntie 21.**

Ryhmässä käytetään erilaisia tekniikoita ja materiaaleja töiden valmistuksessa.

Oma käsityö mukaan. Ryhmää ohjaa Anne.

## KUNTOSALI

**UUSI AIKA! Vuoro on keskiviikkoisen klo 13-14 Salohallilla.**

Mukaan mahtuu uudet ja vanhat kävijät. Kuntosalilla ei ole aina ohjausta, mutta kaverilta voi aina kysyä. Lisätietoja p. 044 333 7853



## KIRPPUTORIPÖYTÄ

Meillä on edelleen myyntipöytä kahvila-kirpputori Aarresaaresta ja kauppa on käynyt mukavasti.

**Halutessasi voit edelleen lahjoittaa meille hyväkuntoista ja siistiä kodintavaraa ja kodin tekstiileitä (ei vaatteita) myyntiin.**

Myyntituotto menee päivätoiminnan hyväksi.



## JÄSENISTÖLLE

### **EDUNVALVONTAVALTUUTUS -luento**

**Torstaina 24.3. klo 13-15,  
Ilolansalo, Vanha Sali, Ilolankatu 6, Salo.**

Lakimies Erja Haikonen Erlexia Oy:stä, puhuu edunvalvontavaltuutuksesta ja oikeudellisesta ennakoinnista. Mikäli sinulla on jotain mieltä askarruttavaa aiheeseen liittyen, niin voit olla meihin jo ennakolta yhteydessä niin välitämme kysymyksesi Erjalle. Kahvitarjoilu.

**Ilmoittautumiset viim. 18.3. mennessä:** p. 044 333 7854,  
pauliina.rompotti@muistisalo.fi

### **HUIJARIT KURIIN -luento**

**Torstaina 7.4. 2022 klo 13-15  
Ilolansalo, Vanha Sali, Ilolankatu**

Huijareita on aina ollut – digiaikana heidän konstinsa vain ovat uudet. Tule kuuntelemaan miten voit suojautua erilaisilta puhelin- ja nettiajan huijausyryyksiltä ja taloudellisen hyödyn tavoittelijoilta. ICT-asiantuntija Lauri Kivelä SYTY:stä luennoi aiheesta. Kahvitarjoilu.

**Ilmoittautumiset viim 1.4. mennessä:** p. 044 333 7854  
pauliina.rompotti@muistisalo.fi

### **IKÄÄNTYNEIDEN TURVALLINEN LÄÄKEHOITO**

**Keskiviikkona 4.5.2022 klo 13-15  
Ilolansalo, Vanha Sali, Ilolankatu 6, Salo**

Kuninkaantien apteekin proviisori Elina Miettula puhuu ikääntyneiden turvallisesta lääkehoidosta ja siinä huomioitavista asioista. Lisäksi hän kertoo lääkkeiden KELA-korvattavuuksista. Kahvitarjoilu.

**Ilmoittautumiset viim 29.4. mennessä:** p. 044 333 7854  
pauliina.rompotti@muistisalo.fi

## AIVOPÄHKINÖITÄ

Mitä työkaluja muodostuu seuraavista anagrammeista?

JOAN KAAVI  
 TOHTORI SOMAA  
 LUISU MERIVESI  
 RIVIN PURISTUU  
 ATRO SURAKKA  
 OHI PATSAS  
 KEPIN LÖYHKÄ  
 KIKKA TYÖLUPA  
 RASVAA  
 PITSA USVA



MITÄ KEVÄISIÄ ASIOITA LÖYTYY, KUN TAVUJEN  
 JÄRJESTYSTÄ VAIHTAA?

Mikä vaate? - sutrahouku

Mikä soitin? - jupilpali

Mitkä kaksi muuttolintua? – porukiupeip

Mikä keväinen laulu? -  
 ponpepeisä



## Tunnistatko,

### mistä suomalaisesta kirjasta seuraavat lauseet ovat peräisin?

1. Alussa olivat suo, kuokka - ja Jussi.
2. Ei jäädä tuleen makaamaan...
3. Se seisoi pihan perällä, vanha puutalo.
4. Puheesi on kuin kärpäsen surinaa korvissani ja unohdat, ettei meillä enää ole mitään, minkä voisimme uhrata, koska toinen omistaa kaiken, mitä meillä on.
5. On niitä jotka jäävät ja toisia jotka lähtevät, niin on ollut aina.
6. Ja sitten me ryypättiin.
7. Lapin Kouta, kolkko miesi, / tuo oli suurin tietäjistä / Turjan tunturin takana.
8. Alitajuisesti olen rakastanut Ruotsia syntymästäni saakka.
9. Aliide Truu tuijotti kärpästä ja kärpänen tuijotti takaisin.
10. Sopivassa paikassa aavalla merellä laiva upotettaisiin matkustajineen päivineen.

## KEVÄÄN MERKIT-BINGO

 <b>Talitintin liverrys</b>	 <b>Ups, ompas likaiset ikkunat!</b>	 <b>Mullan vaihto kasveille</b>
 <b>Missäs ne aurinkolasit onkaan?</b>	 <b>Räystäät tippuu</b>	 <b>Koirankakka- keskustelu</b>
 <b>Auttaisiko elämäntapa- remontti?</b>	 <b>Joko tarkenisi ilman villahousuja?</b>	 <b>Koska lähtee järvestä jäät?</b>

Joko kevät alkaa kolkuttelemaan  
ajatuksen tasolla sinulla?



## YHTEYSTIEDOT

### **SALON MUISTIYHDISTYS RY**

**p. 044 333 7853**

Turuntie 21, 24240 Salo

**[www.muistisalo.fi](http://www.muistisalo.fi)**

[www.facebook.com/muistisalo](https://www.facebook.com/muistisalo)

### **Marika Lindholm, toiminnanjohtaja**

p. 044 731 0020, 044 333 7853

[marika.lindholm@muistisalo.fi](mailto:marika.lindholm@muistisalo.fi)



### **Pauliina Röpötti, muistiohjaaja/yhdistyssihteeri**

p. 044 333 7854, [pauliina.rompotti@muistisalo.fi](mailto:pauliina.rompotti@muistisalo.fi)

### **MUISTIYHDISTYKSEN PÄIVÄPAIKKA p. 044 031 9872**

**Anne Alanko**, päivätoiminnan vastaava ohjaaja

[paivapaikka@muistisalo.fi](mailto:paivapaikka@muistisalo.fi)

**Minna Röyhkiö**, päivätoiminnan ohjaaja

[paivapaikka@muistisalo.fi](mailto:paivapaikka@muistisalo.fi)

### **Salon Muistiyhdistyksen hallitus v. 2022:**

Tuula Suominen (pj), Kaisa Niinistö (varapj.), Seija Koskinen, Henna Lehtola ja Kirsi-Marja Kaarlela, Eeva Elovaara, Raila Hakamäki.