

Salon Muistiyhdistyksen

JÄSENKIRJE 1/2019



**Salon
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

Sisällys

.....	2
TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET	3
AIVOVIKKOKILLA TAPAHTUU	4
PÄIVÄPAIKASSA TAPAHTUU	6
MUISTISAIRAUTTA SAIRASTAVILLE HENKILÖILLE	7
MUISTISAIRAAN LÄHEISELLE.....	8
KAIKILLE AVOINTA TOIMINTAA.....	9
AIVOTERVEYDEN YLLÄPIDOSTA KIINNOSTUNEILLE	10
MEMONIN KUULUMISET	11
YHTEYSTIEDOT.....	12

jäsenistön

PIKNIC -risteily maanantaina 29.4.2019

Hinta jäseniltä 40€

Hintaan sisältyy: yhteiskuljetus Salosta ja tarvittaessa Somerolta, henkilölippu, kahvilippu ja ruokailu paluumatkalla. Laivalla meillä on muutama hytti käytössä matkatavaroita varten.



Ilmoittaudu mukaan!

Sitovat ilmoittautumiset 27.3. mennessä **p. 044 333 7853**

tai marika.lindholm@muistisalo.fi

TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET

AINA ON SYYTÄ JUHLAAN

Joskus juhlaan on hyvä syy. Meillä on nyt: Päiväpaikan Anne sai ensimmäisenä Eeva ja Lauri Kankaan säätiön myöntämän Varsinais-Suomen hyvän hoidon palkinnon. Samalla Päiväpaikassa jo vuosikymmeniä tehty hieno työ tuli upeasti näkyväksi. Nyt muuallakin tiedetään, että meillä tehdään hyvää.

Uutiset ovat viime viikkoina täyttyneet ympärivuorokautisen hoidon laiminlyönneistä. Lehdistö on nostanut esiin negatiiviset asiat vanhustenhoidosta, mutta onneksi myös hyvä hoito on nostettu esille. Vanha totuus on, että huonot uutiset myyvät hyviä paremmin ja siksi asia saa näkyvyyttä. Hyvää asiassa on se, että epäkohdat nostetaan esiin ja hoidon valvonta paranee, jolloin myös hoidon laatu paranee. Alueemme hoitoyksiköistä olemme kuulleet pääasiassa hyvää ja tiedämme, että hoitajien muistiosaamiseen panostetaan.

Aivoviikko on taas tulossa. Viikon aikana vaalitaan aivoja monin tavoin, muun muassa aamujumppaamalla asemalla, muistikummituokioilla ja aivosuunnistamalla. Aivosuunnistus on uusi liikunnallinen aivotreeni, siitä lisää kirjeessä. Muistikummituokiossa opit viisi tärkeää asiaa muistisairauksista, jonka jälkeen huomaat tekeväsi muistiystävällisiä tekoja. Aivoviikon ohjelmassa on tänä vuonna huomioitu työikäiset sairastuneet ja muististaan huolestuneet.

Kodin turvallisuudesta puhutaan kevään aikana. Teemaillassa 2.4. Eerik Virtanen puhuu kodin paloturvallisuudesta ja yhdessä paneudutaan kodin turvallisuuteen laajemminkin. Rumpalin muisti- ja ikäystävälliseen sekä paloturvalliseen esimerkkiasuntoon on mahdollista tutustua sopimalla aika kanssamme. Rumpalista saat vinkkejä arjen turvallisuuden parantamiseen.

Kevät etenee vauhdilla. Päivät pitenevät ja lämpenevät, pian lumi on vain muisto. Kevätkokouskin on tulossa maaliskuussa. Tulkaa mukaan!

Kevätterveisin,

Kirsi-Marja

AIVOVIKKOLLA TAPAHTUU

MAANANTAINA 11.3.

Aamu asemalla klo 6.30-8.30

Aivoviikko aloitetaan aikaisella aamulla Salon rautatieasemalla. Siellä tavoitamme työkäisiä "pendelöijä" eli muualle töihin matkustavia ja jaamme heille aivoterveystietoa. Aivot ovat tietotyöläisen hauras, mutta miten niitä tulisi käyttää oikein? Puhutaan **aivoergonomiasta**, jolla tarkoitetaan työn olosuhteiden parantamista niin, että työn tekeminen tukee ajatustoimintoja ja tietojenkäsittelyä eikä kuormita liikaa aivoja.

Käytännössä tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että:

- työssä on riittävästi taukoja
- työmäärä on kohtuullinen
- työympäristö on meluton ja rauhallinen
- työn keskeytykset ovat hallittavissa
- työn vastapainona on lepoa ja liikuntaa

Kaikki ovat tervetulleita aseman aamuun!

Tarjolla aivotietoa, aamujumppaa ja yllätyksiä! Ja tietenkin aamukahvia. Jumppahetket klo 6.45 ja 7.45, vetäjänä liikunnanohjaaja Saku Nikkanen Salon liikuntapalveluista.

TIISTAINA 12.3.

AIVOTERVEYSKAHVILA

klo 12-17 Ravintola Bizarressa, Helsingintie 2, Salo.

- **Muistikummituokiot klo 13 ja 16**, Ilmoittaudu puh. 044 333 7853
- **Tietoa aivoterveystietä**
- **Terveysmittauksia, ohjausta ja neuvontaa**
- **Bizarren aivoterveellisiä herkkuja saa kahvilasta.**

KESKIVIKKONA 13.3.

Yleisöluento työikäisille klo 17-18:30

VAALI AIVOJASI, MIETI MUISTIASI!

Paikka: Laurinsali, Salon Pääkirjasto,
luennoitsijana asiantuntija Mari Luonsinen, Muistiliitto.

Tervetuloa!

TORSTAINA 14.3.

klo 10:30-12 AIVOJEN AKTIVOINTI -tuokio, Muistaksää?

Turuntie 21, Salo. Tutustutaan lautapeleihin ja aktivoidaan aivoja.
Kahvitarjoilu.

MUITA TAPAHTUMIA:

- Perinteisesti mukana Naisex messuilla la 9.3.
- Somero kirjastossa Aivoterveysnäyttely vko 11
- pe 15.3. klo 13-16 mukana Hyvinvointipiste Linjurissa
- **Aivoviikon suunnistus**
osallistu aivosuunnistukseen ajalla 11-17.3.2019
Ohjeet helppoon kuvavihjeiden avulla tapahtuvaan
suunnistukseen facebookista tai puh. 044 333 7853

AIVOVIKKO 2019

Aivoviikon päättää Haetaan muuttoapua!-esitys Salon Teatterissa, Mariankatu 3. Kyseessä on voimakas ja koskettava monologiesityks, joka kertoo kolmesta supersankarista, muuttamisesta, voimavaroista ja muistamisen vaikeudesta. Esitys on vanhempiensa hylkäämän ja isoäitinsä kasvattaman Sannan tarina, jonka hoitosuhde isoäitiin vaihtuu päälle Alzheimerin yllättäessä. Monologi taiteilee naurun ja kyynelien rajapinnalla eikä jätä ketään kylmäksi.

Varaa lippusi Mialta, lipunhinta 20€

Puh. 044 333 7854

mia.kuisma@muistisalo.fi



PÄIVÄPAIKASSA TAPAHTUU

Päiväpaikan Annesta hyvän hoitotyön tunnustuspalkinnon saaja 2019
Tunnustuspalkinto myönnettiin nyt ensimmäisen kerran ihmisen huomioon ottavasta, inhimillisestä ja yksilöllisestä hoitotyöstä. Tunnustuspalkinnon perustaja ja lahjoittaja on lietolainen Lauri Kangas. Hän halusi perustaa palkinnon vaimonsa Eeva Kankaan kuoleman jälkeen. Taustalla ovat heidän kokemuksensa sairaanhoidosta. Kangas toivoo, että palkinto herättää keskustelua inhimillisestä hoitotyöstä.



Annen työkaverit laativat kirjeen valitsijaraadille. Raati sai noin 180 ehdotusta, joiden joukosta Anne valittiin. Työkaverit kirjoittivat mm. näin Annesta "Anne saa sekä asiakkaat ja omaiset loistamaan. Annen lämmin tapa kohdata ihmiset ja mieletön empatiakyky saa niin asiakkaat kuin omaisetkin tuntemaan olonsa hyväksytyksi ja kuulluksi. Anne on kekseliäs ja omaperäinen ohjaaja. "

"Periaatteeni on, että täällä ei ole ohjaajia eikä asiakkaita, vaan ollaan ihmisiä ihmisille" sanoo Anne.

Meillä vilisee Päiväpaikassa käärmeitä! Ihan totta! Mutta ei hätää, nimittäin ne ovat kesyjä, kankaasta ommeltuja kosteudensuojäkäärmeitä!



Mikä ihme on kosteudensuojäkäärme?

Se imee itseensä kosteutta ja hajuja esimerkiksi auton tuulilasilta tai kumisaappaasta. Olemme innostuneet ompelemaan käärmeitä niin paljon, että niitä riittää myyntiin asti.

Halutessaan voit ostaa sellaisen itsellesi tai lahjaksi hintaan 5€. Tuotto menee Päiväpaikan muistikuntoutusasiakkaiden hyväksi.

MUISTISAIRAUTTA SAIRASTAVILLE HENKILÖILLE

VERTAISTUKIRYHMÄT



Tule mukaan!

Ainot ja Reinot (p. 044 333 7853 Marika)

Torstaisin 28.2., 14.3., 28.3., 11.4., 25.4., 9.5., 23.5.

klo 13-15, Turuntie 21, Salo. Ryhmässä voit kertoa omasta sairaudestasi ja saada vertaistukea muilta. Kevään toiminta suunnitellaan yhdessä!

Naisten Muistiryhmä (Lisätietoja p. 044 333 7854 Mia)

Torstaisin 21.2., 7.3., 21.3., 4.4., 18.4., 2.5., 16.5.

klo 13-15, Turuntie 21, Salo. Ryhmässä keskustellaan, jaetaan elämäntarinoita, voimaannutaan ja saadaan vertaistukea. Mukaan mahtuu!

MUISTIKUNTOUTUSTA

Muistiyhdistyksen Päiväpaikka p. 044 0319 872

ma, ti, 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!**

TOIMINTAA PARISKUNNILLE

YHDESSÄ ETEENPÄIN – toimintaa pariskunnille

ke 13.3., 10.4., 8.5. klo 13–15 Salon Syty. Toiminta on tarkoitettu pariskunnille, joista toisella on muistisairaus.

Lisätietoja p. 044 333 7853

JUTTUTUPA

to 4.4., 2.5., 6.6. klo 13–15 Salon Syty.

Toiminta on tarkoitettu ensisijaisesti pariskunnille, joista toisella on muistisairaus. Ryhmässä mahdollisuus vertaistukeen, yhdessäoloon ja keskusteluun. Ryhmän vastuhenkilönä toimii vapaaehtoinen Raili.

MUISTISAIRAAN LÄHEISELLE VERTAISTUESSA ON VOIMAA



PURKUPIIRI joka toinen keskiviikko
klo 10-12, 20.2., 6.3., 20.3., 3.4., 17.4., 15.5., 29.5. Salon Syty,
Helsingintie 6, Salo. Läheisille tarkoitettu keskusteluryhmä, jossa
mahdollisuus saada vertaistukea samankaltaisessa elämäntilanteessa
olevilta. Lisätietoja p. 044 333 7854/Mia

OMAISTEN VOIMAVARARYHMÄ
joka toinen maanantai klo 16-18, 25.2., 11.3., 25.3., 8.4
6.5., 20.5. Turuntie 21, Salo.

Voimavararyhmä on muistisairautta sairastavan henkilön läheiselle
Haluatko saada vertaistukea muilta läheisiltä, tietoa
sairaudesta sekä tukea elämäntilanteeseen? **Tule mukaan!**
Lisätietoja p. 044 333 7854/Mia

AVOIN YLEISÖTILAISUUS MUISTISAIRAUKSIEN ENNALTAEHKÄISY JA HOITO NYT JA TULEVAISUUDESSA

Keskiviikkona 27.2.2019 klo 17.00-19.00

Salon lukio, suuri auditorio, Kaherinkatu 2, 24130 Salo

klo 17.00 kahvitarjoilu ja infopisteille tutustuminen CRST, Salon
Muistiyhdistys ja VSSK Muistiluotsi

klo 17.30 tilaisuuden avaus, Outi Korpelainen

- Muistisairauksien ennaltaehkäisyn mahdollisuudet
Prof. Juha Rinne, Turun yliopisto, TYKS ja CRST Oy
- Muistisairauksien lääketutkimukset - mitä tutkitaan ja miten Prof.
(emeritus) Mika Scheinin, CRST Oy:n tutkimusjohtaja

Tilaisuuden järjestävät yhteistyössä



KAIKILLE AVOINTA TOIMINTAA

MUISTIKAHVILA SALOSSA

TORSTAINA **21.2., 7.3.,
21.3., 4.4., 18.4., 2.5., 16.5.**
klo 10-11:30, Turuntie 21, Salo.

Kaikille avoin

kohtaamispaikka, jossa
keskustellaan, vaihdetaan
kuulumisia ja juodaan kuppi
kahvia hyvässä seurassa.

Muistikahvilan alussa

virittäydytään tunnelmaan erilaisten teemojen avulla.



MUISTIKAHVILA SOMEROLLA

PERJANTAINA **22.2., 8.3., 22.3., 5.4., 3.5., 17.5.**
klo 10-11:30, Toimistohotelli, Heikintie 5, Somero.

Kohtaamispaikka, jossa keskustellaan muistiin liittyvistä
teemoista, annetaan ohjausta ja neuvontaa, aktivoidaan
aivoja sekä juodaan kuppi kahvia hyvässä seurassa!

MUISTIPYSÄKKI **KISKO** (Kaikille avoin kohtaamispaikka)

Toijan korttelikerho MAANANTAINA **25.2., 11.3., 25.3., 8.4.,
22.4., 6.5.** klo 13-14:30, Valopilkku Kuusitie 8, Kisko.

Aivojen aktivointia, muistelua ja jutustelua kahvin äärellä.

MUISTIPYSÄKKI **HALIKKO** (Kaikille avoin kohtaamispaikka)

TIISTAINA **26.2., 26.3., 23.4. ja 21.5.** klo 13-15, Ikäkeskus
Majakka, Hornintie 5A, Halikko. Aivopähkinöitä, yhdessäoloa
ja muistikahvila.

Uutta toimintaa!

Aivojen aktivointi -tuokio, MUISTAKSÄÄ?

TORSTAINA **28.2., 14.3., 28.3., 11.4., 25.4., 9.5., 23.5.** klo
10:30 -12, Turuntie 21, Salo. Aktivoidaan aivoja mm. lautapelejä
ja muita pelejä pelaten.

Kaikille avoin, ei tarvitse ilmoittautua.

AIVOTERVEYDEN YLLÄPIDOSTA KIINNOSTUNEILLE

MARJAN RYHMÄT

Ma 25.2., 11.3., 25.3., 8.4., 6.5. ja 20.5. Salon Syty. Marjan muistitehtävär ryhmä **aamupäivä** klo 10-11:30, Marjan muistitehtävär ryhmä **iltapäivä** klo 12:30-14:00
Marjan ryhmissä aktivoidaan aivoja, tehdään tehtäviä ja kahvitellaan. Ryhmää ohjaa vapaaehtoinen Marja Koljonen.

AIVOTREENIT

Ma 18.2., 4.3., 18.3., 1.4., 15.4., 29.4., 13.5., 27.5. ja 10.6. klo 12:30-14:00, Salon Syty.
Treenit koostuvat mm. muistia ja keskittymiskykyä kehittävästä harjoituksesta, lisäksi aktivoidaan aivoja muilla menetelmillä ja vaihdetaan kuulumisia. Mukaan mahtuu! p.044 333 7853/Marika

AIVOPÄHKINÄ

Näitä kevään merkkejä saadaan vielä hetki odottaa, mutta tulossa ne ovat 😊

KUVAT LEVÄT KITEEN SHELL KUKKO VALVOA

EHTONA SUPER NURIN PÖYSTI ELI ILOKSI ETKÖ JÄÄ

SPAGETIN RAUNIO KOIRAN VIRHE LUUN TOMUTTI

Tulossa!

LUENTOTILAISUUS

Tiistaina 2.4. klo 17-18:30

Paikka: Laurinsali, Salon Pääkirjasto alakerrassa.

Kodin paloturvallisuus, muisti ja ikääntyminen.

Palotarkastaja Eerik Virtanen Varsinais-Suomen pelastuslaitokselta tulee kertomaan mitä asioita tulisi ottaa huomioon. Kahvitarjoilu.

Ilmoittaudu mukaan 25.3. mennessä

p. 044 333 7853 tai muistiyhdistys@muistisalo.fi

MEMONIN KUULUMISET

Memoni-projektin viimeinen vuosi käynnistyi. Jatkamme edelleen monipuolista toimintaa eri kulttuuriryhmien kanssa. Projektien viimeisen vuoden tärkein tehtävä on ”juurruttaminen” eli saada vietyä käytäntöön projektin tuottamat materiaalit ja osaaminen. Meille on kertynyt paljon tietoa ja kokemusta monikulttuurisesta aivoterveysten edistämisestä. Koostamme vielä kevään aikana tietomme yhteen oppaaksi. Lisäksi tulemme pitämään erilaisia koulutuksia ja tapahtumia, jossa jaamme tietojamme ja kokemuksiamme.

Kaikki Memoni -projektin tuottamat materiaalit löytyvät netistä: www.muistisalo.fi/projektit



Kolme uutta Muistikummiä

Meillä on edelleen muualta kotoisin olevia harjoittelijoita päivätoiminnassa ja saamme nauttia kansainvälisestä ilmapiiristä. Tällä hetkellä meillä on vapaaehtoisesti

harjoittelemassa Zarif, joka on

kotoisin Afganistanista. Hän aloittaa lähihoitajaopinnot maaliskuussa, mutta hän on meillä jo nyt tutustumassa työelämään. Tuija on tutustumassa muistikuntoutukseen ja Kosovosta kotoisin oleva Abide palasi iloksemme päiväpaikkaan. Terveisin Pauliina ja Anne-Ly

MUISTIKUMMITUOKIOITA tulemme järjestämään mm. aivoviikolla ti 12.3. klo 13 ja 16, Bizarressa, Helsingintie 2, Salo. Kysy lisää ja ilmoittaudu mukaan - **tehdään yhdessä muistiystävällisiä tekoja** p. 044 333 7853/ Marika

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 Muistiliiton Vertaislinja-tukipuhelin

muistisairaalan läheisille vuoden jokaisena päivänä klo 17-21

p. **0800 96000** (maksuton).

VASTAUKSET: KEVÄTTULVA, LESKENLEHTI, VALKOVUOKKO, SITRUUNAPERHONEN, SIITEPÖLY, JÄÄTELÖKIOSKI, AURINGONPAISTE, HIIRENKORVA, MUUTTOLINTU