Salon Muistiyhdistyksen

30 v.

# JÄSENKIRJE 1/2020



Salon
Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen

# Sisällys


TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET ..... 2
LIIKUNTAA, LIIKKUMISTA JA LIIKUSKELUA ..... 3
KAIKILLE AVOINTA TOIMINTAA ..... 5
MUISTIKUNTOUTUSTA PÄIVÄPAIKASSA ..... 6
MUISTISAIRAUTTA SAIRASTAVILLE HENKILÖILLE ..... 7
TOIMINTAA PARISKUNNILLE ..... 8
MUISTISAIRAAN LÄHEISELLE ..... 9
AIVOTREENIÄ ..... 10
YHTEYSTIEDOT ..... 11





## Aivoviikkoa
**vietetään viikolla 11**

**Silloin tanssitaan**
**to 12.3.2020**
**klo 13-16**
**VPK:n talolla.**
Voit ostaa lipun ennakkoon **10 € (sis. kahvituksen)** muistiyhdistyksestä ja omaishoitokeskuksesta.

**Aivohoitoloita pidetään**
ma 9.3. klo 13-14:30 Kisko
ti 10.3. klo 13-14:30 Halikko
**Muistikahviloiden yhteydessä sekä olemme tavattavissa infopisteellä.**
ke 11.3. klo 10-16
**Hyvinvointipisteellä linjurissa.**

# TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET

Oikein hyvää alkanutta vuotta ja uutta vuosikymmentä!

Alkanut vuosi on yhdistyksen 30 -vuotisjuhlavuosi. Yhdistys on perustettu toukokuussa 1990 ja heti seuraavasta vuodesta lähtien on muistitoimintaa kehitetty erilaisin projektein. Ensimmäisenä projektina perustettiin päivätoiminta, josta Päiväpaikka on saanut alkunsa. STEAn rahoittamia projekteja on vuosien aikana ollut yhteensä 19. Monikulttuurinen muisti -projekti päättyi 31.12.2019, Anne-Lylle ja Pauliinalle lämmin kiitos onnistuneesta projektista. Kirjeen liitteenä on esite Memonin parhaista paloista. Täksi vuodeksi emme saaneet uusia projekteja, mutta neuvonta- ja vertaisryhmätoiminta jatkaa entiseen tapaan samoin kuin muistikahvilatkin. Uusia projekteja tullaan hakemaan STEA:lta taas toukokuussa ja katsotaan miten tänä vuonna käy.

Vuosijuhlaa vietetään 14.5. Salon lukiolla. Juhlavuonna tavoitteemme on lisätä toiminta-alueen muistiystävällisyyttä, pitää 30 muistikummituokiota, kasvattaa jäsenmäärää 30 jäsenellä ja tiedottaa näkyvästi toiminnasta. Kasvatetaan jäsenmäärää yhdessä, tuo ystäväsikin mukaan toimintaan. Tänä vuonna julkistetaan facebookissa viikoittain 52 hyvää vinkkiä aivoterveyden ylläpitoon ja uusin vinkki löytyy myös etuovestamme.

Muistiaktiivi -toiminnassa sairastuneet kehittävät toimintaa ja ovat vaikuttamassa alueen muistiystävällisyyteen. Toimimme yhdessä Varsinais-Suomen Muistiaktiivien kanssa, oma toimintamme painottuu Salon ja Someron alueille. Muistiaktiivit ovat muistisairauksiin sairastuneiden ihmisten ja omaisten asiantuntijaryhmiä. Ryhmän tehtävänä on ottaa kantaa muistisairaiden ihmisten ja läheisten kannalta tärkeisiin ajankohtaisiin kysymyksiin omalla paikkakunnalla. He voivat olla mukana infoiskuissa, osallistua mielipidekirjoitusten tekoon, suunnittelevat kohtaamisen esitettä sekä tutustuvat muistihoitopolkuun ja antavat siitä palautetta. Muistiaktiivitoiminta on kansainvälistä, Suomessa sitä koordinoi Muistiliitto.

Jäsenistön kevätkokous on tiistaina 24.3. Päiväpaikassa.
Jäsenkirje on mahdollista tilata myös sähköpostitse Marikalta.

Mukavaa juhlavuotta kaikille, toivottavasti tavataan tapahtumissa!

Kirsi-Marja p.044 7310020

# LIIKUNTAA, LIIKKUMISTA JA LIIKUSKELUA

– lopputuloksessa kaikki merkitsee

Liikkuminen on lapselle luontaista, työikäiselle pakollista ja ikäihmiselle välttämätöntä. **Liikkumisen merkitystä ihmisen terveyden – ja hyvinvoinnin ylläpitäjänä ja lisääjänä ei voi liikaa mainostaa.**

Uudet liikkumisen suositukset julkaistiin vuoden 2019 lokakuussa. Suosituksissa arjen tekemiset ja yleisesti aktiivinen elämäntapa saivat arvoisensa huomion. Enää ei tarvitse olla suorittaja, hikiliikkuja tai käydä ohjatussa ryhmässä voidakseen sanoa olevansa liikunnallinen ihminen. Nyt voi ja saa olla koiran ulkoiluttaja, marjastaja, työmatkaliikkuja tai ulkoilija. Näilläkin meriiteillä voi puhutella itseään liikkujana ja saada itselle liikkujaidentiteetin.

Kaikessa on kyse meistä itsestämme ja omista valinnoista sekä säännöllisyydestä. Kukaan ei voi tehdä liikkumiseen liittyviä asioita puolestamme eikä liikkuminen ole varastoitavissa. **Säännöllinen liikkuminen pitää yllä toimintakykyä ja auttaa näin selviytymään arjessa.** Lapselle ajatus arjessa selviytymisestä kuulostaa kaukaiselta, mutta nuorena opittu liikkuminen kantaa hedelmää vanhempana. Kaikki mitä puuhastelemme omaa kehoa ja lihaksia käyttäen on fyysisesti merkitsevää ja vaikuttaa meidän terveyteen ja hyvinvointiin.

**Koska liikkumisen merkitystä ei voi liikaa mainostaa ja mainoksen tavoitteena on löytää ja tavoittaa lisää asiakkaita, niin tälläkin kertaa.** Liikkuminen parantaa yleiskuntoa, lisää liikkuvuutta ja kestävyyttä sekä vahvistaa lihaksia. Näin kaatumisvaara pienenee. Liikkumisen myötä unen laatu paranee, mieli piristyy, sosiaaliset verkostot laajenevat ja stressin tunne kevenee. Liikkuminen ennaltaehkäisee, kuntouttaa ja hoitaa monia sairauksia. Näillä vaikutuksilla tämä maksuton tuote on kaikkien saatavilla. Ota se itsellesi ja liiku omalla tavallasi. Joka päivä.

**Kaupungin liikunta- ja terveyspalvelut toteuttavat yhteistyössä kuntalaisille maksutonta liikuntaneuvontapalveluketjua.** Liikuntaneuvonta on terveyttä ja hyvinvointia edistävä palvelu niille, jotka liikkuvat hyvin vähän tai joiden liikkuminen on terveyden kannalta riittämätöntä. Neuvontaan pääsee terveydenhoitajan, lääkärin, fysioterapeutin tai muun terveydenhuollon henkilökunnan tekemällä liiku – lähetteellä. Lähetettä voidaan suositella asiakkaalle tai asiakas voi sitä itse pyytää. Lähetteen saapuessa liikuntapalveluihin, asiakkaaseen ollaan yhteydessä kahden viikon kuluessa pääsääntöisesti puhelimitse.

**Liikunnanohjaajien antaman neuvonnan tavoite on kannustaa liikkumaan ja auttaa löytämään itselle sopiva tapa liikkua joko ryhmässä tai itsenäisesti.** Liikuntaneuvontaan tulessa asiakkaalla tulee olla oma halu ja motivaatio muutokseen liikkumisen lisäämiseksi.

**Liikuntaneuvontaan on mahdollista päästä myös soittamalla** suoraan liikuntapalveluiden liikuntaneuvontapuhelimeen
**”Lähtisinkö liikkeelle” – luuriin p. 044 – 778 4704,**
**joka palvelee joka torstai klo 10-11.**

**Virpi Lehto**, Liikuntasuunnittelija, Salon kaupunki, Liikuntapalvelut

## LIIKUNNALLISTA UUTTA VUOTTA ALKAVAA!



Salohallin iloiseen porukkaan mahtuu mukaan myös uusia!

KUNTOSALI
SALOHALLILLA
KESKIVIIKKOISIN
klo 15-16

Ryhmää ohjaa
Marja-Leena.

Kysy lisää toiminnasta
p. 044 333 7853

# KAIKILLE AVOINTA TOIMINTAA




## MUISTIKAHVILAT

ovat kohtaamispaikkoja, joissa keskustellaan mm. muistiin liittyvistä asioista sekä muista aiheista, vaihdetaan kuulumisia sekä juodaan kuppi kahvia hyvässä seurassa.

### MUISTIKAHVILA SOMEROLLA PERJANTAINA

**24.1., 7.2., 21.2., 6.3., 20.3., 3.4., 17.4., 15.5. ja 29.5. klo 10-11:30**, Toimistohotelli, Heikintie 5, Somero.

### MUISTIKAHVILA SALON KESKUSTASSA TORSTAINA

**23.1., 6.2., 20.2., 5.3., 19.3., 2.4.,16.4., 30.4., 14.5. ja 28.5. klo 10-11:30**, Turuntie 21, Salo.

### MUISTIKAHVILA HALIKOSSA TIISTAINA

**11.2., 10.3., 7.4., 5.5. ja 2.6.**
**klo 13-14:30**, Ikäkeskus Majakka, Hornintie 5A, Halikko.

### MUISTIKAHVILA KISKOSSA MAANANTAINA

**27.1., 10.2., 24.2., 9.3., 23.3., 6.4., 20.4. ja 4.5 klo 13-14:30**, Toijan Valopilkku Kuusitie 8, Kisko.



Tervetuloa mukaan uudet ja vanhat kävijät!

Tule yksin tai yhdessä ystävän kanssa!

# MUISTIKUNTOUTUSTA PÄIVÄPAIKASSA

*”En mä tänne tuliskaan, jos ei olis kiva tulla.”*




**Muistiyhdistyksen Päiväpaikka**
**p. 044 0319 872 tai**
**paivapaikka@muistisalo.fi**

**ma, ke ja pe klo 8:30 -14:30**
Toiminta on tarkoitettu muistisairautta sairastaville.
**Toimintaan pääsee mukaan kaupungin päätöksellä tai omakustanteisesti.**

Palaute päivätoiminnasta on ollut todella positiivista ja kävijät tyytyväisiä toimintaan. Tässä muutama palaute *”tuntee ittensä terveemmäksi”, ”kun on jotain toimintaa”, ”vapaapäivä yksinäisyydestä”, ”osataan huomioida jokaisen laatuista ihmistä, t*oivotaan, että jokaisella olisi mahdollisuus tulla tänne”.

**Kannattaa siis olla yhteydessä ja tulla tutustumaan päiväpaikkaan. Kysy lisää toiminnasta Annelta!**

---

## KIRPPUTORIPÖYTÄ

Kierrätys on päivän sana, myös muistiyhdistyksessä 😊

**Olemme ottaneet kevääksi myyntipöydän kahvila-kirpputori Aarresaaresta.**

- ♥ Myyntituloilla hemmottelemme mm. päivätoiminnan asiakaskuntaa.

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

# MUISTISAIRAUTTA SAIRASTAVILLE HENKILÖILLE





**VERTAISTUKIRYHMÄ**

## Ainot ja Reinot

## Torstaina klo 13-15, Turuntie 21, Salo.

**30.1., 13.2., 27.2., 12.3., 26.3., 9.4. ja 23.4.**

- Ryhmässä vaihdetaan kuulumisia, parannetaan maailmaa ja aktivoidaan aivoja. Voit keskustella luottamuksellisesti omasta sairaudestasi ja saada vertaistukea muilta.
- Tule mukaan toimintaan p. 044 333 7853 Marika
- **Tietoa, ohjausta ja neuvontaa ota yhteyttä!**

---

**Tulossa uutta!**

## Kaikille musiikista kiinnostuneille 😊

**Tule tutustumaan toimintaan ja ilmoittaudu mukaan**

## To 30.1. klo 10-11:30, Turuntie 21, Salo.

Yhteislaulua, tule laulamaan ja kuulemaan miten musiikki vaikuttaa hyvinvointiimme. Joka toinen torstai kokoonnutaan musiikin merkeissä muistiyhdistyksellä.

## Tapaamiset: 13.2., 27.2., 12.3., 26.3, 10.4.

Lisätietoja toiminnasta p. 044 333 7854
tai mia.kuisma@muistisalo.fi

# TOIMINTAA PARISKUNNILLE

**Haluatko tulla mukaan toimintaan yhdessä puolison kanssa? Kysy lisää mitä tarjonnasta p. 044 333 7853**

**YHDESSÄ ETEENPÄIN** – toimintaa pariskunnille
**ke 12.2., 11.3., 8.4., 20.5. klo 13–15 Salon Syty.**
Toiminta on tarkoitettu pariskunnille, joista toisella on muistisairaus. Mahdollisuus vertaistukeen, yhdessäoloon ja keskusteluun. Tule mukaan toimintaan!

**JUTTUTUPA**
**to 6.2., 5.3., 2.4.,7.5. klo 13–15 Salon Syty.**
Tarkoitettu ensisijaisesti pariskunnille, mutta elämäntilanteen muuttuessa juttutupaan on tervetullut yksinkin. Ryhmän vastuuhenkilönä toimii vapaaehtoinen Raili.

**Tulossa!**
Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n kanssa Veikkauksen tuella
**LOMA MUISTISAIRAALLE HENKILÖLLE JA HÄNEN LÄHEISELLEEN**
Lomapaikka ja -aika:
Lohja Spa&Resort, Ylhäntie 1, Karjalohja

**Loman sisältö:**
- Majoitus kahden hengen huoneissa ja täysihoidon
- Ryhmäkohtainen ohjelma ja yleinen vapaa-ajan ohjelma
- Lomapaikan allasosaston ja kuntosalin vapaa käyttö

**Omavastuu osallistujalle on 20€/hlö/vrk.**

Jokainen hakijapari täyttää yhteisen MTHL:n lomatukihakemuksen. **Ensisijaisesti suositellaan täyttämään sähköinen hakemus osoitteessa www.mthl.fi**
Hakemuksessa on tärkeä kertoa lomatuen tarpeen perustelut sekä muistisairaan henkilön avuntarve hakuhetkellä.

Lisätietoja Leeni Eriksson puh. 040 6733831

**Hakuaika 4.2.2020 asti!**

Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Varsinais-Suomi ja Satakunta

Lomakkeita on saatavilla Salon Muistiyhdistyksen toimistolta ja voit pyytää apua täyttämisessä myös meiltä.

# MUISTISAIRAAN LÄHEISELLE

**PURKUPIIRI keskiviikkoisin klo 10-12** (parilliset viikot)
**5.2., 19.2., 4.3.,18.3., 1.4., 15.4., 29.4.,13.5., 27.5. ja 10.6.**
Salon Syty, Helsingintie 6, Salo.
Ryhmässä on samoja kokemuksia läpikäyviä läheisiä ja omaishoitajia. Yhteiset tapaamiset ovat yhdessäoloa, arkisten asioiden jakamista, kuuntelemista ja selviytymisapua.
Voit tulla ryhmään vain kahville ja kuuntelemaan tai voit jakaa omia ajatuksia ja tunteita sekä saada tukea muilta ryhmäläisiltä. Vertaistuki vahvistaa myös omia voimavaroja ja saat tietoa ja kannustusta itsesi hoitamiseen toisilta vertaisilta.

**VOIMAVARARYHMÄ** (entinen maanantai ryhmä)
**perjantaisin klo 10-12** (parittomat viikot).
**31.1., 14.2., 28.2., 13.3., 27.3., 24.4.,8.5., 22.5. ja 5.6.**
Salon Syty, Helsingintie 6, Salo.
Muistisairaan läheiselle tarkoitettu suljettu vertaistukiryhmä, jossa on mahdollisuus saada tukea samankaltaisessa elämäntilanteessa olevilta henkilöiltä, tietoa elämästä muistisairauden kanssa sekä löytää omia voimavaroja. Tavoitteena on oman hyvinvoinnin ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja lisääminen. Ryhmä kokoontuu kymmenen kertaa. **Lisätietoja ja ilmoittautumiset**
p. 044 7310020, kirsi-marja.kaarlela@muistisalo.fi

## Valtakunnallinen tuki Muistiliitto

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

# AIVOTREENIÄ

## MARJAN MUISTITEHTÄVÄRYHMÄT

**aamupäivä klo 10-11:30 ja iltapäivä klo 12:30-14:00**
**Tapaamiset Salon Syty: 27.1., 10.2., 24.2., 9.3., 23.3., 6.4., 20.4., 4.5. ja 18.5.** Marjan ryhmissä aktivoidaan aivoja, tehdään tehtäviä ja kahvitellaan. Toiminta on tarkoitettu henkilöille, jotka ovat kiinnostuneita muistinhuollosta. Ryhmiä ohjaa vapaaehtoinen Marja.



## AIVOTREENIT

**Maanantaina klo 12:30-14:00, Salon Syty.**
**Tapaamiset: 3.2., 17.2., 2.3., 16.3., 30.3., 27.4., 11.5., 25.5. ja 8.6.** Treenit koostuvat mm. muistia ja keskittymiskykyä kehittävistä harjoituksista, lisäksi aktivoidaan aivoja muilla menetelmillä ja vaihdetaan kuulumisia. Muistihuollosta kiinnostuneille lisätietoja p. 044 333 7853

**AIVOPÄHKINÄ** - käy tutustumassa sivustolla **www.ryhmarenki.fi**

## Hiihtosanat

| VAAKA | PYSTY |
|---|---|
| hanki | ahkio |
| hyppyri | hiihtoloma |
| keli | hissi |
| kiri | luisto |
| latu | maali |
| laturetki | mono |
| lumi | pito |
| mäystin | rotanloukku |
| ruoko | sisu |
| sauva | sälesuksi |
| side | terva |
| sompa | voitto |

VINO
nuoska
viti

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

CC BY-NC-SA 4.0 Ryhmärenki Kirsi Alastalo 2018 | www.ryhmarenki.fi

# YHTEYSTIEDOT


**SALON MUISTIYHDISTYS RY**
**p. 044 333 7853**
Turuntie 21, 24240 Salo
**www.muistisalo.fi**
www.facebook.com/muistisalo

**Kirsi-Marja Kaarlela, toiminnanjohtaja p. 044 731 0020**
kirsi-marja.kaarlela@muistisalo.fi

Marika Lindholm, muistiohjaaja/yhdistyssihteeri p. 044 333 7853
marika.lindholm@muistisalo.fi

Mia Kuisma, muistiohjaaja p. 044 333 7854
mia.kuisma@muistisalo.fi

**MUISTIYHDISTYKSEN PÄIVÄPAIKKA p. 044 031 9872**
paivapaikka@muistisalo.fi
Anne Alanko, päivätoiminnan vastaava ohjaaja


**Salon Muistiyhdistyksen hallitus 2020**

Puheenjohtaja Tuula Suominen, Kaisa Niinistö, Seija Koskinen, Eeva Elovaara, Raila Hakamäki, Marja Koljonen ja Henna Lehtola.

30 v.