

Salon Muistiyhdistyksen

JÄSENKIRJE 2/2019



MISTÄ TIETÄÄ,
ETTÄ KEVÄT ON
TULLUT?

*Runokivet
valloittavat
Salon kadut*



Salon
Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen



**Salon
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

Sisällys

TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET	3
TERVEISET PELASTUSLAITOKSELTA.....	4
TULOSSA.....	6
MUISTISAIRAUTTA SAIRASTAVILLE HENKILÖILLE	7
MUISTISAIRAAN LÄHEISELLE.....	8
KAIKILLE AVOINTA TOIMINTAA.....	9
AIVOPÄHKINÖITÄ	10
MEMONIN KUULUMISET	11
YHTEYSTIEDOT.....	12

Salossa paljon tapahtumia!

UNELMIEN LIIKUNTAPÄIVÄ PERJANTAINA 10.5.2019

Muistiyhdistys suuntaa Tupurin ulkoilualueelle. Kokoon tuleminen

klo 13:00 Kuntoparkin parkkipaikka (Kalkkimäenrinne 80), josta lähdetään liikkeelle yhdessä.

Alussa pieni alkujumppa sekä tietoa luonnon ja liikunnan hyvinvointivaikutuksista.



Tule yksin tai ystävän kanssa kaikille avoin.

**Salon Muistiyhdistys 29v.
Tervetuloa synttärikahville
torstaina 23.5.klo 11-12,
Turuntie 21, Salo.**



TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET

Kohti valoa ja lämpöä!

Kevätkausi on taas kerran päättymässä ja kesä aluillaan. Perinteiseen tapaan juhlimme yhdistyksen vuosipäivää toukokuun lopussa, perustamisesta tulee tänä vuonna 29 vuotta. Yhdistyksen pitkäkestoisesta upeasta työstä on syytä olla ylpeä. Aktiivinen tiimimme kehittää toimintaa johdonmukaisesti, rakennamme vanhan ja hyväksi koetun päälle uutta tutkitun tiedon pohjalta.

Kevään aikana kokoamme paikallisen Muistiaktiivit -ryhmän. Sairastuneista ja läheisistä koostuva ryhmä kiinnittää huomiota ja ottaa kantaa muistisairaiden ja läheisten kannalta tärkeisiin ajankohtaisiin kysymyksiin ja toimii yhdistyksen tukena Salon ja Someron muistitoiminnan kehittäjänä. Kyseessä ei ole vertaistukiryhmä, vaan ”asiakasraati”, joka pyrkii vaikuttamaan niin asenteisiin kuin palveluihinkin sairastuneen näkökulmasta. Jos sinä tai läheisesi kiinnostuitte aidosta vaikuttamismahdollisuudesta, ota yhteyttä. Turun vastaava ryhmä tulee syksyllä kertomaan toiminnastaan ja suunnittelemme yhteistyön aloittamista.

Päiväpaikka on auki läpi kesän. On mahdollista, että Päiväpaikka on kesällä auki kolmena päivänä viikossa nykyisen neljän sijaan.

Toimistomme on kokonaan suljettu 8.7.-4.8. Neuvontapalvelut löytyvät sinä aikana valtakunnallisesta Muistineuvo -numerosta kolmesti viikossa klo 12-17. Ryhmätkin pitävät kesätaukoa juhannuksesta elokuun alkuun, ellei toisin ole ilmoitettu.

Hyvää kesää kaikille, *Kírsi-Marja* p.044 7310020

TERVEISET PELASTUSLAITOKSELTA

Kevät on jo pitkällä ja luontokin on herännyt. Kaikenlaisen mukavan kevätpuuhailun keskellä on hyvä hetkeksi pysähtyä pohtimaan, onko oman kodin paloturvallisuus kunnossa? Paloturvallisuudessa on erilaisia aihealueita, mutta tässä muutamia keskeisiä, joihin kannattaa kiinnittää huomiota eteenkin muistisairaان henkilön kotona. Yllättävän pienilläkin asioilla voidaan parantaa kodin ja asukkaan paloturvallisuutta.

SÄHKÖHELLA, huoneistopaloista noin 30% lähtee hellasta. Syynä ovat lähes aina ihmisen oma toiminta tai paremminkin toimimattomuus. Hellan ympäristö kannattaa pitää vapaana syttyvistä materiaaleista. Hellan päällinen ei ole mikään laskutaso ja se kannattaa pitää tyhjänä, kun hellaa ei käytetä. Suosittelen hellaan asennettavaksi lämpötiloja mittaava liesivahti.

LIESIVAHTI sammuttaa hellasta virran automaattisesti ennen syttymislämpötiloja, jos kokille on käynyt unohdus tai muu erehdys. Näin ei liesipalo pääse meitä yllättämään. Meille kaikille voi sattua erehdyksiä ja unohduksia ja siksi liesivahti onkin laite, joka pitäisi olla meillä jokaisen kotona. Liesivahdin voi asennuttaa myös vanhaan olemassa olevaan hellaan. Pelkkä turvaliesi ei ole yksinään riittävän turvallinen estämään liesipaloja ja pelkkä ajastin hellassa on myös riittämätön. Muistisairaان henkilön olisi hyvä itse ja/tai yhdessä läheisen kanssa kartoittaa mihin hellaa tarvitaan. Joitakin toimintoja voidaan korvata toisilla laitteilla.

Liesituulettimen suodatin on hyvä myös muistaa puhdistaa aina tarvittaessa. Iankaikkisen vanhat liesituulettimet kannattaa uusia. Uusissa liesituulettimissa on helposti irrotettavat ja kätevän kokoiset suodattimet.

PALOVAROITTIMET UUSIKSI JA KATTOON. Vanhat palovaroittimet (8-10 vuotta) kannattaa vaihtaa uusiin sillä niillä on taipumusta ikääntyessään menettää kyky reagoida savuun. Mahdollisessa palotilanteessa savukaasut nousevat ensin kattoon ja sieltä laskeutuvat alaspäin, kun kattoon ei savua enää mahdu.

Tästä syystä palovaroitin pitää sijaita katossa. Palovaroittimeen on saatavilla lisälaite, jolloin paristokotelo saadaan alas seinälle. Asukkaan ei tarvitse kiipeillä tai muuten tuskailla palovaroittimen kanssa, joka piippailee vaikka pariston loppumista. Jos asukkaalla on **kuulonalenemaa** kannattaa ottaa kuulokoje pois korvasta ja kokeilla kuuleeko palovaroittimen äänen. Ellei kuule pitää asuntoon hankkia kuulovammaisille tarkoitettu palovaroitin järjestelmä (vilkkuvalot ja tyynyvärstän).

TULEN KÄSITTELY kuten kynttilöiden ja tulisijojen kanssa on aina oltava tarkkana. Oli tuli sitten kynttilässä tai takan tulipesässä, on niitä asianmukaisesti aina valvottava. Siksi muistisaira kanssa pitäisi tulen käsittelystä keskustella ja miettiä mahdollisesti korvaavia toimintoja. Kynttilät ovat helposti korvattavissa led-kynttilöillä. Takkaa voidaan lämmittää, kun omainen on paikalla ja mutten lämmityksen voi korvata turvallisemmin sähköpatterilla, jos on tarvetta.

SAUNAN toimiessa varastona tai pyykinkuivatustilana kannattaa sähkökiukaan sulakkeet ottaa pois tai kiuas tehdä muuten virrattomaksi. Tällöin sauna voi toimia varastona ja siitä ei ole mitään vaaraa.

PUHUMINEN ON TÄRKEÄÄ. Yleisesti ottaen asioista kannattaa puhua perheen tai jonkun muun läheisen kanssa puolin ja toisin. Näin myös haasteelliset asiat nousevat esille ja niihin voidaan mahdollisesti vaikuttaa. On hyvä huomioida, jos asiat eivät suju enää turvallisesti, että niihin puututaan asian vaatimalla tavalla.

Muistisairautta ei pidä hävetä eikä yrittää piilotella, olemme kaikki yhtä tärkeitä ja arvokkaita ihmisiä. Muistisairauteen liittyvät asiat kannattaa selvittää lääkärin ja myös omaisten kanssa. Muuttunut tilanne pitäisi huomioida myös paloturvallisuudenkin osalta ja ottaa tarvittavilta osin huomioon.

Pelastuslaitokselta saa neuvoa palo -ja poistumisturvallisuuteen liittyen.

MUKAA JA TURVALLISTA KEVÄTTÄ JA KESÄÄ TEILLE KAIKILLE.

Terveisin,
Palotarkastaja Eerik Virtanen, Varsinais-Suomen pelastuslaitos
www.vspelastus.fi

TULOSSA

Tiistaina 21.5. klo 18.00

Salon Teatteri
Mariankatu 3, 24100 Salo

Lipunhinta jäsenille 10 €/ hlö.

Lippuja rajoitetusti.

Varaa lippusi Mialta

puh. 044 333 7854 tai

mia.kuisma@muistisalo.fi

Esityksen kesto on 1 h 10 min
(ei väliaikaa)



Näytelmä on valmistettu Paimion opiston eläkeläisten teatterikerhossa. 11 ikinuoresta näyttelijästä suurin osa on elämänsä ensimmäistä kertaa näyttämöllä. Esitystä elävöitetään livemusisoinnilla ja pianon ohjaksissa on näytelmän käsikirjoittaja ja ohjaaja Merita Seppälä.

Hoitokoti Onni on lämminhenkinen ja humoristinen tarina persoonallisen hoitokodin arjesta. Hoitokodin johtaja Raija on halunnut perustaa ikäihmisille kodin, jossa ihminen kohdataan ihmisenä ja byrokratian rattaat on haudattu maalaisjärjen alle. Mitä tapahtuukaan, kun Suomen kuvalehti haluaa tehdä näyttävän jutun tästä hoitokodista?

TIISTAINA 16.7.2019 klo 19:00



VUOHENSAAREN KESÄTEATTERISSA

Suurmusikaali merta ja jätä vahvemmassa naisesta **Myrskyluodon Maija** on kotimainen musikaali selviytymisestä, elinikäisestä rakkaudesta ja elämästä luonnon sylissä. Nuori Maija naitetaan kalastaja Jannelle ja aviopari asettuu asumaan karulle Myrskyluodolle. Maijalla on kuitenkin onnea; hän saa hyvän miehen. Jannen ja Maijan avioliitosta kehkeytyy suuri rakkaustarina, johon mahtuu niin menetyksiä kuin onnen hetkiä. Tarina muistuttaa nykykatsojaa

monista kadotetuista asioista; elämää Myrskyluodolla sävyttää vahva kosketus luontoon ja välillä niukkuus jalostuu rikkaudeksi.

Lipunhinta 25€ (sisältää kahvituksen ennen esitystä).

Varaukset Marikalta puh. 044 333 7853

tai marika.lindholm@muistisalo.fi

MUISTISAIRAUTTA SAIRASTAVILLE HENKILÖILLE

VERTAISTUKIRYHMÄT



Tule mukaan!

Ainot ja Reinot (p. 044 333 7853 Marika)

Torstaisin 9.5., **Huom! 23.5. ei ole ryhmää.**

klo 13-15, Turuntie 21, Salo. Ryhmässä voit keskustella omasta sairaudestasi ja saada vertaistukea muilta.

Elokuussa jatketaan 15.8.

Naisten Muistiryhmä (Lisätietoja p. 044 333 7854 Mia)

Torstaisin 16.5. klo 13-15, Turuntie 21, Salo. Ryhmässä keskustellaan, jaetaan elämäntarinoita, voimaannutaan ja saadaan vertaistukea. **Elokuussa jatketaan 22.8.**

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 8.5. klo 13–15 Salon Syty. Syyskuussa jatketaan 11.9.

Toiminta on tarkoitettu pariskunnille, joista toisella on muistisairaus. Lisätietoja p. 044 333 7853

JUTTUTUPA

to 6.6. klo 13–15 Salon Syty. Syyskuussa jatketaan 5.9.

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

MUISTISAIRAAN LÄHEISELLE VERTAISTUESSA ON VOIMAA



PURKUPIIRI parillisen viikon keskiviikko klo 10-12,
15.5., 29.5. Elokuussa jatketaan **7.8.** Salon Syty, Helsingintie 6, Salo.
Läheisille tarkoitettu keskusteluryhmä, jossa mahdollisuus saada
vertaistukea samankaltaisessa elämäntilanteessa olevilta. p. 044 333
7854/Mia

OMAISTEN VOIMAVARARYHMÄ parittoman viikon maanantai klo 16-18

6.5., 20.5. Turuntie 21, Salo. Elokuussa aloitetaan **26.8.**
Voimavararyhmä on muistisairautta sairastavan henkilön läheiselle
Haluatko saada vertaistukea, tietoa sairaudesta sekä tukea
elämäntilanteeseen muilta läheisiltä?
Lisätietoja p. 044 333 7854/Mia

OMAISHOITAJIEN LEIRIPÄIVÄ (SEURAKUNTA JÄRJESTÄÄ) Kesä-Angelan leirikeskuksessa (Angelantie 77) ke 14.8.2019 klo 10 - 15

Tervetulleita ovat kaikki omaishoitajat koko Salon
seurakunnan alueelta – yksin tai yhdessä
hoidettavansa kanssa.

Ohjelmassa leppoisa yhdessäoloa sisällä ja ulkona,
saunomista, uimista ja hyvää ruokaa.



Ilmoittautuminen ruokarajoitetietoineen Salo-Uskelan
diakoniatoimistoon tiistaina tai torstaina ajalla
22.7. - 7.8. klo 10.30 - 11.30, p. 044 7745 216.
Leiripäivän hinta 15€/hlö (sisältäen myös kyydin),
omalla autolla tuleville 7€/hlö.

Yhteiskyyti lähtee Salon seurakuntatalolta, Kirkkokatu 6,
klo 9. Jos tulet omalla kyydillä, niin sopiva lossiaikataulu Kokkilasta on
aamulla joko klo 9.25 tai 9.40 (aikataulu saaren puolelta).

Leiripäivässä tavataan!!

terveisin diakonit Niina Jyllilä ja Kaija Virtanen

KAIKILLE AVOINTA TOIMINTAA

MUISTIKAHVILA **SALOSSA**

TORSTAINA **16.5., 13.6., 27.6., 8.8. ja 22.8.** klo 10-11:30,
Turuntie 21, Salo.

MUISTIKAHVILA **SOMEROLLA**

PERJANTAINA **17.5. ja 14.6.**
klo 10-11:30, Toimistohotelli,
Heikintie 5, Somero.



MUISTIPYSÄKKI **KISKO** (Kaikille avoin kohtaamispaikka)

MAANANTAINA **6.5.** klo 13-14:30, Valopilku Kuusitie 8,
Kisko. Aivojen aktivointia, muistelua ja jutustelua kahvin
äärellä.

MUISTIPYSÄKKI **HALIKKO** (Kaikille avoin kohtaamispaikka)

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

Aivojen aktivointi -tuokio, MUISTAKSÄÄ?

TORSTAINA **9.5.** klo 10:30 -12, Turuntie 21, Salo.
Aktivoidaan aivoja mm. lautapelejä ja muita pelejä pelaten.

MARJAN RYHMÄT Ma 6.5., 20.5. Syyskuussa aloitetaan **9.9.**

Marjan muistitehtävär ryhmä **aamupäivä** klo 10-11:30

Marjan muistitehtävär ryhmä **iltapäivä** klo 12:30-14:00

AIVOTREENIT Ma 13.5., 27.5. ja 10.6. klo 12:30-14:00,

Salon Syty. p.044 333 7853/Marika

KUNTOSALI VUORO ON MUUTTUNUT!

Maanantaisin 6.5., 13.5., 20.5. ja 27.5.
pääsee kuntosalille Salohalliin
klo 15-16.



AIVOPÄHKINÖITÄ

KESÄPIILOSANA

Ruudukkoon on kätkeyty 13 kesään liittyvää sanaa. Sanat voivat olla vaakasuoraan, pystysuoraan tai vinoon, etu- ja takaperin.

I	A	L	U	S	M	A	K	K	A	R	A
K	J	Ä	R	V	I	U	E	B	U	I	S
S	L	K	U	H	A	R	P	I	I	V	E
O	I	I	R	U	V	I	O	K	K	U	N
I	S	I	P	R	A	N	R	I	K	A	E
K	A	A	I	P	U	K	U	N	Ö	G	V
Ö	R	L	A	H	A	O	U	I	M	R	U
L	L	V	O	A	H	L	K	T	Ä	I	T
E	A	P	J	U	V	A	A	O	S	L	U
T	R	H	I	K	E	S	M	K	E	L	O
Ä	I	M	A	I	N	I	O	N	K	I	S
Ä	I	S	K	O	A	T	O	R	U	I	R
J	T	U	I	M	A	R	A	N	T	A	T

RAPU JÄÄTELÖKIOSKI LIPPALAKKI AHVEN SOUTUVENE HAUKI
ONKI UIMARANTA GRILLI KESÄMÖKKI BIKINIT AURINKOLASIT
MAKKARA Mitä muita sanoja löysit?

ANAGRAMMEJA Kesään liittyviä sanoja

KAS KITA

OVEN ETUUS

ARI TULI

VISAN ATLAS

OMA SELKÄ

MUUTA UHOSI

TOLALLE HAE

KITARISAN LUO

RUMAT AINA

VAURAAN KORSI

KÄSKI MEKÖ

MYRKKY KOSSU

Vastaukset viimeisellä sivulla ☺

MEMONIN KUULUMISET

*Me yhdessä olemme Salo
-messut 13.5. klo 12-15*

Kaikille salolaisille ja yhdistyksille

**Kauppakeskus Plazan 2.krs
(Vilhonkatu 8, 24100 Salo)**

Tervetuloa! Welcome!

Messujen aikana pääset tutustumaan paikallisten yhdistysten toimintaan. Tapahtumaa koordinoi Salon Muistiyhdistys ry työryhmineen.

Messuilla mukana Salon kaupungin eri toimijoita ja yhdistyksiä

Moni salolainen miettii, niin nuori kuin iäkkäämpi, kuin tänne muuttanut tai pidempään asunut, mistä löytää tekemistä ja uusia ystäviä ja tuttavlia ja mielekästä vapaa-ajan tekemistä.

Yhteistyössä on mukana mm. Salon Muistiyhdistyksen MEMONI-projekti, Salon kaupungin työllisyyspalvelut, EtnoSalo ry, Salon kansalaisopisto, Salon Sydänyhdistys, Salon seudun koulutuskuntayhtymä, Neuvokkaat naiset, ETNIMU-toiminta, Kauppakeskus Plaza

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

muistisairaana läheisille vuoden jokaisena päivänä klo 17-21

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

MUISTINEUVO p. **09 8766550**(0,08€+ pvm)