Salon Muistiyhdistyksen

JÄSENKIRJE 4/2019



Salon
Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen

Salon Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen

Sisällys

TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET 2
TAPAHTUMIA 3
MUISTIYSTÄVÄLLINEN TEKO 2019 4
MEMONIN KUULUMISET 5
KAIKILLE AVOINTA TOIMINTAA 6
MUISTISAIRAUTTA SAIRASTAVILLE HENKILÖILLE 7
MUISTISAIRAAN LÄHEISELLE 8
MUISTIYSTÄVÄLLISTÄ PALVELUA 10
YHTEYSTIEDOT 11

Jäsenistön pikkujoulut to 21.11.2019 klo 17
Ilmoittaudu mukaan ajoissa, mukaan mahtuu 60 hlö.



TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET

Salon Muistiaktiivit ovat aloittaneet toimintansa. Muistiaktiivien tehtävänä on kommentoida ja tuoda esiin näkemyksiä muistiyhdistyksen toiminnasta ja kiinnittää huomiota ja ottaa kantaa muistisairaiden ihmisten ja läheisten kannalta tärkeisiin ajankohtaisiin kysymyksiin. Toimimme yhteistyössä Turun alueen Muistiaktiivien kanssa. Mikäli olet kiinnostunut vaikuttamistyöstä, ota minuun yhteyttä ja tule mukaan toimintaan.

Jatkamme muistiystävällisen Suomen rakentamista Salossa ja Somerolla, osansa saa Lohja ja Forssakin. Muistiystävällinen toimija -valmennus jatkui pienen tauon jälkeen ja nyt on uusia muistiystävällisiä asiakaspalvelijoita! Pidämme myös paljon muistikummituokioita, joiden avulla toivottavasti muutetaan kaikenikäisten asenteita muistihäiriöihin ja -sairauksiin.

Koskaan ei ole liian myöhäistä suunnitella tulevaa. Vanhuuteenkin voi varautua ja siihen hyviä vinkkejä löytyy Vanhustyön Keskusliiton sivustolta www.vanheneminen.fi. Sivuston avulla voi miettiä omaa tulevaisuutta mm. asumisen, terveyden ja talouden näkökulmasta mielekästä elämää unohtamatta. Jos et käytä nettiä, tule muistikahvilaan tutkimaan asiaa yhdessä.

Turuntiellä myllerretään ja meille pääseminen voi olla välillä hankalaa. Rakennustyömaita on ympärillä ja valitettavasti menetimme kesäpihamme tulevien kerrostalojen alta. Toivottavasti rakennusmeteli ei haittaa liikaa ja voimme jatkaa toimintaa täysipainoisesti nykyisissä tiloissa. Olkaa valppaina, kun liikutte meillä.

Syyskokous on 21.11. klo 17.00 Kultaisessa Tuoksussa. Kokouksen jälkeen juhlimme pikkujouluja, jonka ohjelma on jäsenten käsialaa. Tervetuloa mukaan!

Ensi vuonna juhlitaan yhdistyksen 30 -vuotista taivalta!
Ajatuksenamme on juhlia kanssanne koko vuosi erilaisin teemoin ja tapahtumin. On hienoa olla perinteikkään, mutta uudistumismyönteisen yhdistyksen toiminnan johtajana.
Kiitos teille mukanaolosta.

Lämpimin syysterveisin Kirsi-Marja p.044 7310020

TAPAHTUMIA

LUENTOTILAISUUS SURUN SYLISSÄ



Erilaiset menetykset tuovat tullessaan surua. Me suomalaiset teemme surutyötä, mutta onko suru työtä vai voisiko se olla myös hyvää?
Erilaisen näkökulman suruun kertoo 5.11. Surun sylissä -illassa Mari Pulkkinen.

Tilaisuus on suunnattu kaikille, joita suru tavalla tai toisella koskettaa.

AVOIMET OVET RUMPALI21

Ma 11.11. klo 10-12 välisenä aikana
Rummunlyöjänkatu 21, Salo
(odota alaovella, että tullaan avaamaan)

Muistiystävällinen ja paloturvallinen koti RUMPALI21

Saloon Rummunlyöjänkadulla on muistiystävällinen ja paloturvallinen esittely- ja koulutusasunto. Nyt on tilaisuus päästä sinne tutustumaan.

Asunnon tarkoituksena on helpottaa muistisairaan omaisia heidän pohtiessaan helppoja ratkaisuja läheisensä kotiin ja esitellä miten pienillä edullisilla nikseillä voidaan helpottaa muistisairaan elämää ja mahdollistaa hänelle mahdollisimman turvallinen ja hyvä elämä omassa kodissaan, tutussa ympäristössä.

Asuntoon on tuotu paloturvallisuutta parantavia ratkaisuja.

MUISTIYSTÄVÄLLINEN TEKO 2019



Muistihoitaja
Raija Pekkalainen

Asiakaspalautteen perusteella Raija tukee muistisairaan henkilön sekä hänen perheensä osallistumismahdollisuuksia ja vähentää muistisairauksiin liittyviä ennakkoluuloja.

Kiitos Raijalle ja koko muistineuvolan henkilökunnalle tekemästänne arvokkaasta työstä. Muistineuvolassa kohdellaan asiakasta arvostavasti sekä asiakaslähtöisesti.

Tervehdys muistineuvolasta
Meitä on täällä perusterveydenhuollon muistineuvolassa kaksi muistihoitajaa, Hanna Takala ja minä Raija Pekkalainen. Muistineuvola sijaitsee Läntisellä terveysasemalla. Tiimiin kuulu myös geriatri, joka hoitaa muistihäiriöpotilaita.
Meihin voi ottaa yhteyttä potilas, omainen tai kuka tahansa henkilö, jonka mieltä askarruttavat omaan tai läheisen muistiin liittyvät asiat.

- Vastaamme mielellään kysymyksiin ja ohjaamme tutkimuksiin hakeutumisessa.
- Lievässä muistihäiriössä jatketaan seurantaan.
- Muistisairauden toteamisen jälkeen lähetämme säännöllisin välein kutsun sairastuneelle voinnin ja mahdollisen tuen tai avun tarpeen arvioimiseksi.

Omaiset ovat tärkeä osa tukiverkostoa ja toivommekin heidän tulevan vastaanotoille mukaan.
Muistisairauden mahdollisimman varhainen tunnistaminen on sairastuneen edun mukaista. Tavoitteenamme on sairastuneen toimintakyvyn tukeminen ja säilyminen, jotta hänen omassa kodissaan asuminen onnistuisi mahdollisimman pitkään.

Puhelinaikamme ovat ma-pe klo 12.30- 13.00. Ota rohkeasti yhteyttä!
Lähihoitaja / muistihoitaja Hanna Takala 044 772 3067
Sairaanhoitaja / muistihoitaja Raija Pekkalainen 044 772 3658

MEMONIN KUULUMISET



Memonin loppuseminaaria vietettiin torstaina 10.10. Hilkansalissa. Paikalla oli yli 70 osallistujaa sekä ammattilaisia, opiskelijoita että maahanmuuttajia ja henkilökuntaa. Projektityöntekijät Anne-Ly ja Pauliina kertoivat projektin neljän vuoden aikaisesta toiminnasta ja hankkeen tuloksista. Neljässä vuodessa on saatu uskomattoman paljon aikaiseksi ja projekti kokonaisuutena on ollut onnistunut. Yhteistyökumppanit kertoivat mitä hyötyä ja iloa yhteistyöstä on ollut ja miten se on palvellut niin maahanmuuttajia kuin myös muistiasiakkaita.



Päivän ehdoton kohokohta oli varmaan kuitenkin nuoren ja taitavan taikurin, Toomas Pitkäsen, uskomaton taikashow. Toomas on perehtynyt muistitekniikoihin ja opetteli ulkoa tilaisuudessa kokonaisen korttipakan järjestyksen ja pystyi muistamaan sen ulkoa. Kerrassaan uskomatonta!

Edusalon kotoutumiskoulutuksen opettaja Liisa Boberg kertoi olevansa iloinen koulun ja päiväpaikan harjoittelijayhteistyöstä, jossa maahanmuuttajaopiskelijat ovat päässeet harjoittelemaan suomenkieltä ja tutustuneet suomalaiseen työelämään. Muistiyhdistyksen Päiväpaikan näkökulmasta yhteistyö on ollut antoisaa molemmin puolin ja siitä ovat hyötyneet myös päiväpaikan asiakkaat.





Ukrainasta kotoisin oleva Svetlana Shurovska kertoi miltä maahanmuutto tuntuu ja mitä haasteita uuteen maahan ja kulttuuriin sopeutumisessa on. Hän kertoi maahanmuuttajan kokemasta stressistä ja siksi maahanmuuttajien parissa tehtävä aivoterveyden edistämistyö on todella tärkeää.

Pauliina ja Anne-Ly

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

- **28.11. Joulukorttitalkoot – tule askartelemaan joulukortteja kanssamme** tai pelaamaan Musta kuula -peliä
- **12.12. Jouluista tunnelmaa ja rakkaimmat joululaulut pastori Aki Toivoniemen johdolla.**

MUISTIKAHVILA **SOMEROLLA**

PERJANTAINA **1.11., 15.11., 29.11., 13.12.**
klo 10-11:30, Toimistohotelli, Heikintie 5, Somero.

MUISTIPYSÄKKI **HALIKKO** (Kaikille avoin kohtaamispaikka)

TIISTAINA klo 13-14:30, Ikäkeskus Majakka, Hornintie 5A, Halikko.

- **19.11. Joulukorttitalkoot – tule askartelemaan joulukortteja kanssamme**
- **3.12. Jouluista tunnelmaa ja yhdessäoloa.**

MUISTIPYSÄKKI **TOIJA** (Kaikille avoin kohtaamispaikka)

MAANANTAINA 4.11., 18.11., 2.12., 16.12.
klo 13-14:30, Valopilkku Kuusitie 8, Kisko.

AIVOJEN AKTIVOINTI -TUOKIO**, MUISTAKSÄÄ?**

TORSTAINA **7.11., 21.11.** klo 10-11:30 Turuntie 21, Salo.

KUNTOSALI SALOHALLILLA KESKIVIIKKOISIN klo 15-16.

MUISTISAIRAUTTA SAIRASTAVILLE HENKILÖILLE



VERTAISTUKIRYHMÄT

Ainot ja Reinot
Torstaina klo 13-15, Turuntie 21, Salo.
Tapaamiset:21.11.,19.12.

- 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: 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 tarjolla p. 044 333 7853

YHDESSÄ ETEENPÄIN – toimintaa pariskunnille **ke 20.11., 18.12. klo 13–15 Salon Syty.** Toiminta on tarkoitettu pariskunnille, joista toisella on muistisairaus. Mahdollisuus vertaistukeen, yhdessäoloon ja keskusteluun.

JUTTUTUPA
to 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)
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).
4.11.,18.11, 2.12, 16.12.
Voimavararyhmä on muistisairautta sairastavan henkilön läheiselle. Haluatko saada vertaistukea ja tietoa sairaudesta 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. Toimintaan pääsee mukaan kaupungin päätöksellä tai omakustanteisesti.

Kysy lisää toiminnasta Annelta





MARJAN MUISTITEHTÄVÄRYHMÄT

aamupäivä klo 10-11:30
iltapäivä klo 12:30-14:00
Tapaamiset: 4.11., 18.11. ja 2.12. Marjan ryhmissä aktivoidaan aivoja, tehdään tehtäviä ja kahvitellaan. Ryhmiä ohjaa vapaaehtoinen Marja.

AIVOTREENIT

Maanantaina 28.10., 11.11., 25.11. ja 9.12
klo 12:30-14:00, Salon Syty. (ryhmä on täynnä)

AIVOPÄHKINÄ

YHDEKSÄN HERKKURUOKAA ON PIILOTETTU RUUDUKKOON.

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

PAVLOVA, MACARO, MUFFINI, VOILEIPÄKAKKU, MOKKAPALAT, MARENKI, TIRAMISU, SACHERKAKKU, SUKLAACOOKIE

MUISTIYSTÄVÄLLISTÄ PALVELUA

UUSIA

MUISTIYSTÄVÄLLISTÄ ASIAKASPALVELUA TARJOAVIA YRITYKSIÄ SALOSSA

Muistiystävällisyyttä on lisätty Muistiystävällinen toimija -valmennuksen keinoin. Valmennukset käynnistyivät taas pienen tauon jälkeen ja on nyt suunnattu alueen yrittäjille. Muistiystävällinen toimija -valmennuksen tarkoituksena on kertoa työssään ikäihmisiä ja muistisairaita kohtaaville arvokkaasta kohtaamisesta, muistiesteettömyydestä sekä muistisairaan hoitopolusta ja huolenilmaisusta.

Tämä muistiystävällisestä asiakaspalvelusta kertova ikkunatarra löytyy nyt uutena **Lounaismaan Osuuspankin Salon ja Perniön konttorin, Kuuloliike Noora Kultarinnan sekä naisten vaateliike Villa COCOn** ikkunoista. Lisäksi mukaan valmennukseen on lähtenyt **monialayrittäjä t:mi WauziWau, S-Pankki, Salon teatteri sekä Kiskon apteekki.**

Jatkamme muistiystävällisyyden lisäämistä pala palalta ja yritys yritykseltä tavoitteena muistiosaamista vahvistamalla tukea sairastuneen osallisuutta ja toimijuutta omassa arjessaan.

Terveisin Riina

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