

30 v.

Salon Muistiyhdistyksen

JÄSENKIRJE 3/2020



**Salon
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

Sisällys

TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET	3
AJANKOHTAISTA.....	4
MUISTIVIIKKO.....	5
KAIKILLE AVOINTA TOIMINTAA.....	6
MUISTISAIRAUTTA SAIRASTAVILLE HENKILÖILLE	8
MUISTISAIRAAN LÄHEISELLE.....	10
ENNALTAEHKÄISEVÄ TOIMINTA	11
AIVOPÄHKINÖITÄ	13
YHTEYSTIEDOT.....	15



ETSIMME PAIKALLISIA MUISTIYSTÄVÄLLISIÄ TEKOJA!



Ilmianna tuttusi, naapurisi, sukulaisesi, muistisairaanhoidaja, kauppa, yritys, kirjasto, yksi henkilö tai tiimi! Muistiystävällinen teko voi olla henkilön, yhteisön tai vaikkapa yrityksen toimintaa, joka tukee muistisairaanhenkilön osallistumismahdollisuuksia ja vähentää muistisairauksiin liittyviä ennakoluuloja. Teko voi hyödyttää yksittäistä henkilöä tai suurempaa joukkoa.

Ilmianna paikallinen muistiystävällinen teko syyskuun aikana muistiyhdistys@muistisalo.fi tai kirjoita nimi paperille ja toimita se meille.

**2018 Muistiystävälliseksi toimijaksi valittiin Kuninkaantien apteekki.
2019 Muistihoitaja Raija Pekkaleinen
2020 ?**

TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET

Ihmisten kanssa keskustellessa usein kuulen, että ”muistiasiat eivät kosketa minua”. Muistiasioden ajatellaan tarkoittavan ainoastaan muistisairautta, vaikka kyseessä on kaikkien ihmisten hyvinvointiin vaikuttava asia. Muistin toimintaan on mahdollista vaikuttaa omilla valinnoilla. Syyskuu on kansainvälisesti maailman Alzheimer-kuukausi, Suomessa vietämme muistiviikkoa viikolla 39. Muistiviikon teemana on **”Muistiasia on kaikkien asia”**. Jokainen voi tehdä muistiystävällisiä tekoja itselleen tai muille. Yksi muistiystävällinen teko on tukea paikallista muistiyhdistystä omalla jäsenyydellä, uuden jäsenen hankinnalla tai lahjoituksella.

Koronakevät on nyt jätetty taakse. Käynnistimme toimintamme heti kun se oli mahdollista; vertaistukiryhmät toteutuivat terassikahveilla jo kesäkuussa ja päivätoiminta jatkui heinäkuussa. Aloitimme myös uuden ryhmän läheisille, joiden puoliso on muuttanut hoivakotiin. Suunnitelmissamme on aloittaa myös etäryhmiä, virtuaalivertaisryhmiä. Niiden avulla voi osallistua vertaistoimintaan kotoa käsin tai kenties sivukylän ”olohuoneesta”. Jos olet kiinnostunut testaamaan etäryhmää, niin ota minuun yhteyttä. Vertaisryhmissä on mahdollisuus puhua mieltä askarruttavista asioista tai iloita yhdessä siitä, että elämä vihdoin normalisoitui.

Yhdistyksen syyskokous on marraskuussa. Keväiseen tapaan kokoukseen voi osallistua myös etänä, Teams-yhteydellä. Kutsu kokoukseen on jäsenkirjeen liitteenä.

Syksyn tapaamisissa noudatetaan varovaisuutta ja hygieniaohjeistuksia. Meille kaikille on tärkeää, että päivätoiminta ja vertaisryhmät voivat jatkaa toimintaansa. Yhdistyksen jäsenistön retket ja tapahtumat on tänä 30-vuotisjuhlavuonna pitänyt jättää väliin, mutta pyrimme paikkaamaan tilanteen, kun se turvallisuus huomioiden on mahdollista. Jäsenistölle suunnattu toiminta on tärkeää.

Aurinkoista ja lämmintä alkavaa syksyä!

Kirsi-Marja p.044 7310020

AJANKOHTAISTA

Avoimia ovia jäsenistölle syksyllä 2020

Onko toiminta tuttua, oletko käynyt toimitiloissamme? Tule tutustumaan ja keskustelemaan kanssamme toiminnasta/muistiasioista kahvikupin äärelle!

Turuntie 21, Salo. p. 044 333 7853

To 17.9. klo 15-17 Muistiperheiden päivä

- ♥ Toivotamme tervetulleiksi erityisesti **muistisairautta sairastavat henkilöt perheineen**. Muistiaktiivit ovat mukana kertomassa toiminnasta.

To 15.10. klo 14-16 Muistellaan menneitä

- ♥ Muistiyhdistys täytti tänä vuonna 30 v. Tule kertomaan oma tarinasi, miten aikoinaan tulit mukaan toimintaan. Onko siitä jo vierähtänyt useampi vuosi? **Tervetuloa!**

HAASTE JÄSENISTÖLLE

Osallistumme valtakunnalliseen jäsenhankintakampanjaan ja kisaan 1.9.- 31.12. Tavoitteena on saada yhdistykseen uusia kannattajajäseniä. **Haastamme kaikki mukaan.**



Muistiasia on kaikkien asia.
Liity jäseneksi!



!!! Meillä on Salossa ja Somerolla oma haaste. Uusien jäsenten kesken arvotaan aivoterveyskori ja toinen kori arvotaan niiden kesken, jotka ovat

onnistuneet tuomaan uusia jäseniä mukaan 😊
Jokainen hankkimasi jäsen antaa arpalipun ja lisää mahdollisuuksiasi arvonnassa. **!!!**

MUISTIVIIKKO

Muistiviikkoa vietetään viikolla 39 teemalla **Muistiasia on kaikkien asia**. Suomessa on lähes 200 000 muistisairasta ihmistä ja sairastuneiden määrä kasvaa koko ajan. Jokainen voi omalta osaltaan tukea sairastuneita ja läheisiä esimerkiksi vapaaehtoisena tai muistiyhdistyksen jäsenenä.

MA 21.9. MUISTIKAHVILA KISKOSSA klo 13-14:30

Toijan Valopilkku Kuusitie 8, Kisko

TI 22.9. YHTEISEN ELÄMÄN EVÄITÄ -luentotilaisuus klo 13-15, Ikäkeskus Majakka, Hornintie 5A, Halikko.

Muistikoordinaattori Kaisa Niinistö kertoo vinkkejä arjen tilanteisiin. Tervetuloa mukaan!

Jos läheisesi ei voi jäädä yksin kotiin, hän on tervetullut kansamme Turuntielle luennon ajaksi. Turuntiellä muistiaktiivit esittelevät toimintaa, luvassa yhdessäoloa ja keskustelua kahvikupin äärellä. Ilmoittaudu mukaan!

Ilmoittaudu mukaan tilaisuuteen p. 044 731 0020
tai muistiyhdistys@muistisalo.fi

TO 24.9. MUISTIKAHVILA SALOSSA klo 10-11.30

Turuntie 21, Salo.

PE 25.9. MUISTI-INFOA Klo 10-13 SOMEROLLA Toimistohotelli, Heikintie 5

- ♥ Pitääkö olla huolissaan?
- ♥ Miksi muistipulmien syyt on hyvä selvittää ajoissa?
- ♥ Mitä muistin hyväksi voi tehdä itse?

Tule tutustumaan toimintaan ja kuulemaan lisää muistiasioista!

- ♥ Voit halutessasi varata oman keskusteluajan
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 **18.9., 2.10., 16.10., 30.10., 13.11., 27.11., 11.12.** klo 10-11:30, Toimistohotelli, Heikintie 5, Somero.

MUISTIKAHVILA SALO

Torstaina **17.9., 1.10., 15.10., 29.10., 12.11., 26.11., 10.12.** klo 10-11:30, Turuntie 21, Salo.

MUISTIKAHVILA HALIKOSSA

Maanantaina **28.9., 26.10., 23.11.**
klo 10-11:30 Ikäkeskus Majakka, Hornintie 5A, Halikko.

MUISTIKAHVILA KISKOSSA

Maanantaina **21.9., 5.10., 19.10., 2.11., 16.11. ja 30.11.** klo 13-14:30
Toija Valopilkku, Kuusitie 8, Kisko.



!!! VAPAAEHTOISIA ETSITÄÄN!

**Kaipaatko uutta tekemistä? Viihdytkö ihmisten seurassa?
OLETKO SINÄ ETSIMÄMME HENKILÖ?**

Etsimme vapaaehtoisia mukaan mm. muistikahvilatoimintaan. Monissa muistiyhdistyksissä vapaaehtoiset ovat aktiivisesti mukana muistikahviloissa mm. vetäjinä ja kahvinkeittäjinä.

Tule sinäkin mukaan, voit myös ehdottaa itsellesi sopivaa toimintaa.

Marika p. 044 333 7853 tai muistiyhdistys@muistisalo.fi

SINUSTAKO MUISTIAKTIIVI?

Muistiaktiivit ovat muistisairauden varhaisvaihetta sairastavien ja heidän läheistensä asiantuntijaryhmä.



Ryhmä tekee vaikuttamistyötä koko maakunnan alueella muistisairautta koskevista, tärkeiksi kokemistaan aiheista yhdessä muistiyhdistysten kanssa.

Muistiaktiivit toimivat sekä paikallisesti että valtakunnallisesti ja ovat Muistiliiton kautta mukana eurooppalaisessa muistisairaiden työryhmässä.

Salon Muistiaktiivit ovat osa Turussa toimivaa Varsinais-Suomen muistiaktiiviryhmää, joka toimii Turussa. Salon ryhmä perustettiin kesäkuussa 2019.

Salossa on tällä hetkellä kaksi muistiaktiivia, jotka ovat aktiivisesti mukana yhdistyksen toiminnassa. Leena ja Reijo osallistuvat toiminnan kehittämiseen ja toiminnasta tiedottamiseen erilaisissa tapahtumissa. Turkulaisten kanssa yhdessä olemme mm. suunnitelleet esitteen sairastuneen ja läheisen toiveista kohtaamistilanteissa, kommentoineet muistivihko-opasta suunnitteluvaiheessa, vastanneet kyselyihin ja tehneet kannanottoja muistisairauteen liittyvistä asioista.

Mikäli haluat olla mukana kehittämässä toimintaa ja vaikuttamassa alueen palveluihin, tule mukaan muistiaktiiveihin.

TERVEHDYS PÄIVÄPAIKASTA!

On hienoa, että olemme jälleen päässeet aloittamaan toiminnan pitkän tauon jälkeen. Neljä kuukautta on ollut monelle pitkä aika odottaa yhteisiä kokoontumisia. Toiminta on lähtenyt käyntiin varovasti, asiakasmäärät ovat pysytelleet pieninä. **Tällä hetkellä on tarjolla asiakaspaikkoja myös uusille kerholaisille.**

Päivän aikana ehditään tekemään monenlaisia asioita!

Tässä muutamia kuvia: runokivitalkoot, hemmottelua ja kukkiensidonta. Laulamme paljon ja olemme viime aikoina kuunnelleet erityisen paljon musiikkia. Iloinen puheensorina ja nauru kuuluu yläkerran toimistoon asti. Aivoja aktivoidaan keskustelemalla, pelaamalla ja tekemällä aivopähkinöitä.

Tärkeinä on yhdessä oleminen ja kokeminen 😊



Toiminta on tarkoitettu muistisairaille asiakkaille. Mukaan pääsee mukaan kaupungin päätöksellä tai omakustanteisesti.



Ota yhteyttä ja kysy lisää!

Terveisin Anne

paivapaikka@muistisalo.fi

p.044 031 9872

MUISTISAIRAUTTA SAIRASTAVILLE HENKILÖILLE

VERTAISTUKIRYHMÄ

Ainot ja Reinot



Torstaina klo 13-15, Turuntie 21, Salo.

24.9., 8.10., 22.10., 29.10., 12.11., 26.11., 10.12.

Ryhmässä vaihdetaan kuulumisia, parannetaan maailmaa ja aktivoidaan aivoja. Voit keskustella luottamuksellisesti omasta sairaudestasi ja saada vertaistukea muilta.

TOIMINTAA PARISKUNNILLE

Haluatko tulla mukaan toimintaan yhdessä puolison kanssa? Uudet pariskunnat toivotetaan lämpimästi tervetulleiksi mukaan toimintaan.

Kysy lisää mitä meillä on tarjolla

p. 044 333 7853 tai marika.lindholm@muistisalo.fi

YHDESSÄ ETEENPÄIN – toimintaa pariskunnille

ke 21.10., 18.11. ja 16.12.

klo 13–15 Salon Syty.

Toiminta on tarkoitettu pariskunnille, joista toisella on muistisairaus. Mahdollisuus vertaistukeen, yhdessäoloon ja keskusteluun. **Tule mukaan toimintaan!**

JUTTUTUPA

to 1.10., 5.11. ja 3.12. klo 13–15 Salon Syty.

Tarkoitettu ensisijaisesti pariskunnille, mutta elämäntilanteen muuttuessa juttutupaan on tervetullut yksinkin. Ryhmän vastuuhenkilönä toimii vapaaehtoinen Raili.

MUISTISAIRAAN LÄHEISELLE

Vertaistuessa on voimaa



PURKUPIIRI

Ke 16.9., 30.9., 14.10., 28.10., 11.11., 25.11. (ei Sytyssä) ja 9.12. klo 10-12, Salon Syty, Helsingintie 6, Salo.

Ryhmässä on samoja kokemuksia läpikäyviä läheisiä ja omaishoitajia. **Yhteiset tapaamiset ovat yhdessäoloa, arkisten asioiden jakamista, kuuntelemista ja selviytymisapua.**

Vertaistuki vahvistaa myös omia voimavaroja ja saat tietoa ja kannustusta itsesi hoitamiseen toisilta vertaisilta.

VOIMAVARARYHMÄ

Ti 6.10., 20.10., 3.11., 17.11., 1.12. ja 15.12. klo 13-15, Turuntie 21, Salo.

Muistisairaalan läheiselle tarkoitettu vertaistukiryhmä, jossa on mahdollisuus saada tukea samankaltaisessa elämäntilanteessa olevilta henkilöiltä, tietoa elämästä muistisairauden kanssa sekä löytää omia voimavaroja. Tavoitteena on oman hyvinvoinnin lisääminen.

KESKUSTELURYHMÄ

Ke 7.10., 4.11. ja 2.12. klo 12-14

Muistiyhdistyksen toimistolla 2.krs, Turuntie 21

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

Lisätietoja ryhmistä ja uusilta ilmoittautumisista:

p. 044 7310020 tai kirsi-marja.kaarlela@muistisalo.fi

ENNALTAEHKÄISEVÄ TOIMINTA

MARJAN MUISTITEHTÄVÄRYHMÄT

aamupäivä klo 10-11:30 ja iltapäivä klo 12:30-14:00

TAPAAMISET SYTYSSÄ: 21.9., 5.10., 19.10., 2.11., 16.11., 30.11.

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

AIVOTREENIT

Maanantaina klo 12:30-14:00, Salon Syty.

TAPAAMISET: 14.9., 28.9., 12.10., 26.10., 9.11., 23.11., 7.12.

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



KUNTOSALI

- Kuntosalitoiminta on jälleen käynnistynyt!
- Uusia mahtuu mukaan iloiseen joukkoon 😊
- Kuntosalilla ohjaajana toimii Marja-Leena.

**Kuntosali
Salohallilla**

**Keskiviikkoisin
klo 14:30-15:30**



TIETOA, OHJAUSTA JA TOIMINTAA!

Tarjolla on monenlaista toimintaa muistisairautta sairastaville ja heidän läheisilleen sekä muistiterveydestä kiinnostuneille.

Katsotaan yhdessä, miten voimme olla avuksi.



p. 044 333 7853

Voit varata ajan toimistokäynnille!

Haluatko osallistua talkoisiin?

KIRPPUTORIPÖYTÄ

Kierrätys on päivän sana, myös muistiyhdistyksessä 😊



Me yhdessä Muistiyhdistyksen Päiväpaikan asiakkaiden kanssa hoidamme kirppispaikkaa. Otamme mielellämme vastaan hyväkuntoista kodin tavaraa myyntiin.

Tuotto menee Päiväpaikan hyväksi 😊

ONKO SINULLA PULMIA TEKNIIKAN KANSSA?

Onko sinulla haasteita tietokoneen, tabletin tai älypuhelimien kanssa. Apua saa veloituksetta Salon Sytystä.

Kysy lisää Sytyn Digipysäkki **p. 044 781 1475**

tai digi-pysakki@salonsyty.fi

AIVOPÄHKINÖITÄ

Keksi kullekin riville sana, jonka voi liittää kolmeen annettuun sanaan (yhdyssanoja)

1.kohju – kulta – veri _____

2.henkilö – liitos – palo _____

3.tuli – neuvos – kauris _____

4.lupa – läpi – kauppias _____

5.sali – läpi – kallio _____

6.tyhjä – koti – kortti _____

KAHDEN SANAN SATOPÄHKINÄT

- Mitä satoa löytyy, kun tavujen järjestystä vaihtaa?
- eli marjoja, sieniä, kasviksia yms.

namu meoluu

sutiruuli kaakaalileh

kukartat herkvatikurous

resipujuu naritii

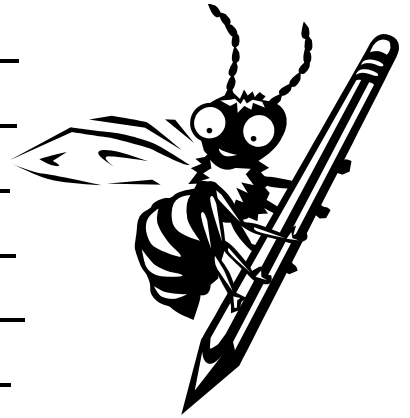
kapalsnanak porkterka

nakurykrii päänä

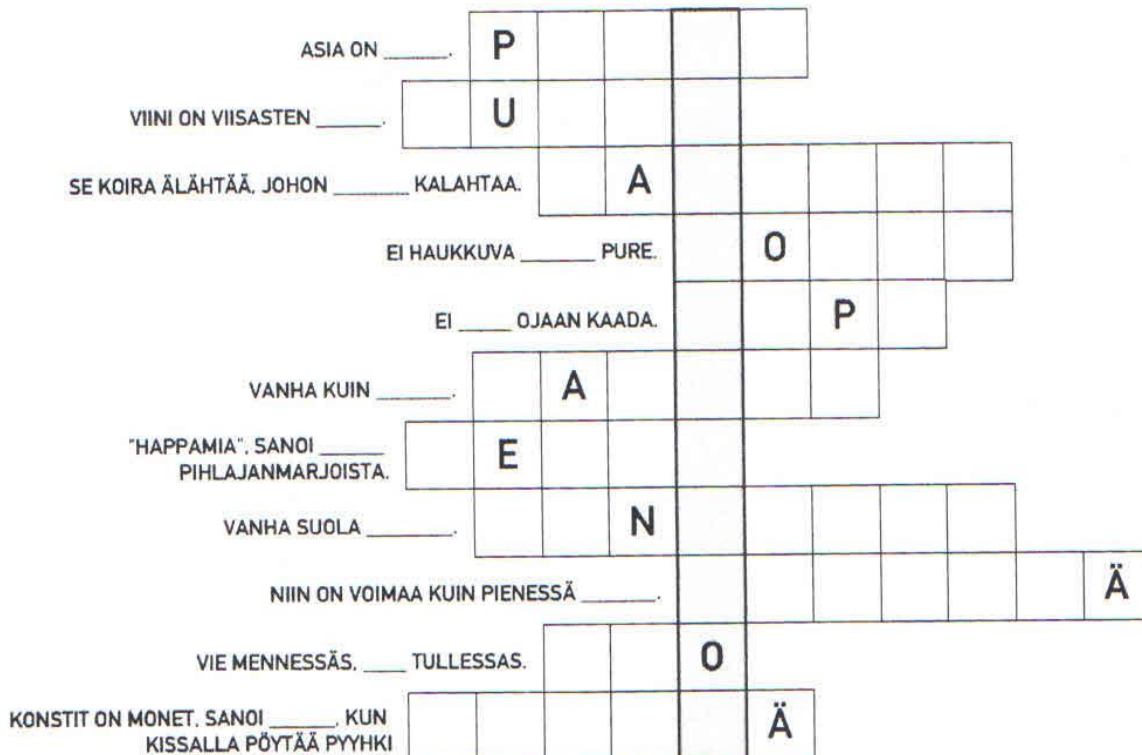
AIVOPÄHKINÖITÄ

Mitkä suomalaiset kaupungit löydät, kun muutat kirjainten järjestystä?

1. H. Kilisen _____
2. Mat Repe _____
3. J. Väyläsky _____
4. Jusu Eno _____
5. H. Tila _____
6. A. Minivero _____
7. V.O.Poro _____



Kansanviisauksristikko



AIVOPÄHKINÖITÄ

ULKOILIJAN ILOBINGO

Tarkkaile ympäristöäsi.
Kun näet jonkin näistä, piirrä rasti ruutuun.

Ikkunassa on nalle tai hyvän mielen toivotus.	Vastaantulija vastaa hymyysi.	Kävelijä nyökyttelee musiikin tahtiin.
Perhonen tai pörriäinen löytää kukan.	Koirat leikkivät.	Ulkoilijat keskusteleivat ja säilyttävät turvavälin.
Ulkoilijalla on iloisen värinen hengityssuojain.	Lintu laulaa kuuluvalla äänellä.	Pieni lapsi havaitsee ihmeellisen asian.

Näitkö muita iloisia asioita? Kirjoita havaintosi tähän:

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
kirsi-marja.kaarlela@muistisalo.fi

Marika Lindholm, muistiohjaaja/yhdistyssihteeri p. 044 333 7853
marika.lindholm@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 (varapj),
Seija Koskinen, Eeva Elovaara, Raila Hakamäki,
Marja Koljonen ja Henna Lehtola.