

Salon Muistiyhdistyksen

JÄSENKIRJE 1/2021



**Salon
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

Sisällys

TOIMINNASTA VASTAAVAN TERVEISET	2
AJANKOHTAISTA.....	3
TERVEHDYS PÄIVÄPAIKASTA!	5
KAIKILLE AVOINTA TOIMINTAA.....	6
MUISTISAIRAUTTA SAIRASTAVILLE HENKILÖILLE	7
MUISTISAIRAAN LÄHEISELLE.....	7
ENNALTAEHKÄISEVÄ TOIMINTA	9
AIVOPÄHKINÖITÄ	10
MUISTIYHDISTYKSEN HALLITUS ESITTÄYTYY	11
VALTAKUNNALLISET JÄSENEDET V. 2021!	14
YHTEYSTIEDOT.....	15

TIETOA, OHJAUSTA JA TOIMINTAA!

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

**Katsotaan yhdessä, miten voimme olla avuksi.
Voit varata ajan toimistokäynnille tai soittaa meille!
Saat neuvontaa myös etäyhteyksin!
p. 044 333 7853, 044 333 7854,
muistiyhdistys@muistisalo.fi**

**MUISTA MYÖS VALTAKUNNALLINEN VERTAISLINJA
MUISTISAIRAAN LÄHEISELLE**



TOIMINNASTA VASTAAVAN TERVEISET

Mitä tuokaan tullessaan vuosi 2021? Ainakin uusi vuosi toi tullessaan kauniin talven, lumiset puut, hohtavat hanget ja pakkaset. Talvinen luonto on kaunis ja lisääntynyt valonmäärä antaa energiaa monelle. Moni on päässyt nauttimaan ulkoilusta ja talvisista lajeista. Talvinen sää ja lapsuuden muistot ovat myös olleet tervetullut keskustelunaihe koronan rinnalle. Mistä talvisesta puuhasta pidät eniten? Muistatko mistä erityisesti pidit, kun olit lapsi? Mitä talvi sinulle merkitsee?

Muistikahvilat, aivotreenit ja vertaistukiryhmät ovat kokoontuneet koronarajoitukset huomioon ottaen normaalisti.

Yhdistyksessä on yli 300 jäsentä. Olemme täällä teitä varten, olkaa rohkeasti meihin yhteydessä! Kuulemme mielellämme lisää teidän tarpeista ja toiveista. Miten voimme olla avuksi?

Toimintaan on tullut mukaan myös uusia muistiperheitä.

Toivotaan, että pääsisimme taas kokoontumaan ja näkemään isommallakin porukalla.

Jäsenistölle suunnitellaan keväälle omaa toimintaa, siitä tiedotamme seuraavassa jäsenkirjeessä. Tältä vuodelta toivoisi helpotusta koronan suhteen ja mahdollisuuden kohdata ihmisiä vapaammin. Ehkä pientä toivoa tuo tieto siitä, että rokotukset ovat alkaneet alueellamme. Pitäkäämme edelleen huolta itsestämme ja läheisistämme. ❤️



Muistiterveisin, *Marika*

AJANKOHTAISTA

TULOSSA AIVOVIIKKO!

"Ajattele aivojasi, mieti muistiasi"

Aivoviikkoa vietetään Suomessa viikolla 11 (15.-21.3.2021). Viikon aikana pyritään kertomaan aivoterveystietoa kaikille ja nostetaan esiin aivoterveystieteen eri osa-alueita. Aivoviikolla muistetaan myös muistisairaita. Aivoterveystieteen vaaliminen tukee myös sairastuneiden toimintakykyä.



Muistiyhdistykset ovat perinteisesti järjestäneet tapahtumia Aivoviikolla, mutta **tänä vuonna poikkeusoloista johtuen emme voi yleisötilaisuuksia järjestää.**

- **Aivoterveystietoa ja materiaaleja on saatavilla Aivoviikolla Salon Pääkirjastossa ja Someron kirjastossa, Salon SYTY:ssä ja Kuninkaantien Apteekissa.**

• **UUTTA! KE 17.3. KLO 10-11 tai 17-18 TULE LINJOILLE KESKUSTELEMAAN KANSSAMME AIVOTERVEYDESTÄ JA VAIHTAMAAN KUULUMISIA!**

TOTEUTUS TEAMSIN VÄLITYKSELLÄ. Tarvitset tietokoneen ja internet-yhteyden.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset
pauliina.rompotti@muistisalo.fi

- **AIVOHUOLTAMO** **Torstaina 18.3.**

Voit piipahtaa aamupäivällä (klo 9-12 välisenä aikana) hakemaan materiaaleja tai **oman aivoterveyspussukan** toimistolta Turuntieltä.

- **VINKKIPUHELIN** **Perjantaina 19.3.klo 9-15**

Soita ja kysy vinkkejä aivojen ja muistin huoltoon.
p. 044 333 7853 ja p. 044 333 7854

MINUN MUISTINI –esitys nähtävissä verkossa!

Käsikirjoittaja ja dramaturgi Anniina Rokka teki muutama vuosi sitten Salon Muistiyhdistyksen kanssa esityksen "**Minun muistini**".

Minun muistini on huumorilla höystetty tämän päivän arkisia tilanteita kuvaava lämmin tarinatuokio. Esitys on valmistettu muistisairaiden ja omaishoitajien omien tarinoiden pohjalta. Yhdistävä tekijä on yksilöllinen ja sopeutumista vaativa muistisairaus.



NYT esityksen tallenteen VOIT KATSOA internetissä maksutta! Kesto noin 50 minuuttia.

TILAA esitystallenteen linkki omaan sähköpostiisi!

Laita viestiä: pauliina.rompotti@muistisalo.fi

TERVEHDYS PÄIVÄPAIKASTA!

Päiväpaikan kevätkauden toiminta on käynnistynyt normaalisti. Maanantain ja perjantain ryhmissä on mukavasti kävijöitä ja päivät täyttyvät tekemisestä ja yhdessä olemisesta. Alkuvuoden aikana on ehditty nauttia pakkasista ja tehdä mm. jäälyhtyjä.



Kädentaitojen harjoittaminen on tärkeä osa päivätoimintaa. Käsillä tekeminen auttaa toimintakyvyn ylläpitämisessä, mutta saa myös aikaan mielihyvää. Yksi ryhmäläisistä totesikin jokin aika sitten näin: "Kun saa tehdä jotain käsillään, tuntee itsensä tarpeelliseksi".

Jokainen meistä tarvitsee tunteen merkityksellisyydestä ja yhteenkuulumisesta. Päiväpaikan "kerhoon" kuulumisen ja hyödyksi oleminen onkin monelle tärkeä ja voimaannuttava kokemus.

Päiväpaikassa on valmistunut monenlaista pientä myytävää. TULE OSTOKSILLE JA TUE TOIMINTAAMME!
Villalankakukat 10€, sytyke-ruusut alk. 2€, kranssit 7€.



Päivätoimintaan liittyvissä asioissa ota yhteyttä Anneen! p. 044 031 9872, paivapaikka@muistisalo.fi

KAIKILLE AVOINTA TOIMINTAA

MUISTIKAHVILAT

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

OLETKO
JUTTUSEURAA
VAILLA ?

MUISTIKAHVILA SALOSSA

Torstaina 11.3., 25.3., 8.4., 22.4., 6.5., 20.5.

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

MUISTIKAHVILA SOMEROLLA

Perjantaina 12.3., 26.3., 9.4., 23.4., 7.5., 21.5.

klo 10-11:30, Toimistohotelli, Heikintie 5, Somero.

MUISTIKAHVILA HALIKOSSA

Maanantaina 22.3, 19.4, 24.5, 14.6.

klo 10-11:30 Ikäkeskus Majakka, Hornintie 5A, Halikko.

MUISTIKAHVILA KISKOSSA

Maanantaina 1.3., 29.3., 12.4., 26.4.

klo 13-14:30 Toija Valopilkku, Kuusitie 8, Kisko.



**TERVETULOA MUKAAN,
UUDET JA VANHAT KÄVIJÄT!**

MUISTISAIRAUTTA SAIRASTAVILLE HENKILÖILLE

VERTAISTUKIRYHMÄ

Ainot ja Reinot



Torstaina 4.3., 18.3., 1.4., 15.4, 29.4.

klo 13-15, Turuntie 21, Salo. 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? Kysy lisää ja tule mukaan!

YHDESSÄ ETEENPÄIN – toimintaa pariskunnille
ke 17.3., 14.4., 12.5.

klo 13–15 Turuntie 21, Salo.

Toiminta on tarkoitettu pariskunnille, joista toisella on muistisairaus. Mahdollisuus vertaistukeen, yhdessäoloon ja keskusteluun. **Uudet pariskunnat, kysy lisää ja ilmoittaudu:** p. 044 333 7853 tai marika.lindholm@muistisalo.fi

JUTTUTUPA

4.3., 1.4., 6.5. 3.6. klo 13–15 Salon Syty.

Juttutupa jatkaa toimintaa entiseen malliin Railin johdolla.

MUISTISAIRAAN LÄHEISELLE



VOIMAVARARYHMÄ

**Ti 2.3., 16.3., 30.3., 13.4., 27.4., 11.5., 25.5., 8.6.,
klo 13-14.30, Turuntie 21, Salo.**

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

PURKUPIIRI

**Ke 24.2., 10.3., 24.3., 7.4., 21.4., 5.5., 19.5., 2.6.
klo 10-11.30, Turuntie 21, 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.

VIRTAPIIRI

**Ke 3.3., 31.3., 28.4., 26.5. klo 12-14
Turuntie 21, Salo**

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

LESKIEN RYHMÄ Ti 9.3. klo 13-14.30. Turuntie 21.
Uusi ryhmä! Tule mukaan keskusteluryhmään.
Ole yhteydessä p. 044 333 7853

ENNALTAEHKÄISEVÄ TOIMINTA

MARJAN MUISTITEHTÄVÄRYHMÄT

Ma-aamupäivä klo 10-11:30 ja iltapäivä klo 12:30-14:00. 1.3., 15.3., 29.3., 12.4., 24.4.

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

AIVOTREENIT

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

TAPAAMISET 8.3., 22.3., 19.4., 3.5., 17.5., 31.5.

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

KUNTOSALI

- **HUOM! Kuntosalivuoro EI OLE VIELÄ KÄYTÖSSÄ** koronarajoituksista johtuen
- Kuntosalille pääsemme silloin kun Salohalli aukeaa. Kysy meiltä lisätietoja.
- **Vuoro on keskiviikkoisin klo 14:30-15:30**
- Ohjaajana toimii Marja-Leena
- Uusia mahtuu mukaan 😊



AIVOPÄHKINÖITÄ

Osaatko laskea?

$$\text{🍏} + \text{🍏} + \text{🍏} = 30$$

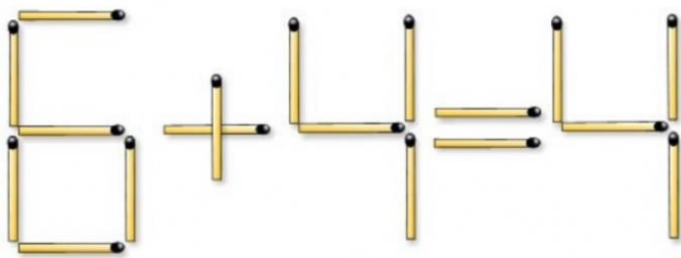
$$\text{🍏} + \text{🍌} + \text{🍌} = 18$$

$$\text{🍌} - \text{🥥} = 2$$

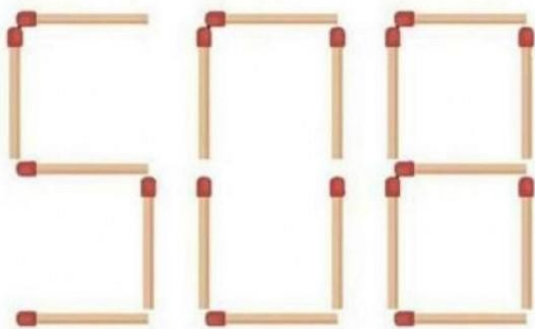
$$\text{🥥} + \text{🍏} + \text{🍌} = ??$$

Tulitikkutehtäviä-

Mitä yhtä tikkua siirtämällä saat laskun oikein?



Entä mikä on suurin mahdollinen numero jonka saat siirtämällä kahta tikkua alla olevassa luvussa?



Arvoitus-Mikä minä olen?

Käännä minut kyljelleen ja olen kaikki. Jaa minut puoliksi ja en ole mitään. Mikä siis olen?

MUISTIYHDISTYKSEN HALLITUS ESITTÄYTYY

Olen Tuula Suominen ja toimin Salon Muistiyhdistys ry:n hallituksen puheenjohtajana. Taitaa jo 14. vuosi menossa. Kiitän jälleen luottamuksesta, että saan jatkaa kuluvan vuoden puheenjohtajana luotsaamassa jo yli 30 vuotta vanhaa yhdistystä.



Näin 14 vuoteen on mahtunut monenlaista muutosta. Yhdistyksemme on vuosien varrella muuttanut muutamia kertoja, useita erilaisia hankkeita on alkanut ja päättynyt. Olemme sopeutuneet monenlaisiin yhteiskunnan muutoksiin ja nyt viimeksi näihin korona-ajan mukanaan tuomiin vaikutuksiin.

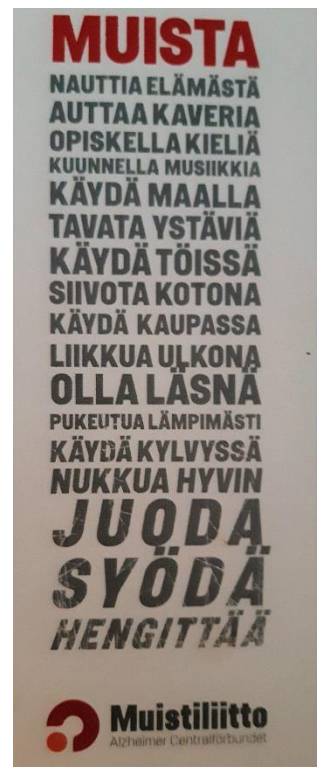
Muistiasiat ovat kiinnostaneet minua pitkään johtuen osaltaan omasta terveydenhuollon taustani ja toisaalta myös kiinnostuksesta muistia ja ikääntymistä koskien. Olen koulutukseltani terveydenhoitaja ja terveystieteiden maisteri. Nykyään toimin Lohjan kaupungin palveluksessa hyvinvointijohtaja, johtaen sosiaali- ja terveydenhuollon palveluja.

Työelämässä muisti joutuu nykyään kovalle koetukselle. On paljon yhtä aikaa käsiteltäviä asioita, kiirettä ja aikataulupaineita. Tutkijat ovat havainneet, että tehtävien liian tiheä vaihtaminen häiritsee aivojen toimintaa. Aivot toimivat tehokkaimmin, kun ne saavat keskittyä pidempään yhteen tehtävään kerrallaan. Tehokasta olisi siis keskittyä kunnolla yhteen asiaan kuin tehdä montaa yhtä aikaa.

Muistikömmähdyksiä voi tapahtua jokaiselle. Noin puolitoista vuotta sitten töissä oli jälleen aika kiireistä, samaan aikaan rentouttavaksi suunnittelemani ulkomaan lomamatkakin meinasi muuttua painajaiseksi, kun hotellivarauksen kanssa tuli ongelmia. Päätin kuitenkin rentoutua ja mennä kampaajalle. Sitten tulikin

maksuhetken koittaessa ongelmallinen hetki. En millään muistanut pankkikorttini PIN-koodia. Tuttu kampaaja oli kuitenkin kyseessä, joten keksimme keinon ja maksoin kampaamokäynnin laskulla. Ajattelin unohduksen olevan tilapäinen, mutta eihän se ollut. Numero ei oikeassa järjestyksessä palautunut mieleen useankaan viikon kuluessa. Nyt olen oppinut, miten sen koodin saa selvitettyä ja on keksittynä erilaisia varmistuksen varmistuksia vastaavan tapahtuman varalle.

Muistiliitto julkaisi muutamia vuosi sitten hienon tekstin, jossa muistutetaan erilaisista arjen asioista. Yksi erittäin tärkeä on kiireisen ajan keskellä: MUISTA OLLA LÄSNÄ.



Salon Muistiyhdistyksen tärkeä rooli on edelleen 30 vuoden jälkeen olla läsnä pitämässä esillä muistiin liittyviä asioita, tukemassa muistiongelmien ja - sairauksien kanssa kamppailevia ja heidän läheisiään. Meillä on paikkamme.

Olen Kaisa Niinistö ja olen ollut Salon Muistiyhdistyksen hallituksessa vuodesta 2013, ja hallituksen varapuheenjohtajana olen ollut vuodesta 2015 asti.



Olen toiminut työskennellyt ikäihmisten parissa kohta 31 vuotta ja jo aivan urani alussa kiinnostuin muistiasioista, muistisairaiden hoidosta ja muistisairaiden hoidon kehittämisestä. Olen koulutukseltani perushoitaja, geronomi, validaatiokouluttaja ja tällä hetkellä opiskelen työnohjaajaksi. Tällä hetkellä työskentelen Salon vanhuspalveluissa muistikoordinaattorina, toimien sekä kotihoidon, omaishoidon että ympärivuorokautisten asiakkaiden ja hoitajien tukena. Muistiasiat ovat lähellä sydäntäni ja tästä syystä

koen tärkeäksi saada olla osallisena myös muistiyhdistyksen toimintaa Salossa.

Nykyajassa muisti joutuu arjessa usein koetukselle, kiire, monet muistettavat asiat ja tehtävät saattavat välillä kuormittaa muistia. Muistikömmähdyksiä sattuu meille kaikille arjessa usein, jotakin tavaraa hakiessa unohtaakin mitä oli hakemassa, huomion kiinnittäminen johonkin muuhun asiaan saattaakin saada aikaan sen, että tekeminen keskeytyy, nimiä ja asioita joutuu miettimään ehkä kauemmin kuin aikaisemmin. Monet toiminnot ja tekemiset tapahtuvat rutiinien avulla arjessa, ja oma muistikömmähdykseni liittyykin nimenomaan siihen, kun poikkeaa tutusta rutiinista. Jätän yleensä autoni aina lähes samaan paikkaan aina mennessäni ostoksille Halikon prismaan. Kerran kiireisen viikon jälkeen kauppaan mennessäni jätinkin auton jostakin syystä aivan eri paikkaan kuin normaalisti. Rauhallisen kauppa kierroksen ja tuttujen kanssa jutteleminen jälkeen mitään ajattelematta kävelen ostoksien kera sille alueelle missä autoni yleensä on. Suurta hämmennystä ja noloutta tuntien pyörin siellä ihmetellen, että missä ihmeessä minun autoni on.... No löytyihän se auto lopulta, kun oikein mietti sitä tilannetta, kun kauppaan olin tulossa. Kotimatalla vähän jo nauratti, että miltähän mahdoin näyttää, kun harhailin parkkipaikalla autoa etsiessä.

Salon muistiyhdistys antaa tukea ja ohjausta kaikkiin muistiin liittyvissä asioissa ja on tukena muistiperheiden arjessa. Toimintaan ja toimintoihin kannattaa rohkeasti tulla mukaan, koska muistiasioissakin on hyvä olla liikkeellä mieluummin ajoissa kuin liian myöhään.

Hallituksen jäsenten esittelyt jatkuvat seuraavassa jäsenkirjeessä!

Salon Muistiyhdistyksen hallitus v. 2021

Tuula Suominen (pj), Kaisa Niinistö (varapj.), Seija Koskinen, Eeva Elovaara, Raila Hakamäki, Henna Lehtola ja Kirsi-Marja Kaarlela

VALTAKUNNALLISET JÄSENEDET V. 2021!

JÄSENEÄ OLET OIKEUTETTU SEURAAVIIN ETUIHIN.

Apteekkituotteet.fi –verkkokauppa -tilaukset ilman postikulua (arvo 3,95 €) Saat alennuksen verkkokaupasta käyttämällä kuponnikoodia MUISTIAPTEEKKI.

DementiaOnlineShop.com - Tilaukset -15%

Alennuksen saa verkkokaupasta kuponnikoodilla MUISTIKAUPPA.

Tilaukset p. 0400 449 623 (klo 9-16), info@dementiaonlineshop.com

Ettonet.fi -apuvälineet ja seniorikalusteet -Tilaukset -10 %

Alennuksen saa verkkokaupassa koodilla MUISTI sekä Ettonetin myymälöissä kertomalla kassalla muistiyhdistyksen jäsenyydestä.

Holiday Club –kylpylälomat ja loma-asunnot väh -15 %

Edun saa verkkokaupasta koodilla MUISTI15.

Memoera Trainer –muistiharjoittelun vuokralaite, ensimmäinen kuukausi ilmaiseksi (arvo 29,50 €). Tilaukset p. 044 405 0400, info@memoera.fi

Muistijooga.fi – tuotteet ja palvelut: -10 %

Edun saat käyttämällä koodia MUISTI21 **muistijooga.fi** -verkkokaupasta

Puhti Lab –laboratoriotestipaketit

D-vitamiini- ja B12-TC2 mittaukset -20%, muut testipaketit -10%

Alennus verkkokaupassa puhti.fi koodeilla "muistiliitto20" (D-vitamiini ja B12-TC2), muut testit koodilla: "muistiliitto10"

Suvanto Care –palvelut turvallisuuden edistämiseen

Jäsenet saavat 20% alennuksen Suvanto Kotona ja Suvanto Mukana -palvelujen aloitusmaksuista sekä 10% alennuksen Suvanto Videopuhelu ja Suvanto Lääkemuistuttaja -palvelujen aloitusmaksuista. Lisäksi mahdollisuus Suvanto Mukana -palvelun ilmaiseen 14pv koekäyttöön.

Tilaukset p. 040 6533 222 tai sähköpostitse **myynti@sivantocare.fi**.

YHTEYSTIEDOT

SALON MUISTIYHDISTYS RY
p. 044 333 7853

Turuntie 21, 24240 Salo

www.muistisalo.fi

www.facebook.com/muistisalo



Marika Lindholm, toiminnasta vastaava/muistiohjaaja
p. 044 731 0020, marika.lindholm@muistisalo.fi

Kirsi-Marja Kaarlela on työlomalla 4/2021 asti.



Pauliina Römpötti, muistiohjaaja/yhdistyssihteeri
p. 044 333 7854, pauliina.rompotti@muistisalo.fi

MUISTIYHDISTYKSEN PÄIVÄPAIKKA p. 044 031 9872

Anne Alanko, päivätoiminnan vastaava ohjaaja
paivapaikka@muistisalo.fi

Tämän kirjeen mukana on lähetetty myös
jäsenmaksu v.2021.

**Muista käyttää laskun
viitenumeroa, kun maksat
laskun!**

**VINKKI! Jos haluat säästää luontoa, niin voit tilata
jäsenkirjeen sähköisenä sähköpostiisi!**