

Salon Muistiyhdistyksen

JÄSENKIRJE 3/2021



**Salon
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

Sisällys

TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET	2
MUISTIVIIKKO 2021	3
TERVEHDYS PÄIVÄPAIKASTA!	7
KAIKILLE AVOINTA TOIMINTAA	8
MUISTISAIRAUTTA SAIRASTAVILLE HENKILÖILLE	8
MUISTISAIRAAN LÄHEISELLE	11
ENNALTAEHKÄISEVÄ TOIMINTA	12
MUISTIYHDISTYKSEN HALLITUS ESITTÄYTYY	13
AIVOPÄHKINÖITÄ	15
YHTEYSTIEDOT	16

JÄSENHANKINTAKAMPANJA 2021 ON KÄYNNISSÄ

Haastamme kaikki mukaan jäsenhankintaan!

Yhdessä olemme enemmän! Jäsenmaksu 20€/vuosi.



Uusien jäsenten kesken arvotaan perinteinen aivoterveyskori 😊

TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET

Kesä on vaihtumassa syksyyn ja saamme pian taas nauttia syksyn väriloistosta. Syksyn myötä toimintamme on käynnistynyt. Korona rajoittaa edelleen elämäämme, mutta olemme silti pystyneet kokoontumaan vertaistukiryhmissä, Muistikahviloissa ja muissa pienryhmissä. Mukaan mahtuu, joten ota rohkeasti yhteyttä niin kerromme lisää toiminnasta.

Syksyllä vietetään perinteisesti Muistiviikkoa. Vuoden 2021 Muistiviikon teema on -Hyvää elämää muistiystävällisessä yhteiskunnassa. Muistiviikolla tuodaan esille sairastuneiden ääntä ja arkea sekä pyritään vähentämään muistisairauksiin liittyviä ennakkoluuloja ja negatiivisia asenteita. Muistiviikolla puhutaan myös kosketuksesta, läsnäolosta ja läheisyydestä. Isoja yleisötilaisuuksia emme järjestä, mutta tulossa on kuitenkin ohjelmaa ja meitä voi tulla tapaamaan. Hiljaisia infopisteitä on myös Salon kirjastoissa sekä Somerolla.

Muistiviikolla selviää vuoden 2021 Muistiystävällinen teko. Me kaikki voimme tehdä muistiystävällisiä tekoja itsellemme sekä muille - pidän aivoni aktiivisena, kohtaan ihmisen, en sairautta, osallistun Muistikummituokioon, tarjoan apuani muistiperheelle. Muistiyhdistyksen jäsenenä olo voi myös olla muistiystävällinen tekosi.

Syksylle on suunniteltu uutta toimintaa mm. esteettömät luontokävelyt, ompeluseura ja erityisesti pariskunnille suunnatut teemapäivät. Suomusjärvelle suunnitellaan Muistikahvilaa ja tavoitteena on järjestää myös ensitietokurssi vielä tämän vuoden puolella. Paljon on suunnitelmia ja ideoita. Onko sinulla ideoita? Kuulemme mielellämme niistä.



Muistiterveisin, *Marika*

30 v.

MUISTIYHDISTYKSEN PÄIVÄPAIKKA



Toimintaa on järjestetty vuosien varrella kolmessa eri osoitteessa Moisionkadulla, Pensalantiellä sekä Turuntieellä.

Muistiviikolla tarjoamme kakkukahvit ja järjestämme avoimet ovet
to 23.9. klo 15-17, Turuntie 21, Salo.

Tule tutustumaan nykyiseen toimintaan, muistelemaan menneitä sekä kuulemaan päivätoiminnan vaiheista.

Lämpimästi tervetuloa!



MUISTIVIIKKO 2021

TI 21.9. MUISTIVIIKON ETÄLUENTO

klo 17-18.30, Turuntie 21, Salo.

Muistiliitto järjestää etäluennon, jonka teemana on **läsnäolo ja läheisyys**. Voi tulla kahvittelemaan ja kuuntelemaan etäluennon toimistollemme.

Ilmoittaudu ennakoon p. 044 333 7853 tai muistiyhdistys@muistisalo.fi

TO 23.9. MUISTIPÄIVÄ SALOSSA

klo 10-12 MUISTIKAHVILA Turuntie 21, Salo

- ♥ Muistibingo klo 10:30
- ♥ Miten huollan muistiani, vinkkejä arkeen.
- ♥ Keskustelua muistista ja muistisairauksista.
- ♥ Kahvitarjoilu, Tervetuloa!

PE 24.9. MUISTIPÄIVÄ SOMEROLLA

klo 10-12 MUISTIKAHVILA Toimistohotelli (Heikintie 5)

- ♥ Muistibingo klo 10:30
- ♥ Miten huollan muistiani, vinkkejä arkeen.
- ♥ Keskustelua muistista ja muistisairauksista.
- ♥ Kahvitarjoilu, Tervetuloa!

Pe 24.9.

INFOPISTE SOMEROLLA

**klo 13-15 K-Supermarket
Härkätie.**

Muistiviikolla tavataan!

Kaikki tilaisuudet ovat maksuttomia ja avoimia kaikille asiasta kiinnostuneille!



ESTEETTÖMÄT LUONTOKÄVELYT

Tänä syksynä järjestämme useampia yhteisiä kävelylenkkejä Esteettömällä reitillä, joka sijaitsee Vuohensaarentien varrella Satamakadulla. Luonto vaikuttaa positiivisesti meidän kaikkien fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Ulkoilu onnistuu korona-aikanakin, joten nyt yhdessä ulkoilemaan!

Lämpimästi tervetuloa mukaan kävelylle!

MA 20.9., KE 6.10. ja KE 20.10. kello 10-12.



Pituus 1,9 km, matkalla penkkejä. Yhteislähtö parkkipaikalta, OMA KYTTI! **Lisätietoja p. 044 333 7854**

KIRPPUTORIPÖYTÄ

Kierrätys on päivän sana, myös muistiyhdistyksessä 😊



Meillä on edelleen myyntipöytä kahvila-kirpputori Aarresaaresta ja kauppa on käynyt mukavasti.

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

Myyntituotto menee päivätoiminnan hyväksi.

TERVEHDYS PÄIVÄPAIKASTA!

Mennyt kesä on ollut kuuma, mutta siitä huolimatta olemme nauttineet kauniista kesäpäivistä ulkoilemalla. Monenlaista ohjelmaa on mahtunut kesään mm. kesänuori, Anni, joka ilahdutti meitä haitarinsoitolla heinäkuussa.



Olemme ottaneet syksyn satoa talteen, pilkkoneet raparpereita ja omenoita talven varalle.



Suuren suosion saaneita runokiviä olemme maallanneet ja ripotelleet niitä kaupungille ihmisiä ilahduttamaan. Runokivistä olemme saaneet paljon positiivista palautetta, mikä on meitä innostanut niitä tekemään.

Viimeisimpänä teimme retken seurakunnan Kesä-Angelaan, jossa mm. pelasimme mölkkyä ja kalastimme.



Nyt syksyn aikana askartelemme **sytykeruusuja**, joita meiltä saa ostaa pikkurahalla. Tuotto menee päivätoiminnan hyväksi.

Kaunista syksyä toivottaa, Päiväpaikan Anne ja Minna

Päiväpaikan toiminta on tarkoitettu muistisairaille asiakkaille. Mukaan pääsee kaupungin päätöksellä tai omakustanteisesti. Ota yhteyttä ja kysy lisää! p. 044 031 9872

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 23.9., 7.10., 21.10., 4.11., 18.11., 2.12 klo 10-11:30, Turuntie 21, Salo.

MUISTIKAHVILA SOMEROLLA

Perjantaina 24.9., 8.10., 22.10., 5.11., 19.11., 3.12. klo 10-11:30, Toimistohotelli, Heikintie 5, Somero.

MUISTIKAHVILA KISKOSSA

Maanantaina 27.9., 11.10., 25.10., 8.11., 22.11. klo 13-14.30, Toija Valopilkku, Kuusitie 8, Kisko.

MUISTIKAHVILA HALIKOSSA TAUOLLA!

MUISTIKAHVILA SUOMUSJÄRVI SUUNNITTEILLA!

VAPAAEHTOISIA ETSITÄÄN! OLETKO SINÄ ETSIMÄMME HENKILÖ?

- Etsimme vapaaehtoisia mukaan muistikahvilatoimintaan. Monissa muistiyhdistyksissä vapaaehtoiset ovat aktiivisesti mukana muistikahviloissa mm. vetäjinä ja kahvinkeittäjinä.
- Muistikahviloita on mahdollista perustaa eripuolille Saloa, kunhan löytyy innostunut vetäjä työntekijän kaveriksi käynnistämään toimintaa alueelle.

Innostuitko? Ota yhteyttä p. 044 333 7854

VERTAISTUKIRYHMIÄ

Tarjolla on monenlaisia vertaistukiryhmiä.

Muistisairautta sairastaville ja muistihäiriöisille on tarjolla omia ryhmiä. Pariskunnille on tarjolla omaa toimintaa, johon voi osallistua yhdessä puolison kanssa. Muistisairaalan läheisille on tarjolla omia vertaistukiryhmiä. Yksilöllistä tukea on myös saatavana, **ota rohkeasti yhteyttä ja ilmoittaudu mukaan!** p. 044 333 7853

AINOT JA REINOT



Torstaina 16.9., 30.9., 14.10., 28.10., 11.11., 25.11. ja 9.12. klo 13-15, Turuntie 21, Salo.

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla on muistisairaus. Ryhmässä vaihdetaan kuulumisia, parannetaan maailmaa ja aktivoidaan aivoja. Voit keskustella luottamuksellisesti omasta sairaudestasi ja saada vertaistukea muilta.

Mukaan mahtuu, kysy lisää p. 044 333 7853

MINNAN TOIMINTARYHMÄ

Tiistaisin klo 10-12, Turuntie 21, Salo.

Tapaamiset 14.9., 28.9., 12.10., 26.10., 9.11., 23.11.,

Ryhmä on tarkoitettu ensisijaisesti henkilöille, joilla on muistipulmia tai muistisairaus.

Ryhmässä keskustellaan, pelataan mm. pelejä, tehdään aivopähkinöitä ja haastetaan aivoja monipuolisella tekemisellä.

Mukaan mahtuu, kysy lisää p. 044 333 7853

TOIMINTAA PARISKUNNILLE

Haluatko tulla mukaan toimintaan yhdessä puolison kanssa? Uudet pariskunnat, kysykää lisää toiminnasta ja ilmoittautukaa mukaan toimintaan.

p. 044 333 7853 tai muistiyhdistys@muistisalo.fi

YHDESSÄ ETEENPÄIN – toimintaa pariskunnille

Torstaisin 21.10., 18.11., 2.12.

klo 13–15 Turuntie 21, Salo.

Toiminta on tarkoitettu pariskunnille, joista toisella on muistisairaus. Mahdollisuus vertaistukeen, yhdessäoloon ja keskusteluun.

JUTTUTUPA -yksin tai yhdessä

7.10., 4.11., 2.12. klo 13–15 Salon Syty.

Juttutupa jatkaa tapaamisia Railin johdolla.

TEEMAPÄIVÄT ”UUDEN EDESSÄ”

- Iltapäivä on tarkoitettu Muistiperheille erityisesti pariskunnille, jotka kaipaavat tietoa.
- Päivän teeman lisäksi avointa keskustelua ja tutustumista toisiin muistiperheisiin.

• **ILMOITTAUDU MUKAAN JA KYSY LISÄÄ!**

• **p. 044 333 7853**

SYKSYN TAPAAMISET JA AIHEET:

klo 13–15, Salon Syty, Helsingintie 6, Salo.

Ke 13.10. SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSIT JA KELA

Ke 10.11. OIKEUDELLINEN ENNAKOINTI

Ke 8.12. KAUPUNGIN PALVELUT JA TUKI MUISTIPERHEILLE



MUISTISAIRAAN LÄHEISELLE



VOIMAVARARYHMÄ

Tiistaisin 14.9., 28.9., 12.10., 26.10., 9.11., 23.11. 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.

VIRTAPIIRI

Tiistaina 5.10. klo 12-14, Turuntie 21, Salo

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

LESKIEN RYHMÄ

Tiistaisin 21.9., 19.10., 16.11. klo 13-15

Turuntie 21, Salo. Tule mukaan keskusteluryhmään.

YKSILÖLLISTÄ TUKE JA NEUVONTAA!

Voit varata ajan toimistokäynnille tai soittaa meille. Saat neuvontaa myös etäyhteyksin!



Tapaaminen tai puhelu voidaan sopia myös iltaan.

Olemme myös työssäkäyviä varten ja kuulemme mielellämme toiveistanne.

p. 044 333 7853 tai 044 333 7854

muistiyhdistys@muistisalo.fi

Miten voimme olla avuksi?

ENNALTAEHKÄISEVÄ TOIMINTA

MARJAN MUISTITEHTÄVÄRYHMÄT

Maanantaina aamupäivällä klo 10-11:30 ja iltapäivällä klo 12-13.30, Salon Syty

13.9., 27.9., 11.10., 25.10., 8.11., 22.11.

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

Vapaita paikkoja voi tiedustella p. 044 333 7853

AIVOTREENIT

Maanantaina klo 12:30-14, Salon Syty.

20.9., 4.10., 18.10., 1.11., 15.11., 29.11., 13.12.

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

Toiminta on tarkoitettu henkilöille, jotka ovat kiinnostuneita muistinhoituksesta.

Vapaita paikkoja voi tiedustella p. 044 333 7853

Uutta toimintaa! Kaikille avoin kädentaitoryhmä.

MUISIYHDISTYKSEN OMPELUSEURA

TO 30.9., 14.10., 28.10., 11.11., 25.11. ja 9.12.

klo 10-12, Turuntie 21, Salo



Ryhmässä käytetään erilaisia tekniikoita ja materiaaleja töiden valmistuksessa. Valmistamme tuotteita myös myyjäisiin.

Voit ottaa mukaan myös oman työn! Ryhmää ohjaa Anne.

Ilmoittaudu mukaan! p. 044 333 7853

MUISTIYHDISTYKSEN HALLITUS ESITTÄYTY

Olen Henna Lehtola, Salossa asuva hallituksen jäsen. Tehtävässä toimin nyt kolmatta vuotta. Aivoterveyden edistäminen on lähellä sydäntäni ja sitä kautta myös muistiin ja muistisairauksiin liittyvät asiat, joiden kanssa olen ollut tekemisissä aiemmin sairaanhoitajan työssä ja nykyisin toimiessani lehtorina Turun ammattikorkeakoulun sairaanhoitajakoulutuksessa. Iän myötä ja myös työni vuoksi olen yhä enemmän ruvennut pohtimaan aivojeni hyvinvointia. Työni sisältää paljon suunnittelua, muistamista, uuden opettelua ja kaikenlaista päähkäilyä sekä sen miettimistä, miten parhaiten pystyn mahdollistamaan opiskelijoiden oppimisen.



Työn ja vapaa-ajan rajaaminen on joskus vaikeaa, mutta olen sen huomannut ensiarvoisen tärkeäksi aivoterveyden edistämisen keinoksi. Hyväksi työn vastapainoksi on osoittautunut koiran kanssa lähimetsässä liikkuminen ja sitä tulee tehtyä päivittäin. Yhä useammin

pohdin, millaisia valintoja voisin arjessa tehdä ylläpitääkseni hyvinvointiani ja siten myös aivoterveyttäni.

Sanotaan, että sen muistamme, mihin keskitymme.

Yksi muistikömmähdykseni liittyy tähän sanontaan. Kun työskentelin sairaanhoitajana ja nyt jo aikuiset lapseni olivat päiväkotikäisiä, olin menossa autolla töihin aamuseitsemäksi lapset kyydissäni. Pysäköin parkkialueelle ja olin jo nousemassa autosta, kun takapenkiltä kuului uninen ääni: "Äiti, eikö me mennäkään tänään päiväkotiin?". Olin kokonaan unohtanut ajaa päiväkodin kautta, kun ajatukset olivat jo keskittyneet tulevaan työpäivään.

Olen Raila Hakamäki, muistiyhdistyksen Somerolaisvahvistus ja hallituksen jäsen. Hieman yli 20 v työuraani olen tehnyt hoitajana Someron kaupungin perusturvassa. Työn ohessa olen suorittanut mm. vanhustyönerikoisammattitutkinnon ja muistihoitajan tutkinnon. Olen ”ikuinen opiskelija” ja parhaillaankin suoritan mielenterveys- ja päihdetyön erikoisammattitutkintoa Ssky:ssa. Muistihoitajaksi valmistumisen jälkeen olen tehnyt muistihoitajan tehtäviä poliklinikalla osa-aikaisesti osastotyön ohessa. Nyt kesäloman jälkeen on minullakin uuden oppiminen edessä, siirryn juuri perustetun seniorinneuvolan vahvuuteen. Työnkuvani muuttuu sairauksien hoidosta enemmän ennaltaehkäisevälle puolelle ja muistiasioihin painottuvaksi.



Työn vastapainona viihdyn sukelluksen, jalkapallon/futsalin seuratehtävissä, painottuen lasten ja nuorten ohjaamiseen/valmentamiseen. Näin pysyn itsekkin ”nuorekkaana” ja tekeehän se hyvää nivelillekin. Vielä on kesää jäljellä ja tätä kirjoittaessani olen vielä lomalla keräämässä virtaa uusiin haasteisiin

seniorineuvolan työn parissa. Mukavaa syksyn odotusta kaikille, nähdään muistiyhdistyksen eri tapahtumissa ja/tai seniorineuvolassa.



AIVOPÄHKINÖITÄ

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

kohju – kulta – veri _____
 henkilö – liitos – palo _____
 tuli – neuvos – kauris _____
 lupa – läpi – kauppias _____
 sali – läpi – kallio _____
 tyhjä – koti – kortti _____

MITÄ VANHOJA PYÖRÄMERKKEJÄ LÖYDÄT?

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

Vinkki: 19 vaakaan, 6 pystysuoraan ja 4 vinoon. www.ryhmärenki.fi

YHTEYSTIEDOT

SALON MUISTIYHDISTYS RY **p. 044 333 7853**

Turuntie 21, 24240 Salo

www.muistisalo.fi

www.facebook.com/muistisalo



Marika Lindholm, toiminnanjohtaja

p. 044 731 0020, 044 333 7853

marika.lindholm@muistisalo.fi



Pauliina Rämpötti, muistiohjaaja/yhdistyssihteeri

p. 044 333 7854, pauliina.rompotti@muistisalo.fi

MUISTIYHDISTYKSEN PÄIVÄPAIKKA p. 044 031 9872

Anne Alanko, päivätoiminnan vastaava ohjaaja

paivapaikka@muistisalo.fi

Minna Röyhkiö, päivätoiminnan ohjaaja

paivapaikka@muistisalo.fi

Salon Muistiyhdistyksen hallitus v. 2021:

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



tukea muistisairaiden läheisille,
vastaajina kokeneet omaishoitajat

 0800 9 6000

joka päivä klo 17–21 • maksuton

