

Salon Muistiyhdistyksen

JÄSENKIRJE 4/2021



**Salon
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

Sisällysluettelo

TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET	3
TERVEHDYS PÄIVÄPAIKASTA	6
KAIKILLE AVOINTA TOIMINTA	8
MUISTISAIRAAN LÄHEISELLE	11
ENNALTAEHKÄISEVÄ TOIMINTA	12
MUISTIYHDISTYKSEN HALLITUS ESITTÄYTYY.....	14
YHTEYSTIEDOT	16

YKSILÖLLISTÄ TUKEA JA NEUVONTAA!



Voit varata ajan toimistokäynnille tai soittaa meille.
 Saat neuvontaa myös etäyhteyksin!
 Tapaaminen tai puhelu voidaan sopia myös iltaan.
Toiminta on maksutonta.

p. 044 333 7853 tai 044 333 7854
muistiyhdistys@muistisalo.fi

Miten voimme olla avuksi?

Tässä jäsenkirjeessä on kevään aikatauluja. Toivomme, että tammikuussa pääsemme jatkamaan suunnitelmien mukaan. Muistiterveisin, Marika



Salon
Muistiyhdistyksen
väki toivottaa kaikille
Rauhallista
Joulunaika
ja Hyvää Uutta
Vuotta 2022

Kuvassa: Anne, Minna, Pauliina ja Marika

Tervetuloa!

JÄSENISTÖN PIKKUJOULUT

Torstaina 9.12. klo 17-19:30

Kahvila Kultainen tuoksu,
Inkerinkatu 22, Salo.

Mukaan mahtuu 50 jäsentä.

Koronapassi tarvitaan.

Ohjeistamme sen hankinnassa.

ILMOITTAUTUMISET 7.12.mennessä
p. 044 333 7854 Pauliina.

Ohjelmassa:

- ♥ yhteislaulua A. Aallon johdolla
- ♥ arpajaiset
- ♥ pienet myyjäiset
- ♥ puuro- ja kahvitarjoilu
- ♥ jouluista tunnelmaa
- ♥ yhdessä oloa!

JOULUN AJAN OHJELMAA

Pikkujoulujen lisäksi jouluista ohjelmaa on tarjolla Muistikahviloissa. Yhteislaulua, jouluvisaa, pienet myyjäiset, jouluisia herkkuja ja yhdessäoloa. Tervetuloa mukaan!



MA 13.12. Joulukahvila Kisko

klo 13-14.30, Toija Valopilkku, Kuusitie 8, Kisko.

TI 14.12. Joulukahvila Suomusjärvi

klo 12-13.30, Kitulan srk-keskus, Suomusjärvi.

TO 16.12. Joulukahvila Salo

klo 10-12, Turuntie 21, Salo.

Kauneimmat joululaulut pastori Aki Toivoniemen johdolla, joulumyyjäiset. Myynnissä Päiväpaikan valmistamia käsitöitä, korvakoruja, sytykeruusuja, leivonnaisia ym.

PE 17.12. Joulukahvila Somero

klo 10-12, Toimistohotelli, Heikintie 5, Somero.



TERVEHDYS PÄIVÄPAIKASTA!

Päiväpaikka on juhlinut tänä vuonna 30-vuotista historiaansa. Vuonna 1990 perustettiin ensin Salon Alzheimer-yhdistys ry, joka lähti ideoimaan ajatusta muistisairaille henkilöille tarjottavasta päivätoiminnasta. Tällaista ei vielä ollut tarjolla.

Moision Päiväpaikka avasi ensimmäisen kerran ovensa 8.4.1991 Moisionkadulla, Salossa. Tällä nimellä meidät tunnettiin hyvin pitkään, vaikka vuosien varrella osoite onkin vaihtunut Moisiontieltä Halikon Pensalantielle ja sieltä keskustaan Turuntielle, jonne muutimme keväällä 2016. Toiminta-ajatus ja tapa työskennellä ja kohdata asiakaskunta ovat säilyneet samana vuosien varrella. Päivätoiminnan tavoitteena on tarjota muistisairaalle elämään iloa, aktiivisuutta ja sosiaalisia kontakteja, yhdessä tekemistä ja kokemista.



Tänä päivänä toiminnallemme on edelleen tarve ja olemme iloisia saadessamme tehdä tätä ihmisläheistä työtä muistisairaiden parissa.

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

Päiväpaikassa on myynnissä käsitöitä kuten korvakoruja, sytykeruusuja, heijastinpörriäisiä, villasukkia sekä paljon muuta vaikka pukinkonttiin sopivaa.

Tule edullisille ostoksille ja tue Päiväpaikan toimintaa!
Esim korvakorut 5 €/pari.



KAIKILLE AVOINTA TOIMINTAA **MUISTIKAHVILAT**

ovat kaikille avoimia kohtaamispaikkoja, joissa keskustellaan, vaihdetaan kuulumisia sekä juodaan kuppi kahvia hyvässä seurassa.

OLETKO
JUTTUSEURAA
VAILLA ?

MUISTIKAHVILA SALOSSA

Torstaina 2.12, 16.12.
joulukahvila. 13.1., 27.1.,
10.2., 24.2., 10.3., 24.3., 7.4.,
21.4., 5.5., 19.5.
klo 10-11:30, Turuntie 21, Salo.



MUISTIKAHVILA SOMEROLLA

Perjantaina 3.12., joulukahvila 17.12., 14.1., 28.1.,
11.2., 25.2., 11.3., 25.3., 8.4., 22.4., 6.5., 20.5.
klo 10-11:30, Toimistohotelli, Heikintie 5, Somero.

MUISTIKAHVILA KISKOSSA

Maanantaina joulukahvila 13.12.,
17.1., 31.1., 14.2., 28.2., 14.3., 28.3., 11.4., 25.4.
klo 13-14.30, Toija Valopilku, Kuusitie 8, Kisko.

MUISTIKAHVILA SUOMUSJÄRVELLÄ

Tiistaina 30.11., joulukahvila 14.12.,
11.1., 25.1., 8.2., 22.2., 8.3., 22.3., 5.4., 19.4.
klo 12-13.30, Kitulan srk-keskus, Suomusjärvi.

VAPAAEHTOISIA ETSITÄÄN! OLETKO SINÄ ETSIMÄMME HENKILÖ?

- Etsimme vapaaehtoisia mukaan mm. muistikahvilatoimintaan ja avuksi toimintaryhmiin.
- **Innostuitko? Ota yhteyttä p. 044 333 7854**

VERTAISTUKIRYHMIÄ

Tarjolla on monenlaisia vertaistukiryhmiä.

Muistisairautta sairastaville ja muistihäiriöisille. Pariskunnille on tarjolla omaa toimintaa, johon voi osallistua yhdessä puolison kanssa.

Muistisairaalan läheisille on tarjolla omia vertaistukiryhmiä. Tule mukaan toimintaan!

Kysy lisää p. 044 333 7853



AINOT JA REINOT

Torstaina 25.11., 9.12. klo 13-15, Turuntie 21, Salo.

Vuonna 2022 päivä vaihtuu keskiviikoksi!

Tapaamiset keskiviikkona 5.1., 19.1., 9.2., 23.2., 2.3., 16.3., 30.3., 13.4., 27.4., 11.5., 25.5. klo 13-15, Turuntiellä.

Ryhmässä vaihdetaan kuulumisia, parannetaan maailmaa ja aktivoidaan aivoja toiminnallisilla menetelmillä ja saadaan vertaistukea muilta sairastuneilta.

Mukaan mahtuu, kysy lisää p. 044 333 7853

MINNAN TOIMINTARYHMÄ

Huom! Vuoden viimeinen kerta Ke 8.12. klo 13-15.

Vuonna 2022 jatketaan **tiistaisin 4.1., 18.1., 1.2., 15.2., 1.3., 15.3., 29.3., 12.4., 26.4., 10.5., 24.5.** klo 10-12, Turuntie 21, Salo.

Ryhmä on tarkoitettu ensisijaisesti henkilöille, joilla on muistipulmia tai muistisairaus. Ryhmässä keskustellaan, pelataan mm. pelejä, tehdään aivopähkinöitä ja haastetaan aivoja monipuolisella tekemisellä

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 2.12.

Vuonna 2022 jatketaan **20.1., 17.2., 17.3.**

klo 13–15 Turuntie 21, Salo.

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

JUTTUTUPA -yksin tai yhdessä
2.12., 3.2., 3.3., klo 13–15 Salon Syty.
Juttutupa jatkaa tapaamisia Railin johdolla.



Kutsu pariskunnille

Valoa, iloa ja virkeyttä arkeen pariskunnille

To 16.12. klo 14 -16, Turuntie 21, Salo.

klo 14 yhteiset aloituskahvit

klo 14:30-16 Kouluttaja Liisa Salmenperä luennoi aiheesta Iloa ja virkeyttä arkeen.

Tule tutustumaan toisiin parikuntiin ja kuulemaan millaista toimintaa on tarjolla.

Ilmoittaudu mukaan p. 044 333 7853

MUISTISAIRAAN LÄHEISELLE

PURKUPIIRI käynnistyy 2022

ILTARYHMÄ käynnistyy 2022

VOIMAVARARYHMÄ

Tiistaisin 14.12., Vuonna 2022 jatketaan: **4.1., 18.1., 1.2., 15.2., 1.3., 15.3., 29.3., 12.4., 26.4., 10.5., 24.5. klo 13-14.30 Turuntie 21, Salo.**

Muistisairaan läheiselle tarkoitettu vertaistukiryhmä, jossa on mahdollisuus saada tukea samankaltaisessa elämäntilanteessa olevilta henkilöiltä.

VIRTAPIIRI

Tiistaisin 30.11. Vuonna 2022 jatketaan: **25.1., 22.2., 22.3., 19.4., 31.5. klo 12-14, Turuntie 21, Salo**

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

LESKIEN RYHMÄ

Tiistaisin 14.12. Vuonna 2022 jatketaan: **11.1., 8.2., 8.3., 5.4., 3.5. klo 13-15, Turuntie 21, Salo.**

Tule mukaan!



VERTAISLINJA

tukea muistisairaiden läheisille,
vastaajina kokeneet omaishoitajat



0800 9 6000

joka päivä klo 17-21 • maksuton



ENNALTAEHKÄISEVÄ TOIMINTA

MARJAN MUISTITEHTÄVÄRYHMÄT

Ma aamupäivä klo 10-11:30

Ma iltapäivä klo 12-13.30, Salon Sytyssä.

17.1., 31.1., 14.2., 28.2., 14.3., 28.3., 11.4., 25.4.

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

AIVOTREENIT

Ma klo 12:30-14, Salon Sytyssä.

29.11., 13.12. 2022 jatketaan 10.1., 24.1., 7.2., 21.2., 7.3., 21.3., 4.4., 2.5., 16.5., 30.5.

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

Toiminta on tarkoitettu henkilöille, jotka ovat kiinnostuneita muistinhuollosta.

MUISTIYHDISTYKSEN OMPELUSEURA

Kaikille avoin kädentaitoryhmä

Torstaisin 25.11., 9.12., 2022 jatketaan 20.1., 3.2., 17.2., 3.3., 17.3., 31.3., 14.4., klo 10-12, Turuntie 21, Salo

Ryhmässä käytetään erilaisia tekniikoita ja materiaaleja töiden valmistuksessa. Omia töitä voi ottaa myös mukaan! Ryhmää ohjaa Anne.
Ilmoittaudu mukaan! p. 044 333 7853



VUODEN 2021 MUISTIYSTÄVÄLLINEN TEKO

Muistiyhdistys valitsi Seniorihoitaja Raila Hakamäen Someron kaupungilta vuoden 2021 Muistiystävällisen teon saajaksi.

Palkinto myönnetään henkilölle, joka tukee muistisairaana henkilön ja hänen perheensä hyvinvointia ja vähentää muistisairauksiin liittyviä ennakoluuloja sekä lisää muistiystävällisyyttä omassa työssään.



KUNTOSALI

ALKAA TAAS KE 5.1.2022

Vuoro on ke klo 14 -15 Salohallilla.

Mukaan mahtuu uudet ja vanhat kävijät. Kuntosalilla ei ole ohjausta, mutta kaverilta voi aina kysyä.

Lisätietoja p. 044 333 7853

KIRPPUTORIPÖYTÄ

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.



MUISTIYHDISTYKSEN HALLITUS ESITTÄYTYY



Olen Kikka, virallisesti Kirsi-Marja Kaarlela ja muistiyhdistyksen hallituksessa ensimmäistä vuotta. Aiemmin olin yhdistyksen toiminnanjohtajana vuosina 2016-2020, mutta paikkakunnalta muuton vuoksi vaihtui myös työpaikka. Asun Vihdin Nummelassa ja olen töissä valvontakoordinaattorina Espoon kaupungin vanhusten pitkäaikaishoidossa. Työhöni kuuluu hoivakotien laadun valvonta, ohjaus ja neuvonta

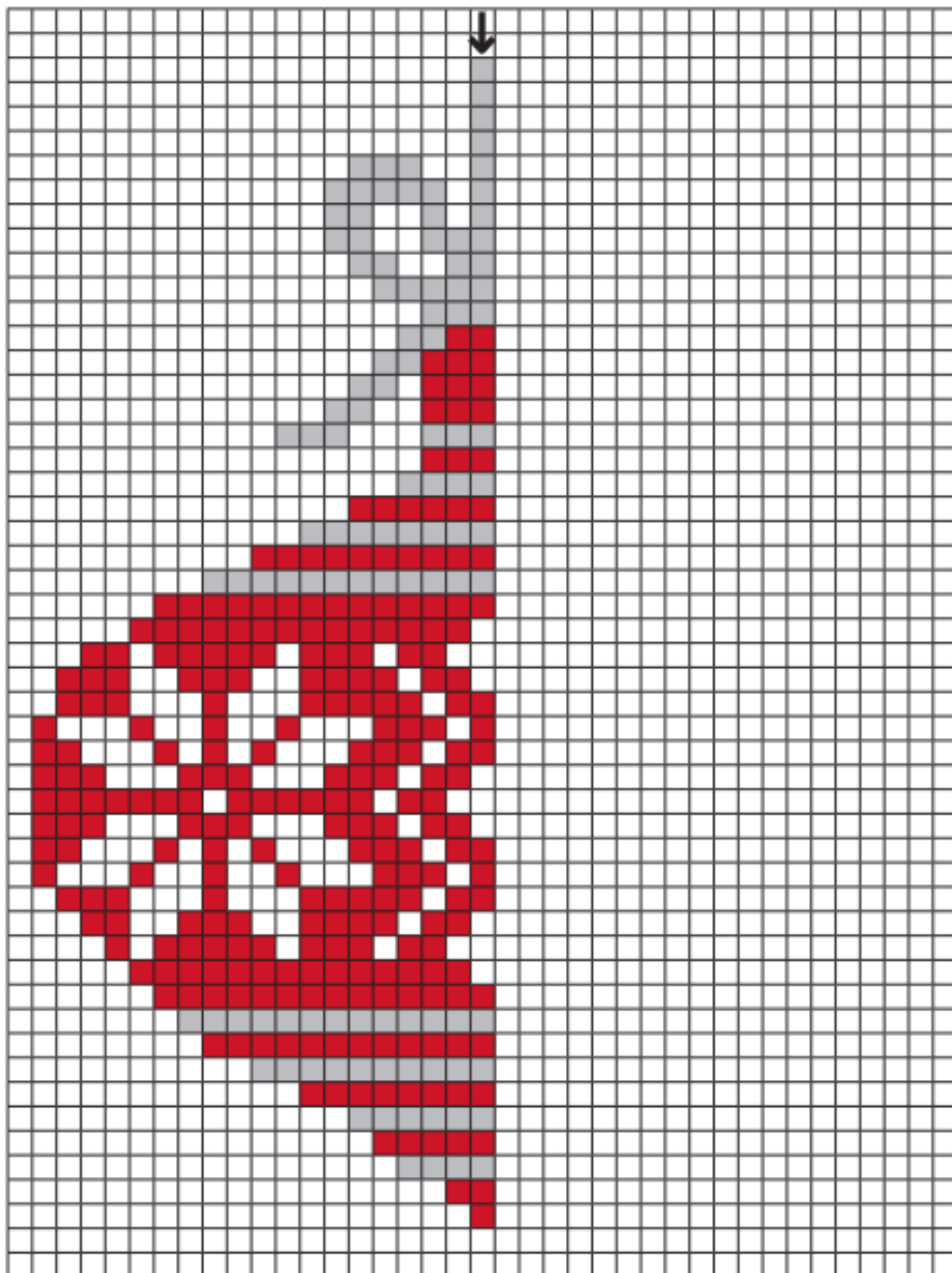
sekä asiakkaiden ja heidän läheistensä palautteiden käsittely. Muistiyhdistyksessä toimin myös omaisryhmien ohjaajana, mikä on suuri etu nykyisessä työssäni: on helpompi ratkoa erimielisyyksiä, kun on näkökulmaa kummaltakin puolelta. Koulutukseltani olen psykiatrinen sairaanhoitaja ja terveystieteiden maisteri, ikääntyneiden parissa olen työskennellyt vuodesta 2007. Vapaa-ajallani opiskelen gerontologiaa ja gerontologista hoitotyötä ja jaan alaan liittyvää tietoa hoitotyön verkostoissa. Kaikessa työssäni ikääntyvien parissa nautin eniten ihmisten kohtaamisesta ja keskusteluista heidän kanssaan.

Aivoterveys on minulle tärkeä asia. Omalta osaltani huolta aiheutti sisäilmaongelmista johtunut ylivireystila, joka johti pitkäkestoiseen ja vaikeaan unettomuuteen. Jatkuva valvominen ja väsymys aiheuttivat muistiongelmia, saatoin unohtaa mitä juuri olin sanonut tai mikä asia minulla oli kesken. Kokonaisuuksien hallinta ja asioiden hahmottaminen muuttuivat ajoittain todella hankaliksi ja jouduin toteamaan, että kahvinkeittokin voi olla vaikeaa silloin, kun ajatus ei kulje. Olin iloinen aina kun onnistuin keittämään kahvin valmiiksi kannuun eikä mikään osa-alue tekemisessä unohtunut. Kun aivot toimivat hyvin, ei osaa edes kuvitella kuinka monimutkaista kahvin keitto on. Välillä unohtuivat kahvinpurut, välillä vesi, joskus kannu. Jos kaikki nämä muistin, saatoin unohtaa käynnistää keittimen ja joskus unohtui juoda valmis kahvi. Terveenä on vaikea kuvitella, miten hankalaksi muistiongelmät voivat arjen tehdä.

On tärkeää, että muistioireista tai muuttuneesta käyttäytymisestä on yhteydessä lääkäriin, osa oireista on parannettavissa.

AIVOPÄHKINÖITÄ

Väritä ruudut mallin mukaan niin, että joulupallon molemmat puolet ovat samanlaisia.



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