

MUISTIPOSTI



**AJATTELE
AIVOJASI
– MIETI
MUISTIASI**

AIVOVIIKKO 2022

 **Muistiliitto**
Minnesförbundet



**Salon
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

SISÄLLYSLUETTELO

TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET	3
AJANKOHTAISTA	4
VERTAISRYHMÄTOIMINTAA	7
TERVEHDYS PÄIVÄPAIKASTA	9
KAIKILLE AVOINTA TOIMINTAA	10
ENNALTAEHKÄISEVÄ TOIMINTA	11
JÄSENISTÖLLE	13
AIVOPÄHKINÄT	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?

TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET

Uudelta vuodelta voi toivoa saamaa kuin viime vuodelta eli helpotusta edelleen koronan suhteen ja mahdollisuutta kohdata ihmisiä vapaammin. Tammikuu näytti huonolle, mutta rajoitusten taas muuttuessa helmikuussa päästiin aloittamaan mm.

Somerolla Hyvän ikääntymisen eväitä -luentosarja, yhteistyössä Someron kaupungin kanssa. Aivoviikolla on vuorossa Geriatriin luento. Uusi vuosi tuo myös tullessaan uusia toimintamuotoja kuten Aivotreenit Perniöön ja aikuisten lasten vertaistukiryhmän.

Aivoviikkoa vietetään viikolla 11

Viikon teemana on Ajattele aivojasi-mieti muistiasi. Muistiliitolta on tullut teema viikolle uutta materiaalia. Tulemme julkaisemaan sitä Facebookissa. Jos et vielä seuraa meitä, kannattaa käydä tykkäämässä sivuistamme www.facebook.com/muistisalo

Aivoviikko 2022

Ajattele aivojasi -mieti muistiasi

Aivojen aktivointi

Älylliset haasteet luovat uusia hermosolujen yhteyksiä ja vaikuttavat siten positiivisesti muistiin. Hyvin verkottuneet aivot ovat vastustuskykyisemmät muistisairauksien aiheuttamille muutoksille.

Aivoja pystyy treenaamaan erilaisten

Ravinto

Kutsu ystävä tai läheinen kylään ja kokatkaa yhdessä aivoterveellinen illallinen. Tai tehkää ryhmän kanssa yhdessä aivoterveellinen välipala.

Sosiaaliset suhteet ja aivoterveellinen ruoka ovat molemmat hyväksi aivoille ja

Aivoterveys ja sen vaaliminen on tärkeää meille kaikille. Aivoterveys on pieniä asioita arjessa.

Olemme muuttaneet jäsenkirjeen nimeksi MUISTIPOSTI ja tulemme uudistamaan Muistipostia tämän vuoden aikana. Pyrimme tekemään siitä entistä helppolukuisemman, joten kehittämisideoita otetaan vastaan. Muistiposti ilmestyy edelleen neljä kertaa vuodessa ja sen saa myös halutessaan sähköisenä.

Keväälle on suunniteltu jo monenlaista ohjelmaa ja tässä Muistipostissa on kevään ohjelma. Lisäksi on tulossa ensitietoa muistiperheille ja yleisöluentoja mm. oikeudelliseen ennakkointiin liittyen. Ole rohkeasti yhteydessä ja kysy lisää toiminnastamme, jos et ole vielä mukana tai tarvitset tietoa muistiasioissa.

Muistiterveisin, *Marika*

AJANKOHTAISTA

AIVOVIIKOLLA TAPAHTUU SALOSSA JA SOMEROLLA

MA 14.3. klo 13-14:30 AIVOHUOLTAMO 😊

Kiskon Muistikahvilassa, Kuusitie 8.

TI 15.3. klo 17.00–19.00 SOMEROLLA TAPAHTUU!

Kiiruun koulukeskuksen auditorio, A-ovi. Kiiruuntie 4.

Iloisesti ikääntyen -luento yhteistyössä Somero-

opiston kanssa. Geriatri **Alexi Väänänen** luennoi ikääntymisestä ja siihen liittyvistä muutoksista sekä siitä, miten muutoksista huolimatta voi elää aktiivista arkea.

Yhteistyössä Someron kaupungin kanssa järjestettävä luentosarja.

Someron kirjastossa Aivoterveysmateriaalia saatavilla vko 11.

KE 16.3. AVOIMET OVET klo 10-12, Turuntie 21

Tule kahvittelemaan ja jutustelemaan Turuntielle ja tuo vaikka naapuri tai tuttu mukana tutustumaan toimintaamme!

TO 17.3. INFOPÖYTÄ klo 9-12 ja klo 15-18

Salon Citymarket. Infopiste yhdessä Salon Omaishoitajien kanssa. Tietoa muistinhuollosta ja omaishoidosta Tule juttelemaan!

PE 18.3. INFOPÖYTÄ klo 10-12, Perniön S-Market

Infopiste yhdessä Salon Omaishoitajien kanssa. Tietoa muistinhuollosta ja omaishoidosta. Tule juttelemaan!

Aivoviikolla viereisen kuvan pussukoita jaossa muutamissa Salon kahviloissa. Kuninkaantien apteekissa, Someron kirjastolla sekä yhteistyökumppaniemme tilaisuuksissa 😊



AJANKOHTAISTA

SOMEROLLA TAPAHTUU!

Kodin turvallisuus

Tiistai 5.4.2022 klo 17.00–19.00,
Kiiruun koulukeskus, auditorio

SOMERO  OPISTO

Usein ajatellaan, että koti on turvallinen paikka, mutta todellisuudessa suuri osa onnettomuuksista tapahtuu juuri kotona.

Palotarkastaja **Erik Virtanen** Varsinais-Suomen pelastuslaitokselta luennoi kodin paloturvallisuudesta.

Toimintaterapeutti **Niina Hakanen** ja sosiaalityöntekijä **Jaakko Kaunisto** kertovat Someron kaupungin palveluista ja tuista muutostöihin liittyen. Muistiohjaaja **Pauliina Römpötti** Salon Muistiyhdistyksestä antaa vinkkejä ikä- ja muistiystävällisiin ratkaisuihin. Järj. Someron kaupunki ja Salon Muistiyhdistys ry

ENSITIETO INFOJA MUISTIPERHEILLE

Onko sinulla tai läheiselläsi muistisairaus, tarvitsetko tietoa sairaudesta, sopeutumisvalmennuksesta ja muista Kelan etuuksista, oikeudellisesta ennakkoinnista, kaipaanko vertaistukea, mutta et ole vielä käynyt Turuntiellä.

Nyt olisi mahdollisuus tulla käymään 😊

Sairaus voi olla juuri todettu tai diagnoosista voi olla kulunut aikaa jo useampi vuosi. **Miten voimme olla avuksi?**

KE 9.3. klo 10-12

KE 6.4. klo 10-12

TI 3.5. klo 10-12 Lisätietoja: p. 044 333 7854/Pauliina

Haastamme Teidät pirauttamaan
ystävälle, tuttavalle tai
naapurille **7.4.2022!**



Sisättoa elämään ⁶⁰⁺ -ILTAPÄIVÄ

Mielenhyvinvointia
ti 10.5.2022 kello 13-16
VPK-talolla
Asemakatu 3, Salo

Avaussanat:
Kaupunginhallituksen puheenjohtaja
Saku Nikkanen

Päivän aiheesta luennoimassa
Tohtori Kiminkinen

Henkilöhaastatteluja ja
musiikillista ohjelmaa

Tule tutustumaan
esittelypöytiimme!

Ihme Ja Kumma -kahvio

Vapaa pääsy

**TULOSSA
10.5.
KLO 13-16
VPK-TALO,
Salo**

Noudatamme voimassaolevia viranomaisohjeita.
Tilaisuuden järjestää Välittämisen verkosto.



AVUSTAJAKESKUS
www.avustajakeskus.fi



Salon
seniorikeskus ry



SALON
SEURAKUNTA



Punainen Risti



VERTAISRYHMÄTOIMINTAA

MUISTISAIRAILLE



AINOT JA REINOT

Keskiviikkoisin 2.3., 16.3., 30.3., 13.4., 27.4., 11.5., 25.5. klo 13-15, Turuntie 21.

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

MINNAN TOIMINTARYHMÄ

Tiistaisin 1.3., 15.3., 29.3., 12.4., 26.4., 10.5., 24.5. klo 10-12, Turuntie 21.

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

PARISKUNNILLE

YHDESSÄ ETEENPÄIN – toimintaa pariskunnille

Torstaisin 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.

JUTTUTUPA -yksin tai yhdessä

3.3., 7.4.(erillinen ohjelma, kokoonnutaan Ilolansalossa!),

5.5. klo 13–15 Salon Syty. Juttutupa jatkaa tapaamisia Railin johdolla.

LÄHEISILLE

VOIMAVARARYHMÄ

**Tiistaisin 1.3., 15.3., 29.3.,
12.4., 26.4., 10.5., 24.5.
klo 13-14.30 Turuntie 21, Salo.**

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



VIRTAPIIRI

**Tiistaisin 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 8.3., 5.4., 3.5.
klo 13-15, Turuntie 21, Salo. Tule mukaan!**

UUTTA TOIMINTAA! IKUISET LAPSET

Ryhmä on tarkoitettu muistisairaalan vanhemman lapsille, jotka kaipaavat vertaistukea samassa tilanteessa oleville sekä ohjausta ja neuvontaa muistisairauden eri vaiheissa.

**Kokoontumiset 13.4. ja 11.5.
klo 17-18.30, Turuntie 21.**



TERVEHDYS PÄIVÄPAIKASTA!

Päiväpaikassa ollaan aina ajan hermolla. Toimintapäiviä ja vuoden kulkua värittävät almanakan juhla- ja liputuspäivät. Runebergin päivän lähestyessä leivottiin tortut itse ja ne nautittiin hyvässä kahviseuraa tietenkin.

Anne on aktiivinen **TikTok**-videoiden kuvaaja. TikTok on älypuhelinsovellus, jolla voi jakaa lyhyitä videoita. TikToken voi ladata kuka vaan älypuhelimensa. **Muistiyhdistyksen videot löytyvät sieltä tunnuksella #muistisalo**



Päivätoiminta on tarkoitettu muistisairautta sairastaville henkilöille.

Mukaan pääsee kaupungin päätöksellä (20 € päivä, mahdollisuus myös hyödyntää omaishoidonvapaita) tai omakustanteisesti, jos kaupungin kriteerit eivät täyty (45 € päivä). **Päivätoimintapäivät ovat ma ja pe klo 8:30-14:30.**

Ota yhteyttä ja kysy lisää! p. 044 031 9872/ Anne ja Minna

TERVETULOA

tutustumaan toimintaa ja tiloihimme, ovet ovat avoinna

to 31.3., 28.4., 19.5. klo 14-15.

Kerromme lisää toiminnasta kahvikupposen äärellä.



KAIKILLE AVOIN TOIMINTA

MUISTIKAHVILAT

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



MUISTIKAHVILA SALO

**Torstaisin 10.3., 24.3., 7.4.,
21.4., 5.5., 19.5.**

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

OLETKO
JUTTUSEURAA
VAILLA ?

MUISTIKAHVILA SOMERO

Perjantaisin 25.2., 11.3., 25.3., 8.4., 22.4., 6.5., 20.5.

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

MUISTIKAHVILA KISKO

Maanantaisin 28.2., 14.3., 28.3., 11.4., 25.4.

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

MUISTIKAHVILA SUOMUSJÄRVI

Tiistaisin 8.3., 22.3., 5.4., 19.4., 3.5., 17.5.

klo 12-13.30, Kitulan srk-keskus, Kitulantie 7, Suomusjärvi.

VAPAAEHTOISIA ETSITÄÄN!

OLETKO SINÄ ETSIMÄMME HENKILÖ?

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

ENNALTAEHKÄISEVÄ TOIMINTA

MARJAN MUISTITEHTÄVÄRYHMÄT

Ma aamupäivä klo 10-11:30

Ma iltapäivä klo 12-13.30, Salon Sytyssä.

28.2., 14.3., 28.3., 11.4., 25.4., 9.5.

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

Kysy lisää ja ilmoittaudu p. 044 333 7853

AIVOTREENIT

Ma klo 12:30-14, Salon Sytyssä.

7.3., 21.3., 4.4., 2.5., 16.5., 30.5., 13.6., 27.6.

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

Toiminta on tarkoitettu henkilöille, jotka ovat kiinnostuneita muistihuollosta. Kysy lisää ja ilmoittaudu p. 044 333 7853

UUTTA TOIMINTAA!

PERNIÖN AIVOTREENIT

Perniössä alkaa aivotreeniryhmä, jossa puhutaan aivoterveystä ja muistihuollosta sekä aktivoidaan aivoja ja muistia erilaisilla tehtävillä. Tule mukaan mukavaan seuraan!

Torstaisin 24.3., 7.4., 21.4., 5.5., 19.5.

klo 10-11.30, Perniön Kunnantalo, Lupajantie 1.

Ilmoittaudu mukaan ja kysy lisää p. 044 333 7854

IKÄKESKUSTOIMINTAA MAJAKASSA

NUPPI JA NOPPA -ryhmä Ikäkeskus Majakassa,

Hornintie 5, Halikko, Perjantaisin **4.3., 18.3., 1.4.**

klo 13-14.30. Muut ajat: seuraa kaupungin ilmoittelua. Tehdään aivoja aktivoivia tehtäviä.

MUISTIYHDISTYKSEN OMPELUSEURA

Kaikille avoin kädentaitoryhmä

Torstaisin 3.3, 17.3., 31.3., 28.4., 12.5.

klo 10-12, Turuntie 21.

Ryhmässä käytetään erilaisia tekniikoita ja materiaaleja töiden valmistuksessa.

Oma käsityö mukaan. Ryhmää ohjaa Anne.

KUNTOSALI

UUSI AIKA! Vuoro on keskiviikkoisen klo 13-14 Salohallilla.

Mukaan mahtuu uudet ja vanhat kävijät. Kuntosalilla ei ole aina 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 vaatteita) myyntiin.

Myyntituotto menee päivätoiminnan hyväksi.



JÄSENISTÖLLE

EDUNVALVONTAVALTUUTUS -luento

**Torstaina 24.3. klo 13-15,
Ilolansalo, Vanha Sali, Ilolankatu 6, Salo.**

Lakimies Erja Haikonen Erlexia Oy:stä, puhuu edunvalvontavaltuutuksesta ja oikeudellisesta ennakkoinnista. Mikäli sinulla on jotain mieltä askarruttavaa aiheeseen liittyen, niin voit olla meihin jo ennakolta yhteydessä niin välitämme kysymyksesi Erjalle. Kahvitarjoilu.

Ilmoittautumiset viim. 18.3. mennessä: p. 044 333 7854, pauliina.rompotti@muistisalo.fi

HUIJARIT KURIIN -luento

**Torstaina 7.4. 2022 klo 13-15
Ilolansalo, Vanha Sali, Ilolankatu**

Huijareita on aina ollut – digiaikana heidän konstinsa vain ovat uudet. Tule kuuntelemaan miten voit suojautua erilaisilta puhelin- ja nettiajan huijausyrityksiltä ja taloudellisen hyödyn tavoittelijoilta. ICT-asiantuntija Lauri Kivelä SYTY:stä luennoi aiheesta. Kahvitarjoilu.

Ilmoittautumiset viim 1.4. mennessä: p. 044 333 7854 pauliina.rompotti@muistisalo.fi

IKÄÄNTYNEIDEN TURVALLINEN LÄÄKEHOITO

**Keskiviikkona 4.5.2022 klo 13-15
Ilolansalo, Vanha Sali, Ilolankatu 6, Salo**

Kuninkaantien apteekin proviisori Elina Mielttula puhuu ikääntyneiden turvallisesta lääkehoidosta ja siinä huomioitavista asioista. Lisäksi hän kertoo lääkkeiden KELA-korvattavuuksista. Kahvitarjoilu.

Ilmoittautumiset viim 29.4. mennessä: p. 044 333 7854 pauliina.rompotti@muistisalo.fi

AIVOPÄHKINÖITÄ

Mitä työkaluja muodostuu seuraavista anagrammeista?

JOAN KAAVI
TOHTORI SOMAA
LUISU MERIVESI
RIVIN PURISTUU
ATRO SURAKKA
OHI PATSAS
KEPIN LÖYHKÄ
KIKKA TYÖLUPA
RASVAA
PITSA USVA



MITÄ KEVÄISIÄ ASIOITA LÖYTYY, KUN TAVUJEN
JÄRJESTYSTÄ VAIHTAA?

Mikä vaate? - sutrahouku

Mikä soitin? - jupilpali

Mitkä kaksi muuttolintua? – porukiupeip

Mikä keväinen laulu? -
ponpepeisä



Tunnistatko,

mistä suomalaisesta kirjasta seuraavat lauseet ovat peräisin?

1. Alussa olivat suo, kuokka - ja Jussi.
2. Ei jäädä tuleen makaamaan...
3. Se seiso i pihan perällä, vanha puutalo.
4. Puheesi on kuin kärpäsen surinaa korvissani ja unohdat, ettei meillä enää ole mitään, minkä voisimme uhrata, koska toinen omistaa kaiken, mitä meillä on.
5. On niitä jotka jäävät ja toisia jotka lähtevät, niin on ollut aina.
6. Ja sitten me ryypättiin.
7. Lapin Kouta, kolkko miesi, / tuo oli suurin tietäjistä / Turjan tunturin takana.
8. Alitajuisesti olen rakastanut Ruotsia syntymästäni saakka.
9. Aliide Truu tuijotti kärpistä ja kärpänen tuijotti takaisin.
10. Sopivassa paikassa aavalla merellä laiva upotettaisiin matkustajineen päivineen.





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. 2022:

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