

MUISTIPOSTI



**Salon
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

SISÄLLYSLUETTELO

TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET	3
AJANKOHTAISTA	4
VERTAISRYHMÄTOIMINTAA	7
TERVEHDYS PÄIVÄPAIKASTA	9
KAIKILLE AVOINTA TOIMINTAA	10
ENNALTAEHKÄISEVÄ TOIMINTA	11
AIVOPÄHKINÄT	13
YHTEYSTIEDOT	16

Salon Muistiyhdistys 32v.
Tervetuloa synttärikahville
torstaina 2.6. klo 10-12,
Turuntie 21, Salo.



TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET

Kevät on ollut hyvin vilkasta aikaa ja olemme olleet monessa mukana. Pitkästä aikaa olemme saaneet kohdata ihmisiä vapaammin. Salossa Välittämisen verkosto järjesti juuri Sisältöä elämään -iltapäivän, ja tuntui aivan uskomattomalta, kun VPK:n talo oli ääriään myöden täynnä ja väki oli lähtenyt kuuntelemaan Tohtori Kiminkistä. Paljon tehdään hyvää ja monipuolista yhteistyötä eri toimijoiden kanssa. Pyrimme mahdollisimman paljon olemaan nyt esillä ja tavattavissa kun se on vihdoin mahdollista. Luentopyyntöjä on tullut mukavasti ja mielellään lähdemme puhumaan muisti- ja aivoterveysasioista eri yhdistyksiin ja eläkeläistapaamisiin. Aivoterveys ja muistiasiat mietityttävät myös nuorempaa väkeä, ja työyhteisöille olemme myös käyneet aiheesta puhumassa.

Tästä Muistipostista löytyy jo syksyn aikatauluja, mutta onneksi meillä on kesä edessä. Kesällä me työntekijät luonnollisesti lomailemme kukin vuorollaan, mutta Päivätoiminta on avoinna koko kesän. Juhannuksesta alkaen ma ja ke klo 8-15.



[Kesäohjelmaa on tarjolla;](#)

kakkukahvit, yhteislaulua Vuohensaareissa (kesäteatterilla), retki muistipariskunnille sekä perinteisesti kesäteatteria jäsenistölle. Tiistaisin on tarjolla erilaista ohjelmaa läpi kesän, tervetuloa mukaan kahville muistikahvilaan, aamulenkille Vuohensaareen tai aivotreeneihin yhdistyksen toimistolle.

Muistipostin lopusta löytyy #Retkihaaste2022, jossa on 52 erilaista retki-ideaa. Kannattaa rohkeasti kokeilla ja soveltaa ja tehdä retki itselle sopivaksi ja pyytää kaveri mukaan. Itselle löytyi listasta monta kivan tuntuista retkeä, toki numero vitosen jätän mielelläni loppuvuoteen 😊

Keväisin terveisin, Marika

AJANKOHTAISTA

YHTEISLAULUA Vuohensaarella

Tiistaina 21.6. klo 13-14.30

Tule mukaan laulamaan yhdessä tuttuja lauluja kanssamme! Samu-Markus Pyykkö säestää. Kuulemme lisäksi Salon teatterin ohjelmistosta.

Tervetuloa mukaan!

Ei tarvitse ilmoittautua etukäteen.



PARISKUNTIEN KESÄRETKE **Keskiviikkona 1.6. klo 10-15**

Lähdemme sokkomatkalle lähiseudulle bussikyydillä. Luvassa yllätyksellistä ohjelmaa, hyvä lounas ja mukavaa seuraa.

Toivotamme uudet ja vanhat pariskunnat tervetulleeksi mukaan päiväretkelle. Lähtö Turuntieltä.

Matka on tarkoitettu pariskunnille, joista toisella on muistisairaus. Päivään sisältyy jonkin verran kävelyä ulkona.

Hinta: 10 €/henkilö

Ilmoittautumiset p. 044 333 7853,
marika.lindholm@muistisalo.fi



JÄSENISTÖLLE

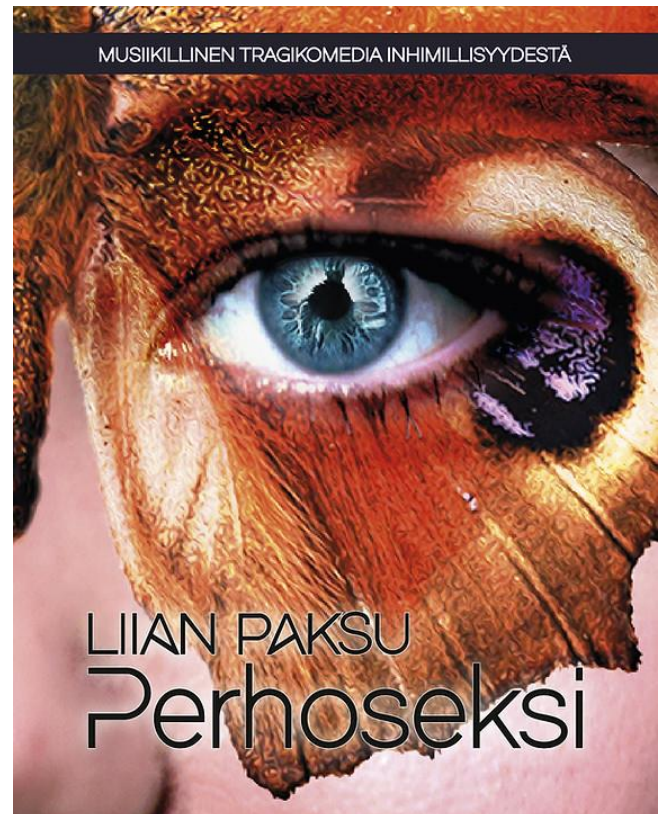
Kesäteatteria Vuohensaarella

LIIAN PAKSU PERHOSEKSI

Tiistaina 9.8.2022
Esitys klo 19

Jäsenhintaa 25 €.

Käymme yhdessä kahvilla perinteisesti ennen esitystä klo 18. Tavataan Vuohensaaren kahvilassa. Kahvit sisältyy lipun hintaan.



VARAA PAIKKASI juhannukseen mennessä (22.6.).
p. 044 333 7853 tai marika.lindholm@muistisalo.fi
Paikkoja on rajoitetusti.
Lasku lähetetään ilmoittautumisen jälkeen.
Liput saa ennen esitystä kahvilassa.

Kesällä 2022 Vuohensaaren kesäteatterissa jatketaan vahvojen naisten tarinoilla. Surumielisen huumorin sävyttämä rakkaustarina nähdään tunteisiin vetoavana musiikinäytelmänä. Lämminhenkinen tarina kertoo topakasta Kaisusta, joka lähtee kauppa-apulaiseksi konkurssin partaalla olevaan Ruutinojan sekatavarakauppaan. Kyläkaupassa häntä ovat vastassa äitinsä alistama kauppias Erni sekä tämän hankaluuksia aiheuttavat sukulaiset. Esteistä huolimatta Kaisun ja Ernin suhde syvenee rakkaudeksi.



MUISTIYHDISTYKSEN KESÄOHJELMA

TO 2.6. klo 10-12 KAKKUKAHVIT MUISTIKAHVILASSA

Muistiyhdistys täyttää 32 v., Turuntie 21, Salo

TI 14.6. klo 13-15 KOKO KANSAN AIVOTREENIT

Turuntie 21, Salo

TO 16.6. klo 10-12 MUISTIKAHVILA

Samu-Markus Pyykkö säestää ja laulattaa, vieraana myös Salon omaishoitajat ry, Turuntie 21, Salo

TI 21.6. klo 13-14.30 YHTEISLAULUA VUOHENSAARESSA

TI 28.6. klo 9-10 ESTEETÖN LUONTOKÄVELY Vuohensaari

Yhteislähtö P-paikka, Satamakatu 49

TI 28.6. klo 13-15 MUISTIKAHVILA, Turuntie 21, Salo

TI 5.7. klo 9-10 ESTEETÖN LUONTOKÄVELY Vuohensaari

Yhteislähtö P-paikka, Satamakatu 49

TI 5.7. klo 13-15 MUISTIKAHVILA, Turuntie 21, Salo

TI 19.7. klo 10-12 KOKO KANSAN AIVOTREENIT

Turuntie 21, Salo

TI 26.7. klo 10-12 MUISTIKAHVILA,

Turuntie 21, Salo

LISÄTIETOJA p. 044 333 7853

www.muistisalo.fi

www.facebook.com/muistisalo

 **Salon
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen



VERTAISRYHMÄTOIMINTAA

MUISTISAIRAILLE



AINOT JA REINOT

**Keskiviikkoisin 25.5., 8.6., KESÄTAUKO,
24.8., 7.9., 21.9., 5.10., 19.10., 2.11., 16.11., 30.11.
klo 13-15, Turuntie 21.**

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

MINNAN TOIMINTARYHMÄ

**Tiistaisin 24.5., 7.6., 30.8., 13.9., 27.9., 11.10.,
25.10., 8.11., 22.11.,
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

UUTTA TOIMINTAA!

PARISKUNTIEN JUTTUTUPA TURUNTIELLÄ

Tule juttelemaan ja tutustumaan uusiin pariskuntiin. Ensimmäisellä kerralla pohditaan syksyn ohjelmaa.
to 15.9., 13.10., 10.11. klo 13-15, Turuntie 21.

Ilmoittaudu mukaan p. 044 333 7853

LÄHEISILLE

VOIMAVARARYHMÄ

**Tiistaisin 17.5., 31.5.,
16.8., 30.8., 13.9., 27.9., 11.10., 25.10., 8.11., 22.11.
klo 13-14.30 Turuntie 21.**

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



VIRTAPIIRI

**Tiistaisin 31.5. klo 12-14, Turuntie 21.
Syksyn aikataulu tarkentuu myöhemmin.**

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

LESKIEN RYHMÄ

Syksyn aikataulu tarkentuu myöhemmin.

IKUISET LAPSET

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



**Kokoontumiset 14.9., 12.10., 9.11., 7.12.
klo 17-18.30, Turuntie 21.**

TERVEHDYS PÄIVÄPAIKASTA!

Päiväpaikan kevääseen on kuulunut monenlaista tekemistä ja puuhastelua sekä ohjelmanumeroita. Kevään tullen jatkamme taas runokivien maalaamista ja salolaisten ilahduttamista. Kiven löytäessään sen voi ottaa mukaansa!

A. Aallon orkesteri on käynyt soittamassa ja laulattamassa päiväpaikan asiakkaita. Lisäksi kevään aikana on seurakunnasta vieraillut diakonissa sekä pappi, joka kävi pitämässä hartauden pääsiäisviikolla.

Päiväpaikassa on nykyään myös "oma kaverikoira" kun ohjaaja-Annen koira Juni on usein päivätoimintapäivinä mukana töissä. Koiran läsnäolo saa hymyn asiakkaiden kasvoille ja tuo vipinää päivään. Niinä päivinä, jolloin Juni on jäänyt kotiin, moni asiakkaista kyllä huomaa jotain oleellista puuttuvan päivästä!



Päivätoiminta on tarkoitettu muistisairautta sairastaville henkilöille. Mukaan pääsee kaupungin päätöksellä tai omakustanteisesti.

Päivätoimintapäivät ovat ma ja pe klo 8:30-14:30. Ota yhteyttä ja kysy lisää! p. 044 031 9872/ Anne ja Minna

HUOM! Kesällä juhannusviikosta lähtien (20.6.-7.8.) päiväpaikkapäivät ovat ma ja ke, klo 8:30-14:30.

KAIKILLE AVOIN TOIMINTA

MUISTIKAHVILAT

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



MUISTIKAHVILA SALO

Torstaisin 19.5, 2.6., 16.6., 25.8., 8.9., 22.9., 6.10., 20.10., 3.11., 17.11., 1.12., 15.12.
klo 10-11:30, Turuntie 21, Salo.

Kesäkahvila ti 28.6., 5.7., klo 13-15:00,
ti 26.7. klo 10-12, Turuntie 21

MUISTIKAHVILA SOMERO

26.8., 9.9., 23.9., 7.10., 21.10., 4.11., 18.11., 2.12., 16.12.

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

OLETKO
JUTTUSEURAA
VAILLA ?

MUISTIKAHVILA KISKO

Ma 12.9., 26.9., 10.10., 24.10., 7.11., 21.11., 5.12.
klo 13-14.30, Toijan Valopilkku, Kuusitie 8, Kisko.

MUISTIKAHVILA SUOMUSJÄRVI

Ti 31.5. klo 12-13.30

6.9., 20.9., 4.10., 18.10., 1.11., 15.11., 29.11.,

13.12. klo 10-11.30 HUOM! Uusi kellonaika syyskuusta lähtien! Kitulan srk-keskus, Kitulantie 7, Suomusjärvi.

ENNALTAEHKÄISEVÄ TOIMINTA

MARJAN MUISTITEHTÄVÄRYHMÄT

Ma aamupäivä klo 10-11:30

Ma iltapäivä klo 12-13.30, Salon Sytyssä.

29.8., 12.9., 26.9., 10.10., 24.10., 7.11., 21.11., 5.12.

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

AIVOTREENIT

Ma klo 12:30-14, Salon Sytyssä.

30.5., 13.6., 22.8., 5.9., 19.9., 3.10., 17.10.,

31.10., 14.11., 28.11., 12.12.

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

Toiminta on tarkoitettu henkilöille, jotka ovat kiinnostuneita muistihuollosta.

PERNIÖN AIVOTREENIT

Torstaina 2.6. klo 10-11.30, PERNIÖN KUNNANTALO,
Lupajantie 1. **Syksyn ohjelma tarkentuu myöhemmin!**

IKÄKESKUSTOIMINTAA MAJAKASSA

NUPPI JA NOPPA -ryhmä Ikäkeskus Majakassa,

Pe 2.9., 16.9., 30.9., 14.10., 28.10., 11.11.,

25.11., 9.12. klo 13-14.30. Hornintie 5, Halikko.

Kaikille avoin ryhmä, tehdään aivoja aktivoivia tehtäviä.
Ei ennakkoilmoittautumista.

**JOS OLET KIINNOSTUNUT AIVOTREENEISTÄ
ETKÄ OLE JO MUKANA MISSÄÄN RYHMÄSSÄ,
KYSY LISÄÄ P. 044 333 7853**

MUISTIYHDISTYKSEN OMPELUSEURA

Kaikille avoin kädentaitoryhmä

Torstaina 15.9., 29.9., 13.10., 27.10., 10.11., 24.11., 8.12. klo 10-12, Turuntie 21.

Ryhmässä käytetään erilaisia tekniikoita ja materiaaleja töiden valmistuksessa.

Oma käsityö mukaan. Ryhmää ohjaa Anne.

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.

VAPAAEHTOISIA ETSITÄÄN!

OLETKO SINÄ ETSIMÄMME HENKILÖ?

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

AIVOPÄHKINÖITÄ

MUISTATKO KALASTUKSEEN LIITTYVIEN SANONTOJEN LOPPUOSAT?

Esimerkki:

Meilläpäin jäät lähtevät... noin viikkoa ennen pilkkijöitä

Huonokin päivä kalassa...

Ei kannata lähteä...

Kateus vie...

Kaakko vie kalat kattilasta...

Lähti kuin...

Hullu ku...

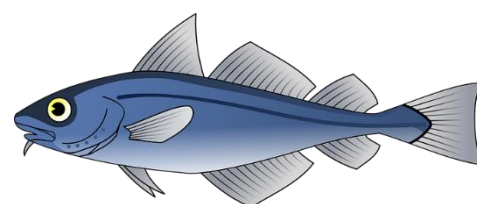
Isoo kalaa kannattaa pyytää...

Lohi ei ole kala, joka otetaan...

Anna ees kerran nii iso kala...

Ahvenen kutuun ja akan ottoon...

Anna Antti ahvenia.....



*Kesällä koko luonto
kauniina vihertää,
”On tämä eläminen lystiä”,
hiirikin kihertää.
Näin sitä mennään,
hyppien ja käymäjalkaa.
Tästä se iloinen kesätanssi alkaa!*



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



KESÄ- SANASOKKELO

Mitä sanoja löydät?

Sanat voivat olla etuperin,
takaperin, vaakasuoraan
ja pystysuoraan.





#RETKIHAASTE 2022

- ☐ 1. Retki lähiluontoon
- ☐ 2. Retki kansallispuistoon
- ☐ 3. Retki talvipäivänä
- ☐ 4. Retki lintujen ruokintapaikalle
- ☐ 5. Jäljet lumessa -retki
- ☐ 6. Arkinen retki
- ☐ 7. Retki sinne ja takaisin
- ☐ 8. Jäätävä retki
- ☐ 9. Retki kohti auringonlaskua
- ☐ 10. Retki ilman odotuksia
- ☐ 11. Retki paikkaan, jota suositeltiin somessa
- ☐ 12. Retki, jolla juot kupposen kuumaa
- ☐ 13. Retki kevätiltana
- ☐ 14. Retki ketunleipiä maistellen
- ☐ 15. Retki, jolla seuraat vesilintuja
- ☐ 16. Retki, joka hämmästyttää ja kummastuttaa
- ☐ 17. Tikka koputtaa puuta -retki
- ☐ 18. Retki yli kivien ja kantojen
- ☐ 19. Hurmaava retki
- ☐ 20. Retki tilaisuuden tullen
- ☐ 21. Roskaretki
- ☐ 22. Retki, jolla tarkkailet metsäneläintä
- ☐ 23. Sykettä nostava -retki
- ☐ 24. Retki, jolla seuraan kasvun ihmettä
- ☐ 25. Retki kauniissa valossa
- ☐ 26. Retki, jolla huumorin kukka kukkii
- ☐ 27. Retki, jossa tutkit lahopuita
- ☐ 28. Retki kesäyönä
- ☐ 29. Aamiainen luonnossa -retki

#52RETKEÄVUODESSA

- ☐ 30. Retki, jolla molskahtaa
- ☐ 31. Retki, jolla vapautat varpaat
- ☐ 32. Retki, jolla tapaavat koppakuoriaisen
- ☐ 33. Jännitystä ilmassa -retki
- ☐ 34. Retki suolle
- ☐ 35. Retki juhlan kunniaksi
- ☐ 36. Retki kukkia tuoksutellen
- ☐ 37. Lukuhetki-retki
- ☐ 38. Lepää luonnossa -retki
- ☐ 39. Retki veneellä, kanootilla tai SUP-laudalla
- ☐ 40. Retki, jolla tervehdit suurta puuta
- ☐ 41. Retki syysaamuna
- ☐ 42. Puolukkaretki
- ☐ 43. Retki usvametsään
- ☐ 44. Retki, jolla ihastelet hämähäkinseittejä
- ☐ 45. Retki, jolla tapaavat kuvauksellisen kärpässienen
- ☐ 46. Pisaroita poskilla -retki
- ☐ 47. Retki, jolla näet punaista
- ☐ 48. Tossua toisen eteen -retki
- ☐ 49. Huipulla tuulee -retki
- ☐ 50. Retki tähtitaivaan alla
- ☐ 51. Retki karuissa maisemissa
- ☐ 52. Retki kuusimetsään

@hennimustakorpi
 @elinakynsijarvi
 @retkihaaste
 #retkihaaste





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.