Salon Muistiyhdistyksen 3/2022

MUISTIPOSTI



Salon Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen

SISÄLLYSLUETTELO

TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET 3

LUENTOTILAISUUKSIA 4

VERTAISRYHMÄTOIMINTAA 7

KUNTOUTTAVA PÄIVÄTOIMINTA 9

KAIKILLE AVOINTA TOIMINTAA 10

ENNALTAEHKÄISEVÄ TOIMINTA 11

AIVOPÄHKINÄT 14

YHTEYSTIEDOT 16

MUISTIYSTÄVÄLLINEN TEKO 2022

Ilmianna tuttusi, naapurisi, muistisairaan hoitaja, kauppa, yritys, kirjasto, yksi henkilö tai tiimi!
Muistiystävällinen teko voi olla henkilön, yhteisön tai vaikkapa yrityksen toimintaa, joka tukee muistisairaan henkilön osallistumismahdollisuuksia ja vähentää muistisairauksiin liittyviä ennakkoluuloja.
Teko voi hyödyttää yksittäistä henkilöä tai suurempaa joukkoa.

Ilmianna paikallinen muistiystävällinen teko 19.9. mennessä muistiyhdistys@muistisalo.fi

TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET

Syksy on tullut ja Muistiviikko lähenee. Muistiviikon valtakunnallisena teemana on tänä vuonna Hyvää elämää muistiystävällisessä yhteiskunnassa. Muistiystävällisyys rakentuu yksi muistiystävällinen teko kerrallaan. Kannustammekin kaikkia tekemään erityisesti Muistiviikon aikana arjessa pieniä ja suuria muistiystävällisiä tekoja. Osallistu vaikka muistikummituokioon verkossa https://tuokio.muistikummit.fi/. Muistiystävällisessä yhteiskunnassa muistisairas ihminen ja hänen läheisensä elävät hyvää elämää sekä saavat tarvitsemansa tuen ja palvelut.

Syksy pitää sisällään luentotilaisuuksia ja ensitietokursseja. Salon kaupungin avustuksella järjestetään viisi erilaista kurssia. Neuvomme myös mielellämme, miten Kelan kuntoutuskursseille haetaan, sillä niitä kannattaa ehdottomasti hyödyntää. Ti 27.9. järjestetään muistisairaan läheisille Muisti&Muutos – luento yhteistyössä Salon omaishoitajien kanssa. Ti 22.11. olemme mukana Salon lukiolla järjestettävässä luentotilaisuudessa, jonka aiheena Muistisairauksien ennaltaehkäisy ja hoito, nyt ja tulevaisuudessa. Päivämäärät kannattaa laittaa ylös.

Meitä on täällä neljä työntekijää ja olemme täällä teitä varten. Ota yhteyttä ja piipahda vaikka juttusille!

Muistiterveisin, Marika



LUENTOTILAISUUKSIA

AVOIN YLEISÖTILAISUUS MUISTISAIRAAN LÄHEISILLE

MUISTI&MUUTOS

Teemailta Salon Kaupungintalolla

Tiistaina 27.9. klo 17-19

klo 16:30 alkaen kahvitarjoilu ja esittelypöytiä
Illan asiantuntijoina:
Salon kaupungin Asumispalveluiden kehittäjä Kaisa Niinistö
- **Muistisairauden tuomat muutokset**

Omaisena edelleen ry, Tuija Kotiranta
- **Omaisena muutoksen keskellä**

Järj. Salon omaishoitajat ja Salon Muistiyhdistys p. 044 333 7853

AVOIN YLEISÖTILAISUUS

MUISTISAIRAUKSIEN ENNALTAEHKÄISY JA HOITO NYT JA TULEVAISUUDESSA

Tiistai 22.11.2022 klo 17.00-19.00

Salon lukion suuri auditorio, Kaherinkatu 2, 24130 SALO

Ohjelma: Klo 17.00-17.30 Kahvitarjoilu ja järjestäjien infopisteet
Klo 17.30 Tilaisuuden avaus, Aluejohtaja Minna Rosendahl, Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsi

Muistisairauden ennaltaehkäisyn mahdollisuudet,
Professori Juha Rinne, Turun yliopisto, TYKS ja CRST Oy

Muistisairauksien lääketutkimukset - mitä tutkitaan ja miten?
Professori (emeritus) Mika Scheinin, CRST Oy:n tutkimusjohtaja

Tervetuloa! Tilaisuuden järjestävät yhteistyössä: Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsi, Salon Muistiyhdistys ry ja Clinical Research Services Turku, Helsinki.

MUISTIVIIKKO

Ma 19.9. Muisti-infopiste klo 10-12:00, Kuninkaantien apteekki, Länsiranta 8, Salo.

Ti 20.9. Muistiluento Ilolansalossa klo 10-11:00. Aiheena Muisti ja ikääntyminen, miten pidän muistista huolta? Ilolankatu 6, Salo.

Ti 20.9. Suomusjärvi
Muistikahvilassa vietetään Muistiviikkoa klo 10-11:30.
Kitulan srk-keskus. Kitulantie 7, Suomusjärvi

To 22.9. Perniö
Muistiluento klo 10-11:30, Tervetuloa tutustumaan toimintaan ja kuulemaan lisää muistiasioista. MLL:n Popukassa, Salontie 1, Perniö

To 22.9. Muisti-infopiste klo 14-17:00, Salon Citymarket

To 22.9. MUISTIPÄIVÄ klo 13-16:00
Salon Pääkirjasto Laurinsalissa, Vilhonkatu 2, Salo
klo 13-15:00 puheenvuoroja:
Muisti ja ikääntyminen, Koti- ja omaishoidon palvelut, Salon kaupunki/Vanhuspalvelut, Avustajakeskuksen palvelut, Miten pidän huolta muististani?
klo 15-16:00 kahvitarjoilu, esittelypöytiä ja keskustelua.

Salon kirjastolla muistiin liittyvä näyttely viikoilla 38 ja 39.

Pe 23.9. Someron Muistipäivä
Muistikahvilassa muistipäivä klo 10-11:30. Luento muistista ja tietoa Seniorineuvolan palveluista. Toimistohotelli, Heikintie 5.
Someron kirjastolla jaossa muistimateriaalia viikolla 38.

Pe 23.9. Muisti-infopiste klo 13-15, Perniön apteekki, Haarlantie 21.

Muistiviikon tilaisuudet ovat avoinna kaikille asiasta kiinnostuneille! Tervetuloa kuulemaan lisää aiheesta!

ENSITIETOA

MUISTISAIRAUTTA SAIRASTAVILLE JA HEIDÄN LÄHEISILLEEN

Tarvitsetko lisätietoa muistisairaudesta, erilaisista palveluista ja tukimuodoista? **Viisi erilaista maksutonta kurssia järjestetään syksyllä Salon Kaupungin tuella.** Tarkoitettu ensisijaisesti henkilöille, jotka eivät ole olleet vielä mukana kursseilla.

1.KURSSI

ENSITIETOPÄIVÄ PARISKUNNILLE

Ke 5.10. klo 9:30-16:00, Lehmirannan lomakeskus

2. KURSSI

ENSITIETOPÄIVÄ PARISKUNNILLE

Ke 2.11. klo 9:30-16:00, Lehmirannan lomakeskus

3. KURSSI

ENSITIETOA LÄHEISILLE (kahden iltapäivän kurssi)

Ke 28.9. ja ke 12.10. klo 14 -17, Turuntie 21, Salo.

4. KURSSI

ENSITIETOA LÄHEISILLE (kahden illan kurssi)

To 27.10. ja to 3.11. klo 17-20, Turuntie 21, Salo.

5. KURSSI

ENSITIETOA LÄHEISILLE JA SAIRASTUNEELLE YHDESSÄ

(kahden päivän kurssi)
To 17.11. ja to 24.11.klo 13-16, Turuntie 21, Salo

Ensitietokurssin ohjelmaa: Tietoa muistisairaudesta ja elämästä sairauden kanssa. Tietoa Salon kaupungin koti- ja omaishoidon palveluista/Vanhuspalvelut. Tietoa Kelan etuuksista ja kursseista. Läheisille suunnatulla kurssilla puhutaan myös läheisen voimavaroista sekä muistisairaan kohtaamisesta.

Ilmoittaudu mukaan, paikkoja rajoitetusti p. 044 333 7853 tai muistiyhdistys@muistisalo.fi Mietitkö mikä kurssi olisi paras vaihtoehto, ota rohkeasti yhteyttä mietitään sitä yhdessä.

VERTAISRYHMÄTOIMINTAA



MUISTISAIRAILLE

AINOT JA REINOT

Keskiviikkoisin 21.9., 5.10., 19.10., 2.11. ja 16.11. klo 13-15, Turuntie 21, Salo.
Ryhmä on tarkoitettu ensisijaisesti henkilöille, joilla on muistisairaus. Ryhmässä keskustellaan, aktivoidaan aivoja toiminnallisilla menetelmillä sekä saadaan vertaistukea muilta sairastuneilta.

MINNAN TOIMINTARYHMÄ

Tiistaisin 13.9., 27.9., 11.10., 25.10., 8.11., 22.11., klo 10-12, Turuntie 21, Salo.
Ryhmä on tarkoitettu ensisijaisesti henkilöille, joilla on muistipulmia tai muistisairaus. Ryhmässä keskustellaan, tehdään aivopähkinöitä ja haastetaan aivoja monipuolisella tekemisellä.

PARISKUNNILLE

PARISKUNTIEN JUTTUTUPA TURUNTIELLÄ

Tapaamiset on tarkoitettu pariskunnille, joista toisella on muistisairaus. Tule juttelemaan ja tutustumaan uusiin pariskuntiin. Ensimmäisellä kerralla pohditaan syksyn ohjelmaa. **Torstaina 15.9., 13.10., 10.11. klo 13-15, Turuntie 21, Salo.** Tervetuloa uudet ja vanhat kävijät.

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

LÄHEISILLE

Vertaistuessa on voimaa ja sen tarjoaminen on yksi tärkeimmistä tehtävistämme. Vertaistukiryhmiä on erilaisia ja erilaisessa elämäntilanteessa oleville.
Kysy lisää, katsotaan yhdessä mikä on sopiva ryhmä juuri sinulle.
p. 044 333 7854 tai muistiyhdistys@muistisalo.fi

VOIMAVARARYHMÄ

Ti 13.9., 27.9., 11.10., 25.10., 8.11., 22.11.
klo 13-14.30, Turuntie 21, Salo.
Vertaistukiryhmä on tarkoitettu henkilöille, joiden muistisairas puoliso asuu kotona. Näin on mahdollista saada tukea samankaltaisessa elämäntilanteessa olevilta.

VIRTAPIIRI

Ti 20.9., 18.10. ja 15.11. klo 10-11:30, Turuntie 21, Salo.
Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joiden muistisairas puoliso asuu hoivakodissa. Näin on mahdollista saada tukea samankaltaisessa elämäntilanteessa olevilta.

LESKIEN RYHMÄ

Ti 6.9., 4.10. ja 1.11. klo 13:30-15, Turuntie 21, Salo.
Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joiden puoliso on kuollut.
Ryhmässä keskustellaan, jaetaan kokemuksia ja tuetaan toinen toisia uudenlaisessa elämäntilanteessa.

IKUISET LAPSET

-aikuisille lapsille suunnattu ryhmä
Ke 14.9., 12.10., 9.11. ja 7.12.
klo 17-18:30, Turuntie 21.
Mahdollisuus vertaistukeen ja ajatusten vaihtoon. Tarjolla myös tietoa ja ohjausta muistiasioissa.



KUNTOUTTAVA PÄIVÄTOIMINTA

SALON MUISTIYHDISTYKSEN PÄIVÄPAIKKA

PÄIVÄTOIMINTAA MUISTISAIRAUTTA SAIRASTAVILLE

- Päivätoiminta tuo sisältöä ja sosiaalista kanssakäymistä muistisairaan arkeen
- Muistikuntoutuksella iloa ja hyvinvointia
- Vapaahetkiä ja tukea läheiselle

Mukaan pääsee kaupungin päätöksellä.
Päivätoimintaan voi käyttää myös omaishoidon vapaita.
Mukaan pääsee myös omakustanteisesti.
Toimintapäivät maanantai ja perjantai.
KYSY LISÄÄ! p. 0440 319 872 /Päiväpaikka

TIETOA, OHJAUSTA JA NEUVONTAA
P. 044 333 7853/yhdistys
www.muistisalo.fi

Salon Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen



KAIKILLE AVOIN TOIMINTA



MUISTIKAHVILAT ovat kaikille avoimia kohtaamispaikkoja, joissa keskustellaan eri teemoista, tutustutaan uusiin ihmisiin sekä kahvitellaan hyvässä seurassa.
Vinkki! käy tutustumassa jossakin muussa kahvilassa kuin siellä missä yleensä käyt.

MUISTIKAHVILA SALO (keskusta)

To 22.9., 6.10., 20.10., 3.11., 17.11., 1.12. ja 15.12. klo 10-11:30, Turuntie 21, Salo.

MUISTIKAHVILA ILOLANSALOSSA (Salon keskusta)

Ti 4.10., 25.10., 29.11. klo 14-15. Palvelukeskus Ilolansalo, Ilolankatu 6, Salo. Ikäkeskustoimintaa.

MUISTIKAHVILA SOMERO

Pe 23.9., 7.10., 21.10., 4.11., 18.11., 2.12. ja 16.12. klo 10-11:30, Toimistohotelli, Heikintie 5, Somero.

MUISTIKAHVILA KISKO

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

MUISTIKAHVILA SUOMUSJÄRVI

Ti 20.9., 4.10., 18.10., 1.11., 15.11., 29.11. ja 13.12. klo 10-11.30, Kitulan srk-keskus, Kitulantie 7, Suomusjärvi.

VAPAAEHTOISIA ETSITÄÄN!

- 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.
12.9., 26.9., 10.10., 24.10., 7.11., 21.11. ja 5.12.
Marjan ryhmissä aktivoidaan aivoja, tehdään tehtäviä ja kahvitellaan. Tarkoitettu muistinhuollosta kiinnostuneille. Ryhmiä ohjaa Marja.

AIVOTREENIT

Ma klo 12:30-14, Salon Sytyssä.
19.9., 3.10., 17.10., 31.10.,14.11., 28.11. ja 12.12.
Treenit koostuvat mm. muistia ja keskittymiskykyä kehittävistä harjoituksista, lisäksi aktivoidaan aivoja muilla menetelmillä ja vaihdetaan kuulumisia.

PERNIÖN AIVOTREENIT

To 6.10., 20.10., 3.11., 17.11., 1.12.
MLL:n Popukka, Salontie 1, Perniö
Tule mukaan aivotreeneihin! Puhutaan aivoterveydestä ja muistinhuollosta sekä aktivoidaan aivoja erilaisilla tehtävillä.

NUPPI JA NOPPA -ryhmä Tammilehto Halikko

Pe 16.9., 30.9., 14.10., 28.10., 11.11., 25.11.,9.12.
klo 13-14.30. Hornintie7, Halikko (Majakka siellä evakossa!)
Kaikille avoin ryhmä, tehdään aivoja aktivoivia tehtäviä. Ei ennakkoilmoittautumista. **Tule mukaan!**

MUISTIYHDISTYKSEN OMPELUSEURA

Kaikille avoin kädentaitoryhmä **To 15.9., 29.9., 13.10., 27.10., 10.11., 24.11. ja 8.12. klo 10-12,** Turuntie 21, Ryhmässä tehdään erilaisia käsitöitä/askarteluja, ideoidaan ja inspiroidutaan muista, kahvitellaan ja seurustellaan. Oma käsityö kannattaa ottaa mukaan.

KIRPPUTORIPÖYTÄ

Meillä on myyntipöytä kahvila-kirpputori Aarresaaresta ja kauppa on käynyt mukavasti.
Halutessasi voit edelleen lahjoittaa meille hyväkuntoista ja siistiä kodintavaraa ja kodin tekstiileitä (ei vaatteita) **myyntiin.**



Yhteistyössä:
Salon Syty ry, Liikuntapalvelut, Avustajakeskus, Seurakunta, SPR ja Salon Muistiyhdistys ry.

JÄSENISTÖLLE

Olemme käynneet perinteisesti Piknik- risteilyllä ennen koronaa kerran vuodessa. Tätä risteilyä on kovasti kyselty ja toivottu. Nyt vihdoin päätimme tämän toteuttaa.

PIKNIC -risteily tiistaina 13.12.2022

Hinta jäseniltä 45 €.

Hintaan sisältyy: yhteiskuljetus Salosta bussilla satamaan ja takaisin (tarvittaessa pohditaan muita kuljetuksia/kimppakyytejä Salon keskustaan, kysy lisää!), henkilölippu, kahvilipun sekä ruokailu jouluisessa seisovassa pöydässä. Laivalla meillä on hytti käytössä.



Ilmoittaudu mukaan!

Sitovat ilmoittautumiset 7.11. mennessä
p. 044 731 0020 tai marika.lindholm@muistisalo.fi

JÄSENHANKINTAKAMPANJA

Haastamme kaikki mukaan jäsenhankintaan!
Yhdessä olemme enemmän!



Jäsenmaksu
20 €/vuosi.

Uusien jäsenten kesken arvotaan perinteinen aivoterveyskori 😊

AIVOPÄHKINÖITÄ



RyhmäRenki.FI

RIIMIARVOITUKSET 1

KIRSTI ALASTALO 2022

Rimmaavia arvoituksia,
joissa arvataan sanan alku

Mikä **KANA** löytyy sängystä? _____

Mikä **KUU** on linnunlaulu? _____

Mikä **TIILI** osaa kellua? _____

Mikä **POMO** tuoksuu? _____

Mikä **TORI** on pellolla? _____

Mikä **PITSA** on oranssi? _____

Mikä **TIKKA** on sininen? _____

Mikä **LAKKO** on eteisessä? _____

Mikä **TALLI** välkehtii valossa? _____

Mikä **PAKKO** lentää öisin? _____

Mikä **SAKAALI** on vihreä? _____

Mikä **UHKA** viilentää helteellä? _____

Mikä **LAKKA** välkkyy ja ui? _____

Mikä on korkeimman tason **LAKKO**? _____

Mikä **LETTI** on hurjan värinen? _____

Mikä **NAPPI** sopii makkaran päälle? _____

Mikä **NAINEN** herättää huomiota? _____



HERKKU-SANASOKKELO

Mitä sanoja löydät?



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

TASO 2 | Kirsi Alastalo 2022 | 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 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

Minna Röyhkiö, päivätoiminnan ohjaaja
minna.royhkio@muistisalo.fi

Muistiliiton maksuton vertaislinja läheisille.



Salon Muistiyhdistyksen hallitus v. 2022:
Tuula Suominen (pj), Kaisa Niinistö (varapj.), Seija Koskinen, Henna Lehtola ja Kirsi-Marja Kaarlela, Eeva Elovaara, Raila Hakamäki.