Salon Muistiyhdistyksen **1/2023**

MUISTIPOSTI



Salon
Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen

SISÄLLYSLUETTELO

TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET 3

TULOSSA AIVOVIIKON 2023 OHJELMA 4

VERTAISRYHMÄTOIMINTAA 7

KAIKILLE AVOIN TOIMINTA 10

ENNALTAEHKÄISEVÄ TOIMINTA 11

AIVOPÄHKINÄT 14

YHTEYSTIEDOT 16

MISTÄ APUA IKÄIHMISELLE?

Jos sinulla tai läheisellä on arjessa selviytymiseen liittyviä kysymyksiä tai huolia tai mietit, mistä voit saada apua kotiin, niin ota yhteyttä tulevan Varsinais-Suomen hyvinvointialueen yhteiseen neuvontanumeroon:

p. 02 262 6164 arkisin klo 9-15

Palveluohjaajat vastaavat kysymyksiin ja osaavat ohjata sinut eteenpäin.

Voit kysyä numerosta esimerkiksi palvelutarpeen arvioinnista, kotihoidon palveluista, omaishoidosta, kuljetuspalveluista ym.

Varsinais-Suomen hyvinvointialue eli VARHA.

TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET

Uusi vuosi on lähtenyt hyvin liikkeelle, ja toimintaan on tullut paljon mukaan uutta väkeä niin muistiperheitä kuin ennaltaehkäisevästä toiminnasta kiinnostuneita. Täällä yhdistyksessä jatkamme työtä neljän työntekijän voimin. Yhdistyksen hallitukseen olemme saaneet kaksi uutta jäsentä, jotka esitellään tässä Muistipostissa.

Kevääseen mahtuu monenlaista toimintaa mm. aivoviikkoa vietetään perinteisesti viikolla 11, teemalla Ajattele aivojasi -mieti muistiasi. Ensitietokursseja on tulossa muistiperheille. Kannattaa olla rohkeasti yhteydessä, jos haluat tulla mukaan, mutta et tiedä mistä aloittaisi. Ohjausta ja neuvontaa muistiasioissa on saatavilla myös puhelimitse.

Yhdistyksen jäsenmäärä on noussut, mikä on hyvä valtakunnallisestikin ajateltuna. Muistoliitto on yhdistyksemme kattojärjestö ja meitä yhdistyksiä on yhteensä 42. Muistiliitto edistää muistiystävällistä yhteiskuntaa, jossa muistisairas ja hänen läheisensä elävät hyvää elämää ja saavat tarvitsemansa tuen ja palvelut. Eduskuntavaalit lähestyvät, Muistiliiton sivuilta löytyy tavoitteet seuraavalle hallituskaudelle sekä paljon tietoa niin ennaltaehkäisyyn kuin muistisairauteen liittyen www.muistiliitto.fi, käy tutustumassa. Yhdessä olemme tekemässä muistiystävällistä Suomea. Kannattaa selvittää mitä mieltä oma ehdokas on muistiasioista.

Muistiterveisin, Marika p. 044 7310020



TULOSSA

AIVOVIIKON 2023 OHJELMA

Tervetuloa Aivohuoltamoihin kahvittelemaan ja kuulemaan vinkkejä aivoterveyden ylläpitämiseksi.

AIVOHUOLTAMOT

Ti 7.3. Suomusjärven Muistikahvilassa klo 10-11:30, Kitulan srk-keskus, Kitulantie 7, Suomusjärvi

To 9.3. Aivohuoltamo Perniön Aivotreeneissä klo 10-11:30, Salontie 1, Perniö

To 9.3. Muistikahvilassa Turuntiellä klo 10-11:30, Turuntie 21, Salo

Pe 10.3. Muistikahvilassa Somerolla klo 10-11:30, Toimistohotelli, Heikintie 5, Somero

Ma 13.3. Muistikahvilassa Kiskossa klo 13-14:30, Toijan Valopilkku, Kuusitie 8

Ke 15.3. klo 10-12 Avoimet ovet-Aivohuoltamo toimistolla, Turuntie 21, Salo

Pe 17.3. klo 13-14:30 Nuppi ja Noppa - Aivohuoltamo, Ikäkeskus Majakka, Hornintie 5, Halikko

AIVOVIIKON INFOPISTEET

Tervetuloa juttelemaan ja hakemaan tietoa aivoterveydestä!

MA 13.3. klo 10-12 Kuninkaantie apteekki, Länsiranta, Salo
- Aivoterveyspiste

TI 14.3. klo 6.30-9.30 Uimahalli Salo
- Tarjolla aamukahvit ja aivoterveystietoa

TO 16.3. klo 12-17 Citymarket Salo
- Tule infopisteelle juttelemaan ja hakemaan tietoa

PE 17.3. klo 9-13 Halikon apteekki, Prisma
- Tule infopisteelle juttelemaan ja hakemaan tietoa

Viikolla 11 Someron kirjastossa aivoterveyspiste
- Hae tietoa aivoterveydestä!



TULOSSA ENSITIETOKURSSIT

Tietoa muistisairaudesta ja elämästä sairauden kanssa, koti- ja omaishoidon palveluista, Kelan etuuksista, kursseilta ja oikeudellisesta ennakoinnista ja voimavaroista.

1.KURSSI

ENSITIETOPÄIVÄ PARISKUNNILLE
Ke 3.4. klo 10-16:00 Astrum-keskus, Salo

2. KURSSI

ENSITIETOA LÄHEISILLE (kahden illan kurssi)
Ti 18.4. ja ti 25.4. klo 17-20, Turuntie 21, Salo

3. KURSSI

ENSITIETOA LÄHEISILLE JA SAIRASTUNEELLE YHDESSÄ (kahden iltapäivän kurssi)
To 27.4. ja to 4.5. klo 13-16, Turuntie 21, Salo

Ilmoittautumiset:
p. 044 333 7853, muistiyhdistys@muistisalo.fi

YHDESSÄ ETEENPÄIN – toimintaa pariskunnille

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



Ohjelmassa
Ke 15.3. klo 13-15, Ilolansalossa
Voimavarapäivä.
Ke 29.3. klo 13-15, Turuntie 21. Pelipäivä.
Ke 12.4. klo 13-15 Käydään museossa.
Ke 19.4. Kevätretki luontoon, ulkoilua.

Ilmoittaudu jokaiselle kerralle erikseen, aikataulu ja ohjelma tarkentuvat kevään aikana:
p. 044 333 7853 tai marika.lindholm@muistisalo.fi

VERTAISRYHMÄTOIMINTAA

MUISTISAIRAILLE



AINOT JA REINOT

Keskiviikkoisin 8.3.,22.3., 5.4. museokäynti, (tarkentuu lähemmin), 19.4., 17.5., 31.5.
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.

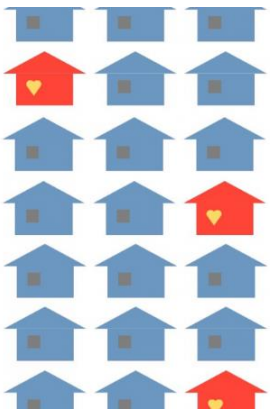
MINNAN TOIMINTARYHMÄ

Tiistaisin 14.3., 28.3., 11.4., 25.4., 9.5., 23.5., 6.6.
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.

KUTSUMATTA KYLÄÄN -PÄIVÄ
to 13.4.2023
Kannustamme kaikkia kyläilemään!

Meilläkin on AVOIMET OVET **klo 14-16**
Salossa (Turuntie 21) ja
Somerolla (Toimistohotelli, Heikintie 5).

TERVETULOA!



LÄHEISILLE

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 28.2., 14.3., 28.3., 11.4., 25.4., 9.5., 23.5., 6.6.
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 21.3., 18.4., 16.5. klo 13.30-15
Turuntie 21, Salo.
Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joiden muistisairas puoliso asuu hoivakodissa. Näin on mahdollista saada tukea samankaltaisessa elämäntilanteessa olevilta.

LESKIEN RYHMÄ

Ti 7.3., 4.4., 2.5., 30.5. 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 15.3., 19.4.
klo 17-18:30, Turuntie 21.
Mahdollisuus vertaistukeen ja ajatusten vaihtoon. Tarjolla myös tietoa ja ohjausta muistiasioissa.



KUNTOUTTAVA PÄIVÄTOIMINTA

Päivätoiminta on tarkoitettu ensisijaisesti muistisairautta sairastaville henkilöille.

Päivätoimintapäivät ovat ma ja pe klo 8:30-14:30.

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

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





Päiväpaikkapäivinä tehdään monenlaista askaretta ja puuhaa. Moni tavallinen asia toimii hyvin kuntouttavana toimintana kuten esimerkiksi laskiaispullien leivonta. Päiväpaikan arjessa huomioimme vuoden kierron ja nautimme arjen pienistä juhlista kuten Ystävänpäivästä.

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 9.3., 23.3., 6.4., 20.4., 4.5., 1.6.
klo 10-11:30, Turuntie 21, Salo.

MUISTIKAHVILA SOMERO
Pe 10.3., 24.3., 21.4., 5.5., 2.6.
klo 10-11:30, Toimistohotelli, Heikintie 5, Somero.

MUISTIKAHVILA KISKO
Ma 13.3., 27.3., 24.4., 8.5.
klo 13-14:30, Toijan Valopilkku, Kuusitie 8, Kisko.

MUISTIKAHVILA SUOMUSJÄRVI
Ti 7.3., 21.3., 4.4., 18.4., 2.5., 16.5., 30.5.
klo 10-11:30,
Kitulan srk-keskus, Kitulantie 7, Suomusjärvi.



ENNALTAEHKÄISEVÄ TOIMINTA

MARJAN MUISTITEHTÄVÄRYHMÄT

Ma aamupäivä klo 10-11:30
Ma iltapäivä klo 12-13.30, Salon Sytyssä.
13.3., 27.3., 24.4., 8.5., 22.5.
Marjan ryhmissä aktivoidaan aivoja, tehdään tehtäviä ja kahvitellaan. Tarkoitettu muistinhuollosta kiinnostuneille. Ryhmiä ohjaa Marja. Kysy vapaita paikkoja p. 044 3337853

AIVOTREENIT

Ma klo 12:30-14, Salon Sytyssä
6.3., 20.3., 3.4., 17.4., 15.5., 29.5. Treenit koostuvat mm. muistia ja keskittymiskykyä kehittävistä harjoituksista, lisäksi aktivoidaan aivoja muilla menetelmillä ja vaihdetaan kuulumisia. Kysy vapaita paikkoja p. 044 333 7853

PERNIÖN AIVOTREENIT

To 9.3., 23.3., 6.4., 20.4., 4.5.
klo 10-11.30, MLL:n Popukka, Salontie 1, Perniö
Tule mukaan aivotreeneihin! Puhutaan aivoterveydestä ja muistinhuollosta sekä aktivoidaan aivoja erilaisilla tehtävillä.

NUPPI JA NOPPA -ryhmä, Ikäkeskus Majakka

Pe 3.3., 17.3., 31.3., 14.4., 28.4., 12.5. klo 13-14.30. Hornintie 5, Halikko. Kaikille avoin ryhmä, tehdään aivoja aktivoivia tehtäviä. Ei ennakkoilmoittautumista. Tervetuloa!

MUISTIYHDISTYKSEN OMPELUSEURA

Kaikille avoin kädentaitoryhmä **To 2.3., 16.3., 30.3., 13.4., 27.4., 11.5., 25.5. klo 10-12,** Turuntie 21, Ryhmässä tehdään erilaisia käsitöitä/askarteluja, ideoidaan ja inspiroidutaan muista, kahvitellaan ja seurustellaan. Oma käsityö kannattaa ottaa mukaan.

MUISTIYHDISTYKSEN HALLITUS ESITTÄYTYY



Olen **Merja Saarinen** ja koulutukseltani sairaanhoitaja, terveydenhoitaja sekä terveystieteiden maisteri. Tällä hetkellä toimin Salon seudun ammattiopistolla opettajana ja opetan siellä tulevia lähihoitajia sekä vanhustyön erikoisammattitutkintoa suorittavia muistihoitajia.
Ennen opettajaksi valmistumistani työskentelin pitkään ikääntyneiden asiakkaiden parissa. Työssäni kohtasin usein muistisairauteen sairastuneita ja heidän läheisiään. Mielestäni tärkeätä onkin huomioida sairastuneen koko perhe. Lisäksi tärkeänä koen asiakkaiden luottamuksellisen ja arvostavan kohtaamisen unohtamatta asiakkaiden toimintakyvyn tukemista. Näitä asioita pyrin myös välittämään tuleville hoitajille. Omaa aivoterveyttäni pyrin pitämään hyvänä liikkumalla luonnossa ja tehden kesällä puutarhatöitä sekä ratkomalla ristikoita. Olen tosin huomannut, että viime aikoina työn kiireisyys ja jatkuvat muutoksen aiheuttavat välillä hyvämuistisellekin unohduksia.



Olen **Anne Nikander**, salolainen pitkän linjan vanhustyön ammattilainen. Koulutukseltani olen sosiaaliohjaaja ja lähihoitaja.
Salon vanhuspalveluissa olen työskennellyt 90-luvun loppupuolelta aina 31.12.22 asti, ja sen jälkeen Varsinais-Suomen hyvinvointialueella Ikääntyneiden palveluissa.
Työskentelen vanhusten asumispalveluissa esihenkilönä, joten terveyteen ja muistiin liittyvät asiat ovat tulleet minulle hyvin tutuiksi.

Perheeseeni kuuluu puoliso, lapset puolisoineen sekä neljä lastenlasta. Vapaa-ajalla touhuan mielelläni tenavien kanssa. Harrastan neulomista ja muita käsitöitä,
ulkoilukin on mieleistä rentoutumista.

Omaa aivoterveyttäni ylläpidän ristikoita ratkomalla ja lukemalla.

JÄSENISTÖLLE

JÄSENEDUT

Jalkahoitola Höyhenen kevein askelin

Laitetaan jalat kuntoon, jotta askeleesi olisi kevyempi.
Kevään jalkahoitotarjous:

- Perusjalkahoito (1h) 55€ (kynsilakkaus+ 5€)
- Kysy lisää muista hoidoista!

Tarjous voimassa **muistiyhdistyksen jäsenille 31.5 asti**.
Varaa aika ajoissa, kevät on jalkahoidon sesonkia.
www.hoyhenenkeveinaskelin.fi,
0407327957 / Merita Gustafsson
Pyrin soittamaan takaisin, jos en pysty vastaamaan. Tervetuloa!

Kukkakauppa Bella-Regina tarjoaa -10 % yhdistyksen jäsenille kukkakimpuista, ruukkukukista, surusidonnasta ja istutuksista.

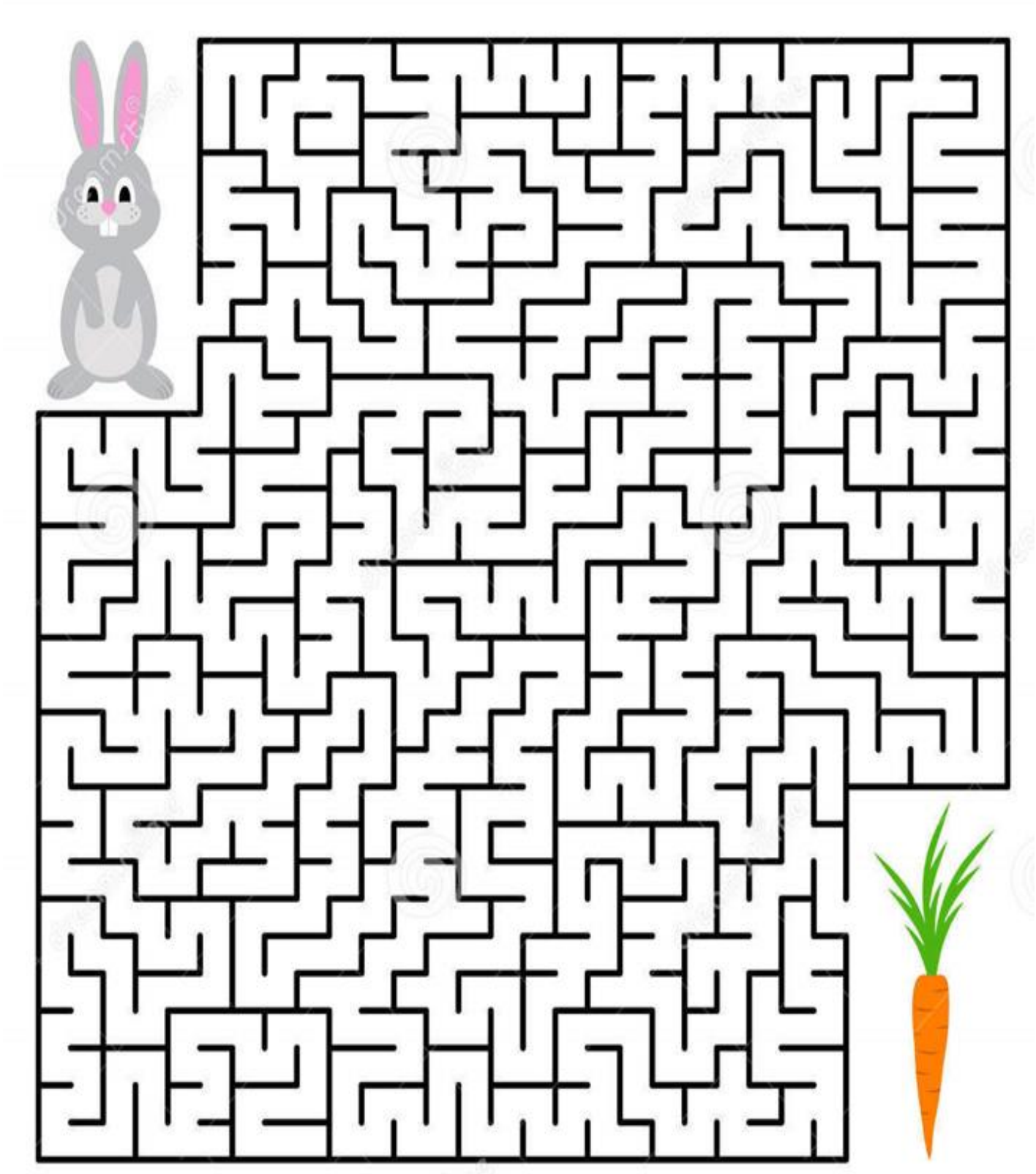
Tarjous ei koske aletuotteita, tarvikkeita eikä kortteja.
Bella-Regina,
Horninkatu 10, Salo
p. 045 111 44 88
kukkakauppasalo@gmail.com



MUISTA MYÖS MUISTILIITON VALTAKUNNALLISET JÄSENEDUT!
Lue täältä:
https://www.muistiliitto.fi/fi/tuki-ja-palvelut/muistiyhdistys-lahellasi/valtakunnalliset-jasenedut

AIVOPÄHKINÖITÄ

Pääsiäinen lähestyy. Auta pupua löytämään tiensä porkkanan luokse.





RAVITSEMUS-SANASOKKELO

Mitä sanoja löydät?

Sanat voivat olla etuperin, takaperin, vaakasuoraan tai pystysuoraan.



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

CC BY-NC 4.0 Kirsi Alastalo 2022 | Kuvat: Pixabay | RyhmäRenki.fi | Ravitsemussanasokkelo TASO 3

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

Salon Muistiyhdistyksen hallitus v. 2023:
Tuula Suominen (pj), Kaisa Niinistö (varapj.), Henna Lehtola, Eeva Elovaara, Raila Hakamäki, Merja Saarinen ja Anne Nikander.

VAPAAEHTOISIA ETSITÄÄN!

- Etsimme vapaaehtoisia mukaan mm. muistikahvilatoimintaan ja avuksi toimintaryhmiin.
- **Innostuitko? Ota yhteyttä p. 044 333 7853**