

MUISTIPOSTI



**Salon
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

SISÄLLYSLUETTELO

TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET	3
AJANKOHTAISTA	4
VERTAISRYHMÄTOIMINTAA	7
KAIKILLE AVOIN TOIMINTA	10
ENNALTAEHKÄISEVÄ TOIMINTA	11
AIVOPÄHKINÄT	15
YHTEYSTIEDOT	16

MUISTIYSTÄVÄLLINEN TEKO 2023

Ilmianna tuttuasi, naapurisi, muistisairaanhoidtaja, kauppa, yritys, kirjasto, yksi henkilö tai tiimi!

Muistiystävällinen teko voi olla henkilön, yhteisön tai vaikkapa yrityksen toimintaa, joka tukee muistisairaanhoidtajaa henkilön osallistumismahdollisuuksia ja vähentää muistisairauksiin liittyviä ennakkoluuloja. Teko voi hyödyttää yksittäistä henkilöä tai suurempaa joukkoa.

Ilmianna paikallinen muistiystävällinen teko

25.9. mennessä muistiyhdistys@muistisalo.fi



**Salon
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET

Syksytoiminta on käynnistynyt ja Muistiviikkokin on taas tuloillaan. Tarjolla on monenlaista toimintaa muistisairautta sairastaville, heidän läheisilleen sekä muistiasioista kiinnostuneille. Säännöllisesti kokoontuu 14 ryhmää, niiden lisäksi olemme mukana erilaisissa tapahtumissa, pidämme muistipuheenvuoroja, järjestämme luentotilaisuuksia sekä annamme ohjausta ja neuvontaa. Kuntouttavaa päivätoimintaa on tarjolla muistisairautta sairastaville ja Ensitetokursseja järjestetään syksymmällä Varhan avustuksella.

Muistiviikon teemana on Hyvää elämää muistiystävällisessä yhteiskunnassa, näkökulmana erityisesti kohtaaminen. Meidän kaikkien kannattaa pysähtyä miettimään kohtaamista, miten tärkeää on tulla kuulluksi ja nähdyksi. Monesti ystävällinen hymykin voi pelastaa päivän. Onko Muistikummituokio tuttu, sen voi käydä verkossa. Tuokiossa käydään läpi viisi tärkeintä asiaa, joita jokaisen pitäisi ymmärtää muistisairauksista ja kuinka muistisairas ihminen kohdataan arvostavasti. <https://tuokio.muistikummit.fi/>



Yhdessä olemme enemmän.

Muistiviikolla meillä on perinteisesti ollut jäsenhankintakampanja, haastammekin teidät kaikki kertomaan toiminnasta eteenpäin ja ehkä saamme lisää jäseniä joukkoomme.

Muistiterveisin, Marika

AJANKOHTAISTA

Muistiviikkoa vietetään viikolla 38, Maailman Alzheimer-päivä on 21.9.

Muistiviikolla on tarjolla paljon erilaista toimintaa ja tapahtumia Salossa ja Somerolla.

Tapahtumat ovat kaikille avoimia ja maksuttomia.

MUISTIVIIKON OHJELMAA

Su 17.9. Muistimessu **Someron** kirkossa klo 10, kirkkokahvit messun jälkeen.

Ti 19.9. **Suomusjärven** Muistikahvilassa asiaa muistista ja muistin huollosta klo 10-11:30, Kitulan srk-keskus, Kitulantie 7, Suomusjärvi.

Ke 20.9. klo 16-18 **Kuule ja muista -luento Somerolla**

To 21.9. klo 10-12 Muistikahvilassa asiaa muistista ja muistihuollosta, Turuntie 21, Salo.

To 21.9. EDUNVALVONTAVALTUUTUS- JA MUISTI-ILTA klo 16.30-19, Salon kaupungintalo, Tammi-Sali.

Pe 22.9. **Someron** Muistikahvilassa asiaa muistista ja muistihuollosta klo 10-11:30. Toimistohotelli, Heikintie 5.

Pe 22.9. klo 12-15 INFOPISTE K-Kauppa Härkätie, Somero.

Someron kirjastossa on esillä muistimateriaalia.

TERVETULOA TAPAHTUMIIN!



LUENTOTILAISUUKSIA

KUULE JA MUISTA -yleisöluento

Somerolla

Ke 20.9. 2023 klo 16-18

Kiiruun koulu, Kiiruuntie

Mitä uutta heikentyneen kuulon ja muistin yhteydestä tiedetään?

Tervetuloa kuuntelemaan

asiantuntijaluentoa aiheesta ja

tutustumaan heikentyneen kuulon ja muistin yhteyksiin.

Kuuloliiton asiantuntija Maarit Honkasola luennoi.

Paikalla Kuuloliiton Kuule ja muista -hanke, Salon Kuuloyhdistys sekä Salon Muistiyhdistys. Ei ennakkoilmoittautumista.



EDUNVALVONTAVALTUUTUS- JA MUISTI-ILTA

To 21.9. 2023 klo 16.30-19

Salon kaupungintalo, Tammi-sali

Ohjelma:

klo 16.30-17 kahvitarjoilu ja infopisteisiin tutustuminen.

klo 17 Tervetulosanat

klo 17.10-17.30 Varhan puheenvuoro, sosiaaliohjaaja Ritva Palomäki kertoo mm. huoli-ilmoituksesta.

klo 17.30-18.30 Luento Edunvalvontavaltuutus ja oikeudellinen ennakointi, lakimies Mikko Mäkelä, Someron Säästöpankki

Klo 19 Tilaisuus päättyy

YHDESSÄ ETEENPÄIN – toimintaa pariskunnille

Toiminta on tarkoitettu pariskunnille, joista toisella on muistisairaus. Uudet pariskunnat ovat tervetulleita iloiseen joukkoomme. Jos et ole ennen ollut kysy lisää ja ilmoittaudu mukaan toimintaan.

TAPAAMISET

ke 27.9. klo 13 -15, Salon Syty.

- Aiheena liikunnan merkitys, Liikuntasuunnittelija Virpi Lehto, Salon kaupungilta tulee puhumaan aiheesta.



ke 25.10. klo 13 -15, Salon Syty

Lisätietoja saat p. 044 333 7853

MISTÄ APUA IKÄIHMISELLE?

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

p. 02 262 6164 arkisin klo 9-15

Palveluohjaajat vastaavat kysymyksiin ja osaavat ohjata sinut eteenpäin. Palvelemme myös sivustolla **asiakasneuvonta.fi**

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

Varsinais-Suomen hyvinvointialue eli VARHA.

VERTAISTUKIRYHMÄT

MUISTISAIRAILLE JA MUISTIHÄIRIÖISILLE

AINOT JA REINOT ryhmä vaihtuu **ANNEN aivotreeneihin**, eli jos et ole vielä ilmoittautunut mukaan uuteen ryhmään niin mukaan mahtuu kyllä.



Uusi ryhmä aloittaa!

ANNEN AIVOTREENIT

Ke 6.9. klo 10-11.30,

PÄIVÄ VAIHTUU TIISTAIKSI eli jatkossa

Ti 20.9., 3.10., 17.10., 31.10., 15.11., 29.11., 12.12.

klo 10-11.30 Turuntie 21, Salo.

Ryhmä on tarkoitettu ensisijaisesti henkilöille, joilla on muistihäiriötä tai muistisairaus. Ryhmässä haastetaan aivoja ja muistia erilaisilla tehtävillä ja keskustellaan mukavassa seurassa. **ILMOITTAUDU P. 044 333 7853**

MINNAN TOIMINTARYHMÄ

Tiistaisin 12.9., 26.9., 10.10., 24.10., 7.11., 21.11., klo 10-12, Turuntie 21, Salo.

Ryhmä on tarkoitettu ensisijaisesti henkilöille, joilla on muistisairaus tai muistihäiriö. Ryhmässä keskustellaan, vaihdetaan kuulumisia ja haastetaan aivoja monipuolisella tekemisellä. Ryhmä on täynnä, vapaita paikkoja voi kysellä. p. 044 333 7853

KUNTOUTTAVAA PÄIVÄTOIMINTAA ON MYÖS TARJOLLA MUISTISAIRAUTTA SAIRASTAVILLE

Lisää aiheesta sivulla 9.

LÄHEISILLE

Vertaistukiryhmiä on erilaisia ja erilaisessa elämäntilanteessa oleville. Kysy lisää, katsotaan yhdessä mikä on sopiva ryhmä juuri sinulle. JOS ET OLE AIKAISEMMIN OSALLISTUNUT, ILMOITTAUDU MUKAAN!

p. 044 333 7854 tai muistiyhdistys@muistisalo.fi

VOIMAVARARYHMÄ

Ti 12.9., 26.9., 10.10., 24.10., 7.11., 21.11.

klo 13-14.30, Turuntie 21, Salo.

Vertaistukiryhmä on tarkoitettu henkilöille, joiden muistisairas puoliso asuu kotona. Näin on mahdollista saada tukea samankaltaisessa elämäntilanteessa olevilta.

LESKIEN RYHMÄ

Ti 19.9., 31.10., 14.11., 12.12.

klo 13:30-15, Turuntie 21, Salo.

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joiden puoliso on kuollut. Ryhmässä keskustellaan, jaetaan kokemuksia ja tuetaan toinen toisia uudenaikaisessa elämäntilanteessa.

VIRTAPIIRI -ryhmä on tauolla

MISTÄ APUA JA TUKEA?

Tiesitkö, että Muistiliitolla on vertaislinja?


VERTAISLINJA
 tukea muistisairaiden läheisille,
 vastaajina kokeneet omaishoitajat


0800 9 6000
 ma-la klo 17-20 • maksuton



Voit soittaa meille muistiyhdistykseen p. 044 333 7853 tai tulla toimistolle juttelemaan. Muista varata toimisto aika etukäteen. Miten voimme olla avuksi?

KUNTOUTTAVA PÄIVÄTOIMINTA

Päivätoiminta on tarkoitettu muistisairautta sairastaville henkilöille. Mukaan pääsee hyvinvointialueen eli Varhan päätöksellä tai omakustanteisesti.

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

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

Ota yhteyttä ja kysy lisää! p. 044 031 9872 tai paivapaikka@muistisalo.fi Anne ja Minna

Päiväpaikka kävi kesäretkellä Kesä-Angelassa, kiitos seurakunnalle päivän järjestämisestä 😊 Yhdessä vietettiin leppoisaan päivää meren rannalla. Osa väestä innostui kokeilemaan onkimistakin. Kalansaalis jäi laihaksi, mutta päivän saalis oli iloinen ja mukava mieli koko porukalla.



KAIKILLE AVOIN TOIMINTA

MUISTIKAHVILAT avoimia kohtaamispaikkoja.

**MUISTI-
KAHVILA**



Kahviloissa keskustellaan muistista, paikallisista asioista sekä eri teemoista, tutustutaan uusiin ihmisiin sekä kahvitellaan hyvässä seurassa.

Muistikahviloissa käy myös vierailijoita, meille voi ehdottaa puheenaiheita ja vierailijoita.

MUISTIKAHVILA SALO (keskusta)

To 7.9., 21.9., 5.10., 19.10., 2.11., 16.11., 30.11., 14.12. klo 10-11:30, Turuntie 21, Salo.

MUISTIKAHVILA SOMERO

Pe 8.9., 22.9., 6.10., 20.10., 3.11., 17.11., 1.12., 15.12. klo 10-11:30, Toimistohotelli, Heikintie 5, Somero.

MUISTIKAHVILA KISKO Ma 11.9., 25.9., 9.10., 3.10., 6.11., 20.11., 4.12.

klo 13-14:30, Toijan Valopilkkku, Kuusitie 8, Kisko.

MUISTIKAHVILA SUOMUSJÄRVI

Ti 19.9., 3.10., 17.10., 31.10., 14.11., 28.11., 12.12. 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.

11.9., 25.9., 9.10., 23.10., 6.11., 20.11., 4.12.

Marjan ryhmissä aktivoidaan aivoja, tehdään tehtäviä ja kahvitellaan. Tarkoitettu muistinhuollosta kiinnostuneille. Ryhmiä ohjaa Marja. Ryhmä on täynnä.

AIVOTREENIT

Ma klo 12:30-14, Salon Sytyssä

18.9., 2.10., 16.10., 30.10., 13.11., 27.11., 11.12.

Aktivoidaan aivoja erilaisilla tehtävillä ja vaihdetaan kuulumisia. Kysy vapaita paikkoja Marikalta p. 044 333 7853

PERNIÖN AIVOTREENIT

To 7.9., 21.9., 5.10., 19.10., 2.11., 16.11., 30.11.

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 15.9., 29.9., 13.10., 27.10., 10.11., 24.11.

klo 13-14.30. Hornintie 5, Halikko. Kaikille avoin ryhmä, tehdään aivoja aktivoivia tehtäviä. Tervetuloa!

MUISTIYHDISTYKSEN OMPELUSEURA

Kaikille avoin kädentaitoryhmä, Turuntie 21,

To 14.9., 28.9., 12.10., 26.10., 9.11., 23.11., 7.12.

klo 10-12

Ryhmässä tehdään erilaisia käsitöitä/askarteluja, ideoidaan ja inspiroidutaan muista, kahvitellaan ja seurustellaan.

Oma käsityö kannattaa ottaa mukaan.

Tervetuloa kuuntelemaan Mielimusiikkia!

Musiikista terveyttä -sarja on yksi Salon kaupungin osallistuvan budjetoinnin hankkeista.

Tilaisuudet sopivat kaiken ikäisille kuulijoille, jotka kaipaavat elävää musiikkia, yhteisöllisyyttä ja kohtaamisia sekä haluavat ammentaa elävästä musiikista rakennusaineita omaan hyvinvointiin.

Esiintyjänä on sellisti ja yhteisömuusikko Ammi eli Anna-Maaria Varonen, joka on kouluttautunut myös hoivamuusikoksi.

Näitä musiikkitilaisuuksia järjestetään myös Salon Muistiyhdistyksellä, Turuntie 21, Salo.

To 14.9. klo 13

Osa 1: Äänen äärellä – musiikki kantaa

To 12.10. klo 13

Osa 2: Musiikista terveyttä – tutkimukset kertovat

To 9.11. klo 13

Osa 3: Musiikillinen omaelämäkerta

Tilaisuudet ovat itsenäisiä, eli voit osallistua yhteen tai kaikkiin tilaisuuksiin. Lopuksi juodaan kahvit. Tilaisuus kestään noin 1,5h

Tilaisuudet ovat **kaikille avoimia ja maksuttomia**. Ei ennakkoilmoittautumisia. Paikkoja rajoitetusti.

Mielimusiikkia! -tilaisuuksia järjestetään syksyllä myös Halikossa, Suomusjärvellä, Kiskossa, Kiikalassa, Perttelissä, Muurlassa, Perniössä, Kuusjoella sekä Särkisalossa.

Lisätietoja meiltä tai netistä: www.salo.fi/tapahtumakalenteri



HYVINVOINTIA JA LIIKUNTAA

Vanhusten viikolla

IÄKKÄIDEN ULKOILUPÄIVÄ

TO 5.10. klo 10.00-11.30 Salon urheilupuistossa. Kokoontuminen uimahallin rantapallon luona, josta aloitetaan ohjatulla alkujumpalla. Tämän jälkeen yhteiskävely, valittavana kaksi eripituista reittiä. Reitin kiertäneille kahvitarjoilu.

Järj. Salon kaupunki, Salon SYTY, Avustajakeskus, Punainen Risti, Salon Muistiyhdistys, Salon seurakunta, Salon omaishoitajat.

JÄRJESTÖMESSUT

ma 25.9. klo 9-15

TYKS Salon sairaalan ilmoittautumisaula, 2. kerros. (Sairaalantie 9)



Salolaiset potilas- ja vammaisjärjestöt esittelevät toimintaan. Paikalla yli 20 yhdistystä ja järjestöä. **TERVETULOA TUTUSTUMAAN!**

KUNTOSALILLE!

Salon SYTY:llä on kuntosalivuoro

keskiviikkoisin klo 15-16.30

Ylhäistentie 2.

Salilla ei ole ohjausta. Maksuton vuoro on myös Muistiyhdistyksen jäsenten käytettävissä.

POIKKEUS! Liikunnanohjaaja Laura Poikonen paikalla ke 13.9. klo 15-16 opastamassa laitteiden käytössä ja harjoittelun aloittamisessa.



IKÄIHMISTEN Hyvinvointi-iltapäivät

SYKSY 2023

Muurlan seurakuntakoti

Ke 11.10. klo 13–15

Uotilantie 1, 25130 Muurla

Vaskion seurakuntakoti

Ma 23.10. klo 13–15

Puutaivaantie 21, 25260 Vaskio

Kiikalan seurakuntatalo

Ti 24.10. klo 13–15

Kirkkotie 4, 25390 Kiikala

Ohjelmassa:

Ajankohtaisia uutisia ikääntyneiden palveluista,

Salon kaupunki ja VARHA

Järjestävät tahot esittelevät toimintaansa infopisteillä

Digi-Pysäkki avoinna

Kahvitarjoilu

Arvonta kaikkien osallistujien kesken

Vapaa pääsy!

Lisätietoja:

p. 044 333 7853, Salon Muistiyhdistys



Tapahtuman järjestää Välittämisen verkosto



Punainen Risti



Salon
omaishoitajat ry



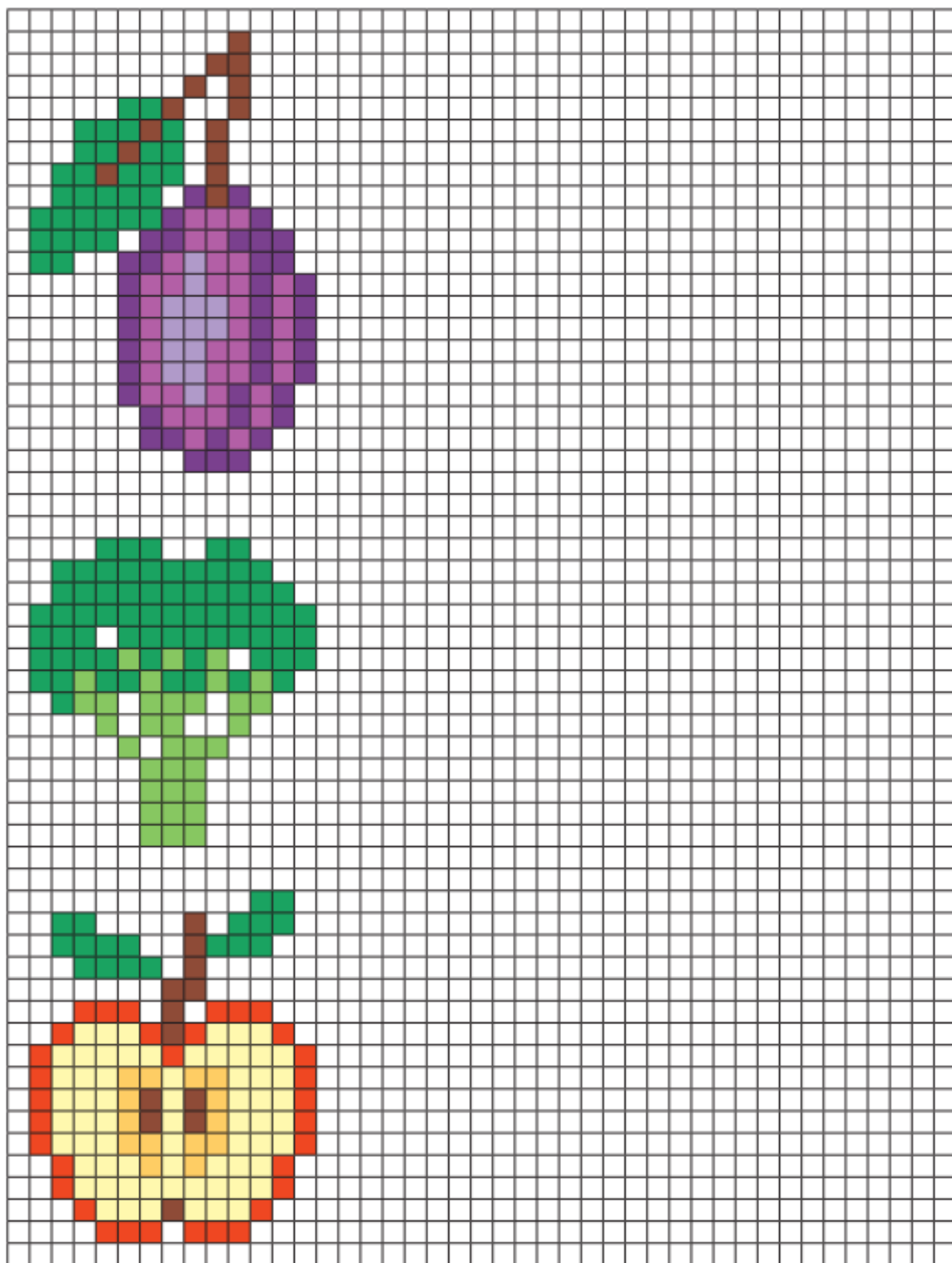
**Salon
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

**SALON⁺
SEURAKUNTA**



AVUSTAJAKESKUS
www.avustajakeskus.fi

Väritä ruudut mallin mukaan. Voit käyttää eri värejä.





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 Røyhkiö, 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**