

MUISTIPOSTI



**Salon
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

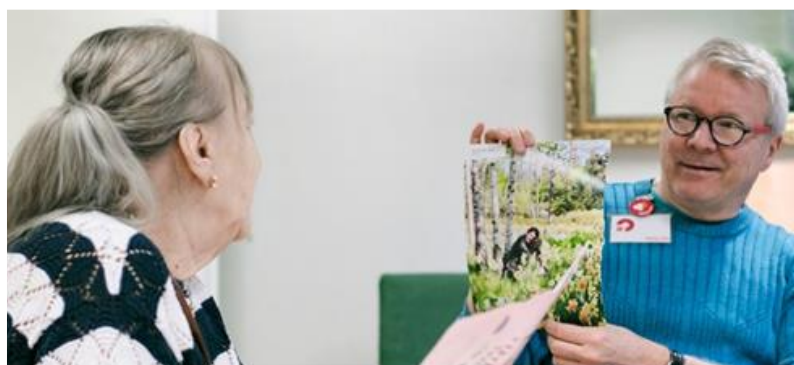
SISÄLLYSLUETTELO

TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET	3
AJANKOHTAISTA	4
VERTAISRYHMÄTOIMINTAA	8
KAIKILLE AVOIN TOIMINTA	11
ENNALTAEHKÄISEVÄ TOIMINTA	12
AIVOPÄHKINÄT	14
YHTEYSTIEDOT	16

JÄSENHANKINTAKAMPANJA 2024 KÄYNNISTYY!

Haastamme kaikki mukaan jäsenhankintaan! Yhdessä olemme enemmän, tällä hetkellä jäseniä on 400.
Jäsenmaksu 20 €/vuosi.

Loppuvuonna 2023 liittyneet saavat vuoden lopun jäsenyyden maksutta. Vuoden 2023 jäsenmaksu laskutetaan helmikuussa.



Uusien jäsenten kesken arvotaan perinteinen aivoterveyskassi!

Muistiasia on kaikkien asia.
Liity jäseneksi!



TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET

Kuluva vuosi on ollut toiminnallinen. Muistiyhdistys on ollut monessa mukana, tavoittanut uusia muistiperheitä ja asiasta kiinnostuneita. Vuoteen on mahtunut niin säännöllistä toimintaa eripuolilla Saloa ja Somerolla kuin tapahtumia, messuja, puheenvuoroja muistiasioista ja paljon muuta. Olemme olleet näkyvillä ja saaneet muistiasioille positiivista huomiota.

Teemme tätä työtä neljän työntekijän ja vapaaehtoisten voimin. Olemme saaneet mukaan uusia vapaaehtoisia. Meillä on tänä vuonna ollut ennätysmäärä opiskelijoita ja harjoittelijoita, jotka ovat olleet mukana oppimassa ja rikastuttamassa toimintaamme. Syyskokous on to 23.11. klo 17 Turuntiellä ja jäsenistön Joulujuhla on joulukuun alussa Kulmaisessa Tuoksussa 4.12.



Marraskuussa Muistiyhdistys rantautuu kauppakeskus Plazaan, yhdessä yhteistyökumppaniemme kanssa. Tule keskustelemaan kanssamme Hyvinvointipysäkillä Aktiivisesta arjesta yksin tai ystävän kanssa viikoilla 47 ja 48. Mistä aktiivinen arkesi koostuu, mitä se sinulle merkitsee? Pisteellä haluamme tuoda esiin erityisesti

aivoterveysteen liittyviä asioita. Voit tulla keskustelemaan myös muistipulmista ja hakemaan ensitietoa niin muistisairauksista kuin muistihuollosta.

Joulukuussa tulossa jouluisempaa ohjelmaa mm. joulukahviloita, joissa lauletaan kauneimpia joululauluja ja herkutellaan jouluisilla herkuilla. Toiminta jää perinteiselle joulutauolle ja hiljennymme kaikki joulunviettoon. Toiminta jatkuu taas tammikuussa 2024.

Tunnelmallista alkavaa joulunaikaa, Marika

AJANKOHTAISTA

TERVETULO!

Aktiivinen



-Hyvinvointipysäkki

Kahden viikon ajan

ma–pe 20.11.–1.12.2023

klo 10–14

Plazan 2.kerroksessa

(entinen Cubuksen liiketila)



Tietoa aktiiviseen arkeen

Liikuntaneuvontaa

Muisti-infoa

Toimintapisteitä

Testaa tasapainoasi!

Mistä sinun hyvä arkesi koostuu?

Tapahtuman järjestävät Salon liikuntapalvelut, Salon

Muistiyhdistys ry ja Salon Syty ry

Lisätietoja: p. 044 333 7853



JOULUN AJAN OHJELMAA

Jouluista ohjelmaa on tarjolla Muistikahviloissa. Yhteislaulua, jouluvisailuja, pientä myytävää, jouluisia herkkuja ja yhdessäoloa ❤️

To 16.11. **Joulukorttityöpaja Salo** klo 13-15, Turuntie 21. Tervetuloa askartelemaan joulukortteja leppoisassa tunnelmassa ja mukavassa seurassa!

TI 12.12. **Joulukahvila Suomusjärvi** klo 10-12, Kitulan srk-keskus, Kitulantie 7. Kauneimmat joululaulut pappi Aki Toivoniemen säestämänä. Myynnissä Päiväpaikan valmistamia käsitöitä, sytykeruusuja ym.

TO 14.12. **Joulukahvila Salo** klo 10-12, Turuntie 21. Kauneimmat joululaulut pappi Aki Toivoniemen säestämänä. Myynnissä Päiväpaikan valmistamia käsitöitä, sytykeruusuja ym.

PE 15.12. **Joulukahvila Somero** klo 10-11.30, Toimistohotelli, Heikintie 5. Lauletaan joululauluja, Samu-Markus Pyykkö ja Heikki Laaksonen säestävät haitarilla. Myynnissä Päiväpaikan valmistamia käsitöitä, sytykeruusuja ym.





JÄSENISTÖN JOULUJUHLA

Maanantaina 4.12.

klo 17.30-19.30

Kahvila Kultainen Tuoksu
Inkerinkatu 22, Salo

Ohjelmassa:

- ♥ Samu-Markus Pyykkö soittaa haitaria ja laulattaa
- ♥ arpajaiset
- ♥ pienet myyjäiset
- ♥ puuro- ja kahvitarjoilu
- ♥ jouluista tunnelmaa
- ♥ yhdessä oloa!

ILMOITTAUTUMISET

viim. ke 29.11. puh. 044 333 7854
tai muistiyhdistys@muistisalo.fi

Mukaan mahtuu 70 jäsentä.

TOIMINTAA PARISKUNNILLE

Yhdessä eteenpäin toiminta on tarkoitettu pariskunnille, joista toisella on muistisairaus.

Monet pariskunnat ovatkin jo löytäneet mukaan toimintaan. **Uudet pariskunnat ovat tervetulleita iloiseen joukkoomme.**

Jos et ole ennen ollut kysy lisää ja ilmoittaudu mukaan toimintaan p. 044 333 7853



TAPAAMISET

Vinkki! to 16.11. klo 13-15 Joulukorttityöpaja Turuntiellä. Tervetuloa askartelemaan joulukortteja kaikille avoimeen joulukorttipajaan.

! to 30.11. klo 13-15, tapaaminen Turuntiellä.

Suunnitellaan vuoden 2024 toimintaa ja tutustutaan pelien ihmeelliseen maailmaan. Seurustelua ja leppoisa yhdessäoloa. Mietitään yhdessä 13.12. tapaamisen sisältöä ja paikkaa. Nähdään 😊

ke 13.12. Tavataan Jouluisissa tunnelmissa, ohjelma ja paikka tarkentuu vielä. Ilmoittautumiset 7.12. mennessä p. 044 333 7853

★ **to 18.1.2024** tapaaminen klo 13-15, Turuntiellä.

Muistisairaus ja parisuhde

Muistisairaus muuttaa parisuhdetta ja yhteistä arkea ja mielessä voi olla monia kysymyksiä. Muistipariskunnille laadittu maksuton verkkosivu **www.muistijaparisuhde.fi** Teemoja käsitellään videoiden sekä tehtävien avulla. Teemoja voi käydä läpi oman mielenkiinnon mukaan. www.muistijaparisuhde.fi

VERTAISTUKIRYHMÄT

MUISTISAIRAILLE JA MUISTIHÄIRIÖISILLE

ANNEN AIVOTREENIT

Ti 28.11., 12.12., 23.1., 6.2., 20.2., 5.3., 19.3., 16.4., 30.4., 14.5.

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. Mukaan mahtuu!

Lisätietoja P. 044 333 7853

MINNAN TOIMINTARYHMÄ

Tiistaisin 21.11., 5.12., 19.12., 16.1., 30.1., 13.2., 27.2., 12.3., 26.3., 9.4., 23.4., 7.5., 21.5.

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 TARJOLLA MUISTISAIRAUTTA SAIRASTAVILLE

Lisää aiheesta sivulla 9.

TIETOA, OHJAUSTA JA NEUVONATAA

- Mietityttääkö jokin asia arjessasi?
- Voit varata ajan ja tulla toimistolle Turuntielle keskustelemaan kanssamme.
- **Kysy lisää p. 044 333 7853**

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 21.11., 5.12., 16.1., 30.1., 13.2., 27.2., 12.3., 26.3., 9.4., 23.4., 7.5., 21.5.

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 12.12., 23.1., 20.2., 19.3.

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.

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

VERTAISLINJA

tukipuhelin muistisairaiden läheisille

0800 9 6000  vastaajina
kokeneet omaishoitajat

Ma-la klo 17-20 (puhelu on maksuton).

**"Vertaistuki antoi
uusia näkökulmia
tilanteeseemme."**

KUNTOUTTAVA PÄIVÄTOIMINTA

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

Ensisijaisesti paikkoja kannattaa tiedustella Varhan palveluohjaajilta, koska he tekevät päätöksen asiasta.

Päivätoimintapäivät ovat ma, ke 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



TULOSSA

Päiväpaikan läheisten ilta to 30.11. klo 17.

Olethan saanut jo kutsun? Ilmoittaudu Annelle.

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 30.11., 14.12., 25.1., 8.2., 22.2., 7.3., 21.3., 4.4., 18.4., 2.5., 16.5., 30.5.

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

MUISTIKAHVILA SOMERO

Pe 1.12., 15.12., 26.1., 9.2., 23.2., 8.3., 22.3., 19.4., 3.5., 17.5.

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

MUISTIKAHVILA KISKO

Ma 20.11., 4.12., 29.1., 12.2., 26.2., 11.3., 25.3., 8.4., 22.4.

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

MUISTIKAHVILA SUOMUSJÄRVI

Ti 28.11., 12.12., 23.1., 6.2., 20.2., 5.3., 19.3., 16.4., 30.4., 14.5.

klo 10-11:30, Kitulan srk-keskus, Kitulantie 7, Suomusjärvi.

ENNALTAEHKÄISEVÄ TOIMINTA

MARJAN MUISTITEHTÄVÄRYHMÄT

**Ma klo 10-11:30 ja klo 12-13.30, Salon Sytyssä.
20.11., 4.12., 15.1., 29.1., 12.2., 26.2., 11.3., 25.3.,
8.4., 22.4., 6.5. ja 20.5.**

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
27.11., 11.12., 22.1., 5.2., 19.2., 4.3., 18.3., 15.4.,
29.4., 13.5. ja 27.5.** Aktivoidaan aivoja erilaisilla tehtävillä ja vaihdetaan kuulumisia. Vapaita paikkoja voi tiedustella!

PERNIÖN AIVOTREENIT

**To 30.11., 14.12., 25.1., 8.2., 7.3., 21.3., 4.4., 18.4.,
2.5., 16.5.**

klo 10-11.30, MLL:n Popukka, Salontie 1, Perniö

Tule mukaan aivotreeneihin! Puhutaan aivoterveydestä ja muistinhuollosta sekä aktivoidaan aivoja erilaisilla tehtävillä. Ei tarvitse ilmoittautua!

NUPPI JA NOPPA -ryhmä, Ikäkeskus Majakka

**Pe 24.11., 19.1., 2.2., 16.2., 1.3., 15.3., 12.4., 26.4.
klo 13-14.30.** Hornintie 5, Halikko. Kaikille avoin ryhmä, tehdään aivoja aktivoivia tehtäviä. Ei tarvitse ilmoittautua, tervetuloa mukaan!

MUISTIYHDISTYKSEN OMPELUSEURA

Kaikille avoin kädentaitoryhmä, Turuntie 21

**To 23.11., 7.12., 18.1., 1.2., 15.2., 29.2., 14.3., 11.4.,
25.4. klo 10-12.** Ryhmässä tehdään erilaisia käsitöitä/askarteluja, ideoidaan ja inspiroidutaan muista, kahvitellaan ja seurustellaan. Ei tarvitse ilmoittautua!

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 (Varha) 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.

Vahvikelinja on ikääntyneille suunnattu puhelinpalvelu, joka toimii jo olemassa olevan tukiverkon lisänä, tuoden mielekäästä vaihtelua päivän kulkuun.

Vanhustyön keskusliiton kouluttamat vapaaehtoiset päivystävät Vahvikelinjassa ma, ti, ke, to ja su klo 13–15.



KUNTOSALILLE!

Salon SYTY:llä on kuntosalivuoro **keskiviikkoisin klo 15-16.30**
Ylhäistentie 2.

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



AIVOPÄHKINÄT

Jouluinen matikkatehtävä

Saatko pääteltyä laskut?

$$\begin{array}{rclcl}
 \text{Candy cane} & + & \text{Candy cane} & = & 9 \\
 \text{Santa Claus} & + & \text{Two snow globes} & = & 15 \\
 \text{Reindeer} & + & \text{Snow globe} & - & \text{Santa Claus} = 5 \\
 \text{Snow globe} & + & \text{Santa Claus} & - & \text{Candy cane} = 8 \\
 \text{Reindeer} & + & \text{Reindeer} & \times & \text{Snow globe} - \text{Santa Claus} = ??
 \end{array}$$

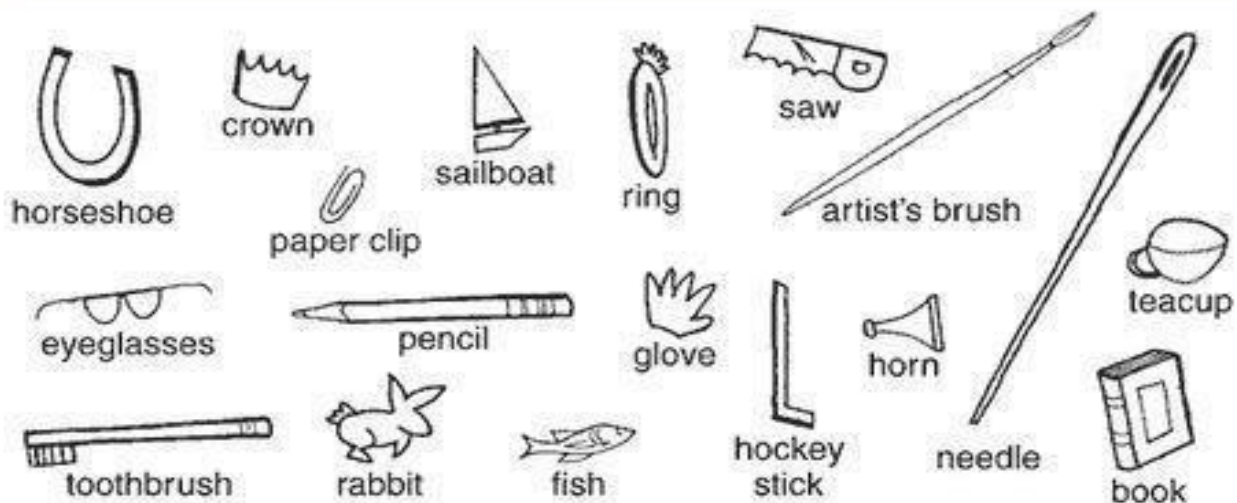
MATEMATICASCERCANAS.COM



Mitä sanoja muodostuu seuraavista kirjaimista:

**ME KÄYMMME JOULUN VIETTOHON
TAAS KUUSIN, KYNTTILÖIN**

Etsi kuvasta alla olevat esineet.





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**