

MUISTIPOSTI



AIVOVIIKKO 2024



**Salon
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

SISÄLLYSLUETTELO

TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET	3
AJANKOHTAISTA	4
VERTAISRYHMÄTOIMINTAA	8
KAIKILLE AVOIN TOIMINTA	11
ENNALTAEHKÄISEVÄ TOIMINTA	12
AIVOPÄHKINÄT	15
YHTEYSTIEDOT	16

KEVÄÄN 2024 ENSITIETOKURSSIT

Tietoa muistisairaudesta ja elämästä sairauden kanssa, tietoa koti- ja omaishoidon palveluista, Kelan etuuksista sekä oikeudellisesta ennakoinnista ja voimavaroista. Kurssit on tarkoitettu henkilöille, jotka eivät olet olleet aiemmin Ensitetokursseilla. Kurssit toteutetaan Varhan tuella. **Kurssit ovat maksuttomia.**

Kurssi 1: ENSITIETOA LÄHEISILLE (kahden illan kurssi):
ma 8.4. ja ma 15.4. klo 17-20, Turuntie 21, Salo

Kurssi 2: ENSITIETOPÄIVÄ PARISKUNNILLE

ke 24.4. klo 9.30-16, Lehmirannan lomakeskus, Salo
(Lehmirannantie 12)

Kurssi on tarkoitettu pariskunnille, joista toisella on muistisairaus.

Kurssi 3: ENSITIETOA SAIRASTUNEILLE JA LÄHEISILLE
YHDESSÄ

to 25.4. klo 13-16, Turuntie 21, Salo

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

TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET

Uusi vuosi on lähtenyt mukavasti käyntiin. Olemme tehneet muistityötä vuodesta 1990 ja toimimme Salon ja Someron alueella. Toimintaan voi tulla mukaan, vaikka asuisi jollakin muulla paikkakunnalla. Jäseniä yhdistyksellä on 425. Uudet jäsenet toivotamme lämpimästi tervetulleiksi. **Yhdessä olemme enemmän!** Kevätkokous pidetään ti 26.3. klo 17, Turuntiellä.

Toiminta, jota järjestämme, ei ole tarkoitettu pelkästään jäsenistölle. Ajattelinkin hieman kertoa, millaisella rahoituksella toimintaa järjestetään ja kenelle. Toimintaa on paljon, osa on kaikille avointa, matalankynnyksen toimintaa kuten Muistikahvilat. On vertaistukiryhmiä muistisairautta sairastaville ja heidän läheisilleen sekä pariskunnille. Muistipostissa tiedotetaan myös tapahtumista ja luennoista, jotka ovat kaikille avoimia. Nämä kaikki toiminnot ja paljon muuta ovat mahdollisia, koska saamme rahoituksen STEA:lta eli toimimme Veikkauksen tuella. Joka vuosi odotamme avustuspäätöksiä joulukuussa ja joka vuosi raportoimme toiminnastamme. Varhan eli hyvinvointialueen tuella järjestämme Ensitetokursseja. Päivätoimintaa tarjotaan kolmena päivänä viikossa muistisairautta sairastaville ja se on puolestaan palvelua, jota Varha ostaa meiltä eli niin sanottua ostopalvelua. Salon kaupungin avustusta on hyödynnetty paikalliseen toimintaan. Tämä kaikki voi tuntua hieman monimutkaiselta. Ota yhteyttä, jos haluat tulla mukaan toimintaan, mutta et tiedä mikä olisi sinulle sopiva toimintamuoto p. 044 333 7853.

Aivoviikkoa vietetään viikolla 11 ja teemana on anna aikaa aivoillesi.

Meidän kaikkien kannattaa sijoittaa omaan aivoterveYTEEN, se on ennaltaehkäisyä parhaimmillaan, mutta sillä pidetään myös yllä toimintakykyä. Aivoviikolla olemme mukana monissa tapahtumissa ja kerromme miten aivoterveystä voi pitää parempaa huolta. Uni, ravitsemus, sydänterveys, sosiaaliset suhteet liikuntaa unohtamatta ovat tärkeitä ❤️

[Lukuvinkki](#) →

Muistiterveisin, Marika



AJANKOHTAISTA

IKÄÄNTYNEIDEN Hyvinvointi-iltapäivät

KEVÄT 2024

Salon seurakuntakeskus

Ke 6.3. klo 12–15

Torikatu 6, 24100 Salo

Suomusjärven seurakuntakeskus

Ti 12.3. klo 13–15

Kitulantie 7, 25410 Suomusjärvi

Kuusjoen seurakuntatalo

Ke 13.3. klo 13–15

Ylikulmantie 235, 25330 Kuusjoki

Ohjelmassa:

Myönteinen mieli ikääntyessä, Salon kaupunki

Aivoterveys ja muistinhoito, Salon Muistiyhdistys

Palveluneuvonta ikääntyneille, Varha

Kahvitarjoilu

Järjestävät tahot esittelevät toimintaansa infopisteillä

Digi-Pysäkki avoinna

Arvonta kaikkien osallistujien kesken

Tilaisuus on maksuton

LÄMPIMÄSTI TERVETULOA!

Lisätietoja:

p. 044 333 7853, Salon Muistiyhdistys

Tapahtuman järjestää Välittämisen verkosto



Punainen Risti



Salon
omaishoitajat ry



AIVOVIIKOLLA TAPAHTUU

Vuoden 2024 Aivoviikon teemana on Aikaa aivoillesi.

Aivoviikolla pyritään kertomaan aivoterveystiestä kaikille. Tutkimusten mukaan jopa 40 % muistisairauksista olisi ehkäistävissä tai sairauden puhkeamista voitaisiin ainakin viivyttää. Riskiin voi vaikuttaa aivoterveellisillä elintavoilla. Myös muistisairauksiin sairastuneiden on tärkeää kiinnittää huomiota aivoterveysteen, jotta toimintakyky pysyy hyvänä mahdollisimman pitkään. Aivoterveystiestä huolehtiminen on siis tärkeää kaikille!

Aivoviikolla on monenlaisia tapahtumia

pe 8.3. klo 10-11.30 Aivoviikon etkot Someron muistikahvilassa. Puhutaan aivoterveystiestä. Toimistohotelli, Heikintie 5, Somero.

pe 8.3. klo 14-15.30 Aivoterveystiestä Someron kirjastolla. Lisätietoa paikallislehdessä.

pe 15.3. 10-14 Infopiste Kauppakeskus Plaza, 2. kerros, (Kahvila Figaron lähellä)
Tarjolla aivoterveystietoa ja materiaalia.

to 14.3. Ikiliikkujaviikon toritapahtuma Salohallissa klo 9.30 lähtien. Järj. Salon Liikuntapalvelut yhteistyökumppaneiden kanssa

VAPAAEHTOISIA ETSITÄÄN!

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

TULOSSA

Sisältöä Elämään -tilaisuuudet

To 23.5.

*Kaikille avoimet ja maksuttomat
yleisötilaisuudet:*

Klo 13 Inhimillisen kohtaamisen voima,
Tommy Hellsten

Salon seurakuntatalon juhlasali, Kirkkokatu 6

Salin ovet avautuvat klo 12.30. Paikat täytetään
tulojärjestyksessä, max. 230 henkilöä.

Kahvila Manna palvelee koko tilaisuuden ajan.

Klo 18 Hyväntahtoisuuden kulttuuri,
Tommy Hellsten

Kulttuuritila Näkkäri, Ylhäistentie 2

Ovet avautuvat klo 17.30. Paikat täytetään
tulojärjestyksessä, max. 230 henkilöä.

Tilaisuuksissa on huomioitu esteettömyys.

Ei ennakkoilmoittautumista.



*Tommy Hellsten –
ammattina diplomi-ihmettelijä*

*Tommy Hellsten on terapeutti,
kirjailija, kouluttaja, puhuja ja
luennoitsija sekä Ihminen
tavattavissa -filosofian isä.*

Lämpimästi tervetuloa!

*Wisdom
by TOMMY HELLSTEN House*

Tapahduman järjestää Välittämisen verkosto



Punainen Risti



Salva ry
Hyvä asua - ilo palvelulla



Salon
omaishoitajat ry



Salon
Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen

SALON⁺
SEURAKUNTA



Yhteistyötä yli rajojen
– avustajakeskus.fi –

TOIMINTAA PARISKUNNILLE

Pariskuntien ryhmän kevään 2024 tapaamiset



- **to 7.3. klo 13-15**, Turuntie 21.
Yllätyksellistä ohjelmaa.
- **to 21.3. klo 13-15**, Turuntie 21.
Musiikki kantaa, voimaa antaa. Yhteisömuusikko ja sellisti Ammi Varonen juontaa ja soittaa.
- **to 11.4. klo 13-15**, Karaokea Arin vetämänä, Turuntie 21
- **pe 17.5. klo 13-15**, Tapaaminen Somerolla, Toimistohotelli, Heikintie 5. Tervetuloa tutustumaan Somerolle!
- **ti 28.5. retkipäivä Mathildedalissa, oma kyyti.**
Ohjelma suunnitellaan yhdessä ryhmän kanssa.

TULOSSA Kesäkuussa luontokäynti Ilolan arboretumiin, Kiikalassa. Päivämäärä vahvistuu myöhemmin!

Elokuussa PARISKUNTIEN LEIRIPÄIVÄ to 15.8.
Leirirannassa Muurlassa. Mukavaa yhdessäoloa, grillailua ym mukavaa.

Yhdessä eteenpäin -toiminta on tarkoitettu pariskunnille, joista toisella on muistisairaus.
Ryhmän tarkoitus on tarjota vertaistukea ja ryhmästä saa eniten irti silloin kun siihen osallistuu säännöllisesti.

★ **Jos et ole ennen ollut mukana ryhmässä niin kysy vapaita paikkoja p. 044 333 7853.**

VERTAISTUKIRYHMÄT

MUISTISAIRAILLE JA MUISTIHÄIRIÖISILLE

ANNEN AIVOTREENIT

Ti 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 muistihäiriöitä tai muistisairaus. Ryhmässä haastetaan aivoja ja muistia erilaisilla tehtävillä ja keskustellaan mukavassa seurassa. Mukaan mahtuu!

Lisätietoja P. 044 333 7853

MINNAN TOIMINTARYHMÄ

Tiistaisin 27.2., 12.3., 26.3., 9.4., 23.4., 7.5., 21.5., 4.6. 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**

TIETOA, OHJAUSTA JA NEUVONTAA

- 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 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 20.2., 19.3., 16.4., 14.5.
klo 13:30-15, Turuntie 21, Salo.

Ryhmä on tarkoitettu ensisijaisesti henkilöille, joiden puoliso on ollut muistisairaus. 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.

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



Joulukuussa kuvataiteilijat Tea Tikka ja Lotta Leka kävivät testaamassa muistelukirjan luonnoksia päiväpaikassa. Muistelukirjaan voi kirjoittaa lapsuuden muistoja yhdessä ystävän tai lapsen kanssa. Muistelukirjan on tarkoitus tuoda iloa ja hyvää mieltä ikääntyneille.

Tammikuussa päiväpaikassa askarreltiin suojelusenkeleitä kotiin vietäväksi. Päiväpaikan päiviin kuuluu monenlaista tekemistä ja toimintaa.

Muistelukirjasia on saatavana muistiyhdistykseltä tai sen voi tulostaa muistiyhdistyksen sivuilta netistä: www.muistisalo.fi

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 ja meille voi ehdottaa puheenaiheita ja vierailijoita.

MUISTIKAHVILA SALO (keskusta)

To 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 23.2., 8.3., 22.3., 19.4., 3.5., 17.5.
klo 10-11:30, Toimistohotelli, Heikintie 5, Somero.

MUISTIKAHVILA KISKO

Ma 26.2., 11.3., 25.3., 8.4., 22.4.
klo 13-14:30, Toijan Valopilkkku, Kuusitie 8, Kisko.

MUISTIKAHVILA SUOMUSJÄRVI

Ti 20.2., 5.3., 19.3., 16.4., 14.5.
klo 10-11:30, Kitulan srk-keskus, Kitulantie 7, Suomusjärvi. **HUOM! Kahvilaa EI ole ti 30.4.!**

ENNALTAEHKÄISEVÄ TOIMINTA

MARJAN MUISTITEHTÄVÄRYHMÄT

Ma klo 10-11:30 ja klo 12-13.30, Salon Sytyssä.

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

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

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 aivoterveystä ja muistinhuollosta sekä aktivoidaan aivoja erilaisilla tehtävillä. Ei tarvitse ilmoittautua!

NUPPI JA NOPPA -ryhmä, Ikäkeskus Majakka

Pe 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 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!

VUODEN MUISTIYSTÄVÄLLINEN TEKO 2023

Salon Muistiyhdistys on myöntänyt Vuoden muistiystävällinen teko -palkinnon geriatrian erikoislääkäri Päivi Kaipaiselle. Tunnustus myönnetään henkilölle, joka tukee muistisairaana henkilön ja hänen perheensä hyvinvointia ja vähentää muistisairauksiin liittyviä ennakkoluuloja sekä lisää muistiystävällisyyttä omassa työssään.

Päivi ottaa asiakkaita vastaan Salossa Läntisen terveysaseman muistineuvolassa. Päivi on tehnyt pitkään töitä muistiperheiden kanssa ja on tärkeässä roolissa muistisairautta sairastavien henkilöiden hoidossa ja hyvinvoinnin edistämisessä.



Päivi tunnetaan ystävällisenä ja lämpimänä ihmisten kohtaajana. Päiviä on helppo lähestyä ja hänen vastaanotollaan olleet kokevat tulleen hyvin kohdatuksi ja kuulluksi.

Kiitos, Päivi, työstäsi muistiperheiden hyväksi!

MUISTIYHDISTYKSEN HALLITUKSEN UUSI JÄSEN

Salon Muistiyhdistyksen hallituksessa on uusi jäsen, Lauri Kakko, joka edustaa hallituksessa omaisnäkökulmaa.



"Olen 65-vuotias aktiivinen eläkeläinen. Muutimme vaimon kanssa Helsingistä Halikkoon 5 ½ vuotta sitten. Vaimoni sairastaa muistisairautta. Olemme olleet naimisissa yli 40 vuotta ja yhdessäkin yli 50 vuotta.

Toimin yrittäjänä yli 30 vuotta ja viimeiset 15 vuotta yhdessä vaimon kanssa ennen eläkkeelle siirtymistä. Yhdessä perheen kanssa on harrastettu paljon matkustelua ympäri Eurooppaa, laskettelua Alpeilla ja purjehdusta Itämerellä sekä Kreikassa.

Itse olen seilannut myös valtamerillä, mm. olen ylittänyt Atlantin. Harrastukset ovat edelleen vahvasti mukana arjessani, golfia, keilaamista ja tietysti veneilyä kun mökki on saarella."

JÄSENHANKINTAKAMPANJA 2024 KÄYNNISSÄ!

Haastamme kaikki mukaan jäsenhankintaan! Tällä hetkellä muistiyhdistyksessä on jäseniä 425. Jäsenmaksu 20 €/vuosi.



Muistiasia on kaikkien asia.
Liity jäseneksi!



Kaikkien 31.3.2024 mennessä liittyneiden uusien jäsenten kesken arvotaan perinteinen aivoterveyskassi!

AIVOPÄHKINÄT

ETSI KUVASTA PIILOTETUT ESINEET



www.hiddenpicturepuzzles.com





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

minna.royhkio@muistisalo.fi

Salon Muistiyhdistyksen hallitus v. 2024:

Tuula Suominen (pj), Kaisa Niinistö (varapj.), Henna Lehtola, Raila Hakamäki, Merja Saarinen, Anne Nikander ja Lauri Kakko