

MUISTIPOSTI



**Salon
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

SISÄLLYSLUETTELO

TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET	3
PARISKUNTIEN ILTAPÄIVÄ	4
VERTAISRYHMÄTOIMINTAA	7
KUNTOUTTAVA PÄIVÄTOIMINTA	9
KAIKILLE AVOINTA TOIMINTAA	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

Järjestömaailmassa eletään jänniä aikoja ennen joulua, kun odotetaan seuraavan vuoden rahoituspäätöksiä. Saimme mieluisia uutisia rahoittajaltamme, kun STEA julkaisi avustusehdotukset vuodelle 2023. Toiminta jatkuu ja kehittyy ja varmasti jotain uuttakin mahtuu uuteen vuoteen tulevaan.

Paljon on mahtunut erilaista toimintaa, tapahtumia ja kohtaamisia tähän vuoteen. Olemme kohdanneet muistiperheitä, muististaan huolissaan olevia, muistihuollosta kiinnostuneita, antaneet ohjausta ja neuvontaa muistiasioissa, puhuneet aivoterveystä sekä muistiystävällisyydestä erilaisille kohderyhmille. Muistiasiat kiinnostavat ja niistä puhutaan avoimemmin. Marraskuinen yleisöluento "Muistisairauksien ennaltaehkäisy nyt ja tulevaisuudessa" Salon lukiolla keräsi runsain joukoin kuulijoita. Lisätuoleja tarvittiin, jotta kaikki asiasta kiinnostuneet pääsivät kuulemaan professori Juhan Rinteen ja prof. Mika Scheininin luentoja aivo- ja muistiterveyden edistämisestä, muistisairauksien hoidosta sekä uusista lääketutkimuksista.

Joulukuussa on vielä luvassa mm. jäsenistön odotettu piknik - risteily, pariskuntien tapaaminen, jouluisia muistikahviloita sekä jouluviikolla jäsenistön joulukahvit. Muistipostissa on myös kevään aikatauluja. Olemme täällä teitä varten, olkaa yhteydessä ja kertokaa meistä myös tuttaville.

Muistiasiat ovat meidän kaikkien asia!

Muistiterveisin, Marika



TULOSSA

PARISKUNTIEN ILTAPÄIVÄ

ke 14.12.2022 klo 12-15

Astrum-keskus, Salorankatu 5-7, Salo

Tervetuloa mukaan lounastamaan ja tutustumaan toisiin muistipariskuntiin. Päivässä mukana kumppanuuskouluttaja Olla-Riitta Aarikka, joka puhuu meille kuuntelemisen ja läsnäolon tärkeydestä. Päivän aikana voimme suunnitella myös kevään toimintaa.



Päivä on tarkoitettu pariskunnille, joista toisella on muistisairaus. Tapaaminen on maksuton.

ALOITAMME KLO 12 lounaalla Mama's ravintolassa ja **päätämme päivän klo 15.**

TERVETULOA MUKAAN!

Ilmoittautumiset p. 044 333 7854 tai
pauliina.rompotti@muistisalo.fi

TOIMINTAA PARISKUNNILLE 2023, suunnitelmat vielä avoinna 😊

JOULUN AJAN OHJELMAA

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



Tervetuloa mukaan!

TI 13.12. Joulukahvila Suomensjärvi

klo 10-12, Kitulan srk-keskus, Suomensjärvi
Kauneimmat joululaulut pappi Aki Toivoniemen säestämänä.
Myyntissä Päiväpaikan valmistamia käsitöitä, sytykeruusuja ym.

TO 15.12. Joulukahvila Salo

klo 10-12, Turuntie 21, Salo
Kauneimmat joululaulut pappi Aki Toivoniemen säestämänä.
Myyntissä Päiväpaikan valmistamia käsitöitä, sytykeruusuja ym.

PE 16.12. Joulukahvila Somero

klo 10-11.30, Toimistohotelli, Heikintie 5, Somero
Luvassa jouluista ohjelmaa, yhdessäoloa ja arpajaiset.

Rauhallista Joulunaika
ja Hyvää Uutta Vuotta 2023

toivoo:

Muistiyhdistyksen väki ❤️



TIETOA HYVINVOINTIALUEESTA

**Varsinais-Suomen
hyvinvointialue vastaa
sosiaali- ja
terveyspalveluistasi
tammikuusta 2023 lähtien.**



Hyvinvointialue on kunnista ja valtiosta erillinen julkisoikeudellinen yhteisö, jolla on alueellaan itsehallinto.

Salo ja Somero kuuluvat Varsinais-Suomen hyvinvointialueeseen eli VARHAAN muodostaen yhteisen alueen.

- Väestö v. 2021 yhteensä noin 490 000 asukasta
- Työntekijöitä hyvinvointialueelle tulee yhteensä noin 23 000
- Kuntarakenne on moninainen, alueellamme on 27 kuntaa

Hyvinvointialueet vastaavat tammikuusta 2023 lähtien esimerkiksi seuraavista julkisista palveluista:

- Perusterveydenhuolto, esim. terveysasemien vastaanottotoiminta ja niiden vuodeosastot
- Erikoissairaanhoidto, esim. Turun yliopistollisen keskussairaalan eri sairaalat
- Ensihoito, kuten ambulanssit
- Palo- ja pelastustoiminta
- Suun terveydenhuolto
- Mielenterveys- ja päihdepalvelut
- Äitiys- ja lastenneuvolat, Aikuissosiaalityö, Lastensuojelu, esim. Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä
- Vammaispalvelut
- Ikääntyneiden asumispalvelut, Kotihoito, Kuntoutus

Uudistuksen tarkoituksena on yhdenmukaistaa ja parantaa varsinaissuomalaisten peruspalvelujen saatavuutta ja saavutettavuutta. Voit lukea lisää aiheesta www.varha.fi

Sote palveluiden vaihde p. 02 7721

Tyks sairaalapalveluiden vaihde p. 02 313 0000

Sairastuneiden vertaistukiryhmien
(Minnan ryhmä, Ainot ja Reinot)

Pikkujoulut

to 8.12.2022

klo 13-15.30

Turuntie 21, Salo

Tunnelmallista yhdessä
oloa, pientä ohjelmaa ja
jouluisia herkkuja.

Tervetuloa!



VERTAISRYHMÄTOIMINTAA

MUISTISAIRAILLE



AINOT JA REINOT

**Keskiviikkoisin 11.1., 25.1., 8.2., 22.2., 8.3., 22.3.,
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 17.1., 31.1., 14.2., 28.2., 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.

LÄHEISILLE

Vertaistuesssa 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 17.1., 31.1., 14.2., 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 24.1., 21.2., 21.3., 18.4., 16.5. klo 13.30-15

Huom, uusi kellonaika! Turuntie 21, Salo.

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

LESKIEN RYHMÄ

Ti 10.1., 7.2., 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 7.12., 18.1., 15.2., 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 muistisairaahan arkeen
- Muistikuntoutuksella iloa ja hyvinvointia
- vapaahetkiä ja tukea läheiselle

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

TERVETULOA

**tutustumaan toimintaa ja tiloihimme,
ovet ovat avoinna**

Keskiviikkona 18.1.2023 klo 14-15.

Kerromme lisää toiminnasta kahvikupposen äärellä.



Monenlaista askaretta ja toimintaa on syksyn aikana tehty ❤️



KAIKILLE AVOIN TOIMINTA

MUISTI-KAHVILA



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 15.12.(joulukahvila), 12.1., 26.1., 9.2., 23.2., 9.3., 23.3., 6.4., 20.4., 4.5., 1.6., klo 10-11:30, Turuntie 21, Salo.

MUISTIKAHVILA SOMERO

Pe 16.12.(joulukahvila), 13.1., 27.1., 10.2., 24.2., 9.3., 24.3., 21.4., 5.5., 2.6. klo 10-11:30, Toimistohotelli, Heikintie 5, Somero.

MUISTIKAHVILA KISKO

Ma 30.1., 13.2., 27.2., 13.3., 27.3., 24.4., 8.5. klo 13-14.30, Toijan Valopilkkä, Kuusitie 8, Kisko.

MUISTIKAHVILA SUOMUSJÄRVI

Ti 13.12.(joulukahvila), 24.1., 7.2., 21.2., 7.3., 21.3., 4.4., 18.4., 2.5., 16.5., 30.5. klo 10-11.30, Kitulan srk-keskus, Kitulantie 7, Suomusjärvi.

MUISTIKAHVILA ILOLANSALOSSA (Salon keskusta)

Vuoden 2023 päivät ilmoitetaan myöhemmin. Palvelukeskus Ilolansalo, Ilolankatu 6, Salo. Ikäkeskustoimintaa.

ENNALTAEHKÄISEVÄ TOIMINTA

MARJAN MUISTITEHTÄVÄRYHMÄT

Ma aamupäivä klo 10-11:30

Ma iltapäivä klo 12-13.30, Salon Sytyssä.

16.1., 30.1., 13.2., 27.2., 13.3., 27.3., 24.4., 8.5.

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

23.1., 6.2., 20.2., 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 9.2., 23.2., 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 Tammilehto Halikko

Pe 20.1., 3.2., 17.2., 3.3., 17.3., 31.3., 14.4., 28.4.,

12.5. 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 19.1., 2.2., 16.2., 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.

VUODEN 2022 MUISTIYSTÄVÄLLINEN TEKO

Salon Muistiyhdistys on myöntänyt Vuoden Muistiystävällinen teko -palkinnon Kaisa Niinistölle. Tunnustus myönnetään henkilölle, joka tukee muistisairaahan henkilön ja hänen perheensä hyvinvointia ja vähentää muistisairauksiin liittyviä ennakkoluuloja sekä lisää muistiystävällisyyttä omassa työssään.

Kaisa on työskennellyt yli 30 vuotta ikäihmisten parissa ja tehnyt pitkään töitä muistiasioden ja muistisairaiden hoidon ja sen kehittämisen parissa. Kaisa toimi pitkään Salon kaupungin muistikoordinaattorina toimien kotihoidon, omaishoidon ja ympärivuorokautisten asiakkaiden ja hoitajien tukena. Tällä hetkellä Kaisa työskentelee Salon asumispalveluiden kehittäjänä.

Tunnustuksen myötä haluamme vielä kerran kiittää Kaisaa monipuolisesta työstä muistiasioden parissa ja muistiperheiden tukemisesta. Muistiasiat ovat selkeästi lähellä Kaisan sydäntä!



JÄSENISTÖLLE

JÄSENISTÖN TUNNELMALLISET JOULUKAHVIT

Tiistaina 20.12. klo 13-15

Turuntie 21, Salo

Tervetuloa viettämään jouluinen hetki kanssamme!

Tarjolla pipareita, glögiä, torttuja, kahvia, jouluista ohjelmaa.

Pienet joulumyyjäiset Päiväpaikan hyväksi.



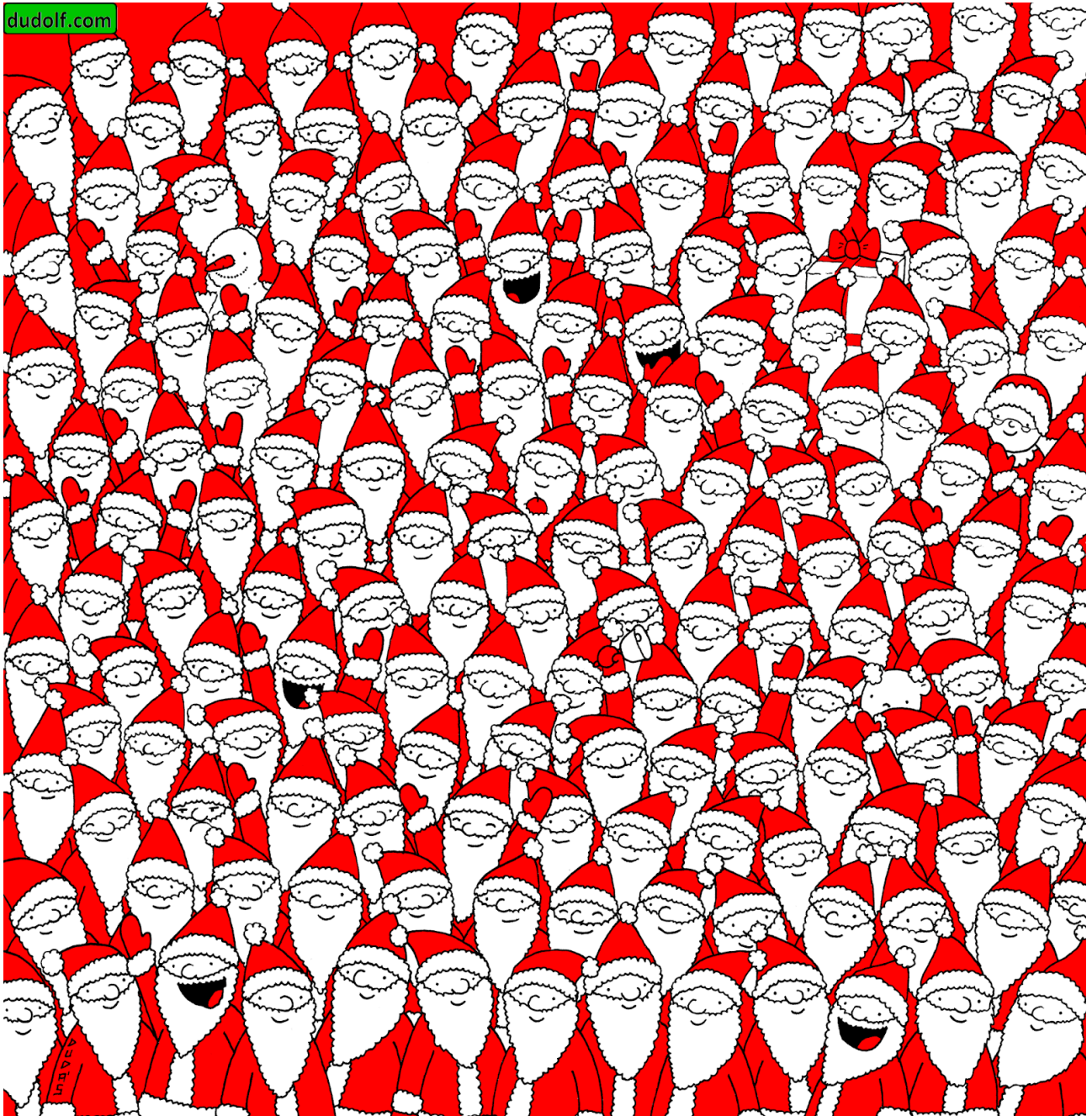
Ilmoittautumiset viim ma 19.12.:

pauliina.rompotti@muistisalo.fi

p. 044 333 7854

AIVOPÄHKINÖITÄ

ETSI KUVASTA 7 PIILOTETTUA ASIAA ILOISTEN TONTTUJEN JOUKOSTA.



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



JOULU- SANASOKKELO

Mitä sanoja löydät?

Sanat voivat olla etuperin,
takaperin, vaakasuoraan tai
pystysuoraan.





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. 2022:

Tuula Suominen (pj), Kaisa Niinistö (varapj.), Seija Koskinen, Henna Lehtola ja Kirsi-Marja Kaarlela, Eeva Elovaara, Raila Hakamäki.

VAPAAEHTOISIA ETSITÄÄN!

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