

MUISTIPOSTI



**Salon
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

SISÄLLYSLUETTELO

TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET	3
JÄSENISTÖLLE	5
VERTAISRYHMÄTOIMINTAA	7
KAIKILLE AVOIN TOIMINTA	10
ENNALTAEHKÄISEVÄ TOIMINTA	11
AIVOPÄHKINÄT	14
YHTEYSTIEDOT	16

TERVETULOA MUISTIYHDISTYKSEN 33 V. SYNTYMÄPÄIVÄKAHVILLE Muistikahvilaan

**Torstaina 1.6. klo 10-12
Turuntie 21, Salo**

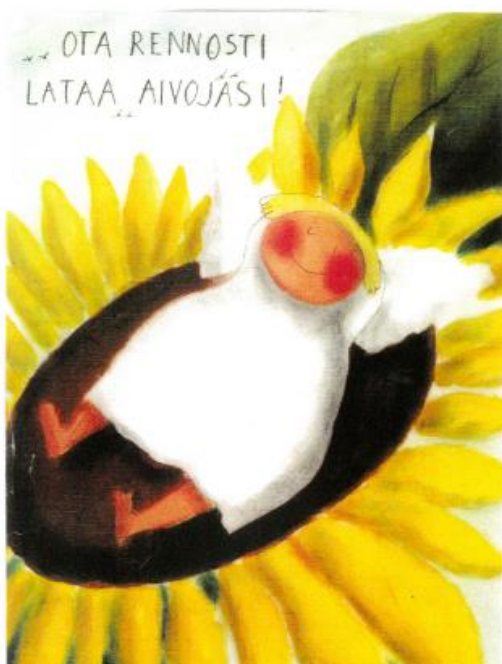
Ei ennakkoilmoittautumista.



TERVETULOA!

TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET

Kevät on tullut aikaisin, ainakin se tuntuu siltä, valkovuokot ovat jo kukassa ja puut hiirenkorvilla. Luonto vaikuttaa myönteisesti terveyteen ja hyvinvointiin. Fyysinen aktiivisuus lisääntyy luonnossa, luonto houkuttelee liikkumaan, ulkona tulee myös liikuttua reippaammin kuin sisätiloissa. Luonto auttaa meitä palautumaan stressistä ja se elvyttää



meitä, se vaikuttaa myös myönteisesti keskittymiskykyyn. Liikkuminen luonnossa edistää sosiaalista hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä. Meillä jokaisella on varmasti lempipaikka, jossa tunnemme miten mieli ja keho lepää. Aina ei ole mahdollista lähteä metsäpoluille eikä rantakallioille, silloin kannattaa hyödyntää lähiluonnon tarjoamia mahdollisuuksia. Jos yksin lähteminen tuo haastetta, on

mahdollista saada avustajia tai vapaaehtoisia avuksi ulkoiluun 😊

Olemme suunnitelleet tälle keväälle ja alku kesään erilaisia retkiä luontoon sekä yhteiskävelyjä. Olet tervetullut mukaan. Jäsenistölle on tarjolla myös kesäteatteria sekä jo perinteeksi muodostunut yhteislaulutilaisuus Vuohensaareissa. Tästä Muistipostista löytyy jo syksyn aikatauluja. Kesällä me työntekijät luonnollisesti lomailemme kukin vuorollaan ja toimintamme on kesätauolla. Päivätoiminta on avoinna koko kesän.

Muistiterveisin, Marika

AJANKOHTAISTA

YHTEISLAULUA Vuohensaarella **Tiistaina 20.6. klo 13-15**

Tule mukaan laulamaan yhdessä tuttuja lauluja kanssamme! Samu-Markus Pyykkö säestää. Kuulemme lisäksi Salon teatterin ohjelmistosta.

Tervetuloa mukaan!

Ei ennakkoilmoittautumista.



AINON PÄIVÄT -näytelmäesitykset **ke 14.6. klo 13 ja klo 18**

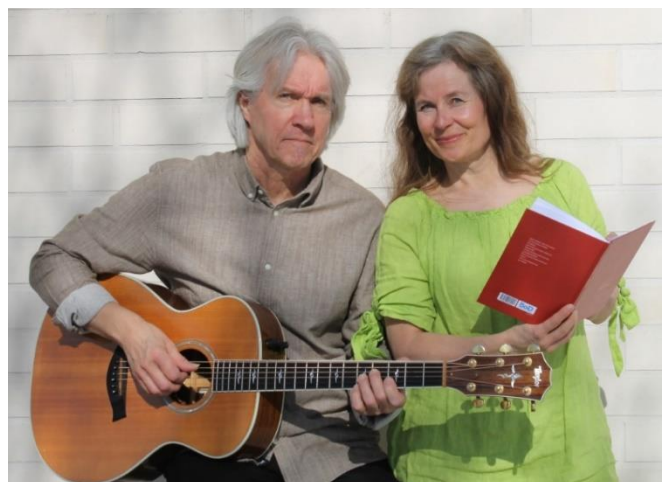
Salon teatterissa, Annankatu 12 (ent. Ihme ja Kumma-kahvila)

Lähde Aion seuraan. Aino on salolainen leskirouva, joka paljastaa hauskasti ja humoristisesti elämänsä ilot ja kuvitelmiensa salat.

Tuula Rokan kirjoittama selviytymistarina hymyilee karun arjen keskellä omille lapsekkaille toilailuilleen. Itselleen kun oppii nauramaan, ei iloa elämästä puutu. Reippaat laulut raikuvat tarinoiden lomassa. Esityksen kesto n. 45 min.

Esiintyjät näyttelijä Anniina Rokka
ja muusikko Juuso Kiviniemi
ESITYS ON MAKSUTON.
Paikkoja rajoitetusti.

VARAA PAIKKASI:
muistiyhdistys@muistisalo.fi,
p. 044 333 7854



JÄSENISTÖLLE

Kesäteatteria Vuohensaarella

ULVOVA MYLLÄRI

Keskiviikko 12.7.2023

Esitys klo 19



Jäsenhinta 25€

Käymme yhdessä kahvilla perinteisesti ennen esitystä **klo 18**. Tavataan Vuohensaaren kahvilassa. Kahvitus sisältyy lipun hintaan.

VARAA PAIKKASI 9.6. mennessä.

p. 044 333 7853 tai marika.lindholm@muistisalo.fi

Paikkoja on rajoitetusti. Lasku lähetetään ilmoittautumisen jälkeen.

Liput saa ennen esitystä kahvilassa.

Vuohensaaren kesäteatterissa nähdään kotimainen klassikkokomedia Ulvova mylläri. Arto Paasilinnan menestysromaaniin perustuvan näytelmän uusi sovitus kääntää tutun tarinan sukupuoliroolit ylösalaisin.

Ulvova mylläri on värikäs, koominen ja koskettava kuvaus erilaisuudesta, ystävydestä ja rakkaudesta sekä sen kaipuusta. Paasilinnan teksti herättää kysymyksen, kuka meistä on oikeasti hullu. Hyväksytäänkö meidät sellaisina kuin olemme?

YHDESSÄ ETEENPÄIN – toimintaa pariskunnille

10.5. klo 13 Tapaaminen Turuntiellä,
yllätyksellistä ohjelmaa

SYKSYN TAPAAMISET ILMOITETAAN
MYÖHEMMIN!

**Jos et ole vielä mukana pariskuntien
toiminnassa, kysy lisää p. 044 333 7853**



TULOSSA PARISKUNTIEN LEIRIPÄIVÄ 16.8. **LEIRIRANNASSA, MUURLASSA**

Tervetuloa viettämään mukavaa päivää Leirirantaan,
Vähä-Rytkön rannalle. Grillaillaan ja syödään yhdessä ja
vietetään yhdessä aikaa. Uinti- ja saunomismahdollisuus.
Osoite: Vähärytköntie 14, Muurla. Leiriranta on esteetön.
ALUSTAVA AIKATAULU KLO 11-15.

**ILMOITTAUDU
MUKAAN!**
p. 044 333 7853

Ilmoita jos olet
kyytiä vailla,
selvitellään
yhteiskyytejä.



VERTAISRYHMÄTOIMINTAA

MUISTISAIRAILLE



AINOT JA REINOT

Keskiviikkoisin 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 23.5., 6.6., Retkipäivä 13.6. Tarkka ohjelma ilmoitetaan erikseen.

29.8., 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 muistipulmia tai muistisairaus. Ryhmässä keskustellaan, tehdään aivopähkinöitä ja haastetaan aivoja monipuolisella tekemisellä. KYSY VAPAITA PAIKKOJA!

Uusi ryhmä aloittaa!

ANNEN AIVOTREENIT

Keskiviikkoisin 6.9., 20.9., 4.10., 18.10., 1.11.,

15.11., 29.11., 13.12.

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. ILMOITTAUDU 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 23.5., 6.6., 29.8., 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.

VIRTAPIIRI

Ti 16.5., 22.8., 5.9., 3.10., 14.11.

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 30.5., 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 uudenlaisessa elämäntilanteessa.

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/ Anne ja Minna

Päiväpaikassa on tehty kevään aikana monenlaisia käsitöitä. On virkkailtu pääsiäiskanoja, päällystetty purkkeja sekä askarreltu upeita silkkipaperikukkia silmän iloksi.



HUOM!

Kesällä juhannusviikosta lähtien (20.6.-7.8.) päiväpaikkapäivät ovat ma ja ke, klo 8:30-14:30.

PÄIVÄPAIKAN AVOIMET OVET

keskiviikkona 7.6. klo 13-15

Tervetuloa kahvittelemaan ja tutustumaan toimintaan!

KAIKILLE AVOIN TOIMINTA

MUISTIKAHVILAT ovat kaikille avoimia kohtaamispaikkoja, joissa keskustellaan eri teemoista, tutustutaan uusiin ihmisiin sekä kahvitellaan hyvässä seurassa.



MUISTIKAHVILA SALO (keskusta)

To 1.6. Muistikahvilassa yhteislaulua Samu-Markus Pyykön säestämänä.

24.8., 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 2.6., 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 28.8., 11.9., 25.9., 9.10., 23.10., 6.11., 20.11., 4.12.

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

MUISTIKAHVILA SUOMUSJÄRVI

Ti 30.5. Muistikahvilassa yhteislaulua Samu-Markus Pyykön säestämänä.

5.9., 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.

22.5., 28.8., 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. Kysy vapaita paikkoja p. 044 3337853

AIVOTREENIT

Ma klo 12:30-14, Salon Sytyssä

29.5., 4.9., 18.9., 2.10., 16.10., 30.10., 13.11.,

27.11., 11.12. Aktivoidaan aivoja erilaisilla tehtävillä ja vaihdetaan kuulumisia. Kysy vapaita paikkoja p. 044 333 7853

PERNIÖN AIVOTREENIT

To 24.8., 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 1.9., 15.9. klo 13-14.30. Hornintie 5, Halikko. Kaikille avoin ryhmä, tehdään aivoja aktivoivia tehtäviä. Tervetuloa!

MUISTIYHDISTYKSEN OMPELUSEURA

Kaikille avoin kädentaitoryhmä, Turuntie 21,

To 11.5., 25.5. 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. Voit ottaa myös oman käsityön kannattaa ottaa mukaan.

LIIKUNNASTA ILOA

Tänä keväänä ja kesänä muistiyhdistys kannustaa kaikkia liikkumaan ja ulkoilemaan! Järjestämme yhteisulkoiluja lähialueen upeissa luontokohteissa sekä järjestämme yhteisiä aamulenkkejä.

Liikunnalla on tunnetusti paljon hyviä terveysvaikutuksia. Säännöllinen liikunta on tärkeä osa muistisairauksien ennaltaehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta. Liikunnalla voidaan vaikuttaa myös muihin sydän- ja aivoverenkiertosairauksien vaaratekijöihin kuten diabetekseen ja ylipainoon.

TERVETULOA LIIKKUMAAN KANSSAMME!

YHTEISET AAMULENKIT

to 17.8. klo 10

to 31.8. klo 10

Tervetuloa mukaan yhteisille aamulenkeille! Lähdemme Turuntieltä ja kävelemme keskustan tuntumassa. Lenkin pituus määräytyy osallistujien toiveiden mukaan. Lenkit vetää Anne ja Marika.

Lenkin jälkeen nautimme yhteiset kahvit Turuntiellä. Ei ennakkoilmoittautumista.

Tervetuloa!



Yhteisulkoilut

Torstai 25.5. klo 13 VAISAKKO

Keväistä kukkaloistoa ja jalopuita Vaisakon luontopolulla Halikossa. Reitin pituus n. 4,3 km.

Lähtö P-paikka, Palttatie 22.

Torstai 8.6. klo 13 ILOLAN ARBORETUM

Unohtumaton elämys metsäpuutarhassa

Salon Kiikalassa, Kalkkilantie 1325.

Tiistai 27.6. klo 13 HALIKONLAHDEN ESTEETÖN LUONTOPOLKU

*Lintuja ja luontoa helppokulkuisella reitillä (n. 1,9 km).
Lähtö Halikonlahden lintupolun P-paikalta, Satamakatu 69.*

TERVETULOA MUKAAN! Kävelyt ovat kaikille avoimia.

Ei ennakkoilmoittautumisia.

Nähdään lähtöpaikoilla.

AIVOPÄHKINÖITÄ

Katso kuvaa ja paina mieleesi mitä näet, peitä kuva ja yritä palauttaa kuvat mieleesi, kirjoita tai piirrä ne erilliselle paperille.

- Tehtävästä saat haastavamman, kun yrität muistaa kuvien yksityiskohtia. Katso taas kuvaa ja tee tehtävä uudelleen. Piirrä kuvat tai kirjoita lisää yksityiskohtia. Testaa muistatko tehtävän kuvat vielä parin viikon päästä 😊





KESÄSANASOKKELO

Sanat voivat olla etuperin, takaperin, vaaka- ja pystysuoraan sekä vinottain.

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



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**