Salon Muistiyhdistyksen **1/2025**

MUISTIPOSTI

Salon Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen

MUISTITYÖTÄ 35 VUOTTA

SISÄLLYSLUETTELO

TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET 3

AJANKOHTAISTA 4

VERTAISRYHMÄTOIMINTAA 7

KAIKILLE AVOIN TOIMINTA 12

ENNALTAEHKÄISEVÄ TOIMINTA 13

AIVOPÄHKINÄT 14

YHTEYSTIEDOT 16

TARVITSETKO OHJAUSTA JA NEUVONTAA

Voit soittaa meille muistiyhdistykseen p. 044 333 7853 tai tulla toimistolle juttelemaan muistiasioista. Muista varata toimistoaika etukäteen. Autamme myös hakemusten teossa. Olemme täällä sinua varten!

Jäsenhankinta kampanja 2025

Jäsenmäärämme on kasvanut vuosien varrella ja ehkä erityisesti juuri viimeisen kymmenen vuoden aikana. Näin juhlavuoden kunniaksi haastammekin kaikki, kertomaan toiminnastamme ja innostamaan uusia mukaan jäseneksi. **Juhlavuoden kunniaksi vuoden 35. jäseneksi liittyvä saa aivoterveellisen yllätyksen.**
Yhdessä olemme enemmän!

Jos et tarvitse Muistipostia paperisena,
TEE EKOTEKO JA TILAA MUISTIPOSTI SÄHKÖPOSTIISI.
pauliina.rompotti@muistisalo.fi
Säästetään yhdessä luontoa!

TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET

Salon Muistiyhdistys täyttää tänä keväänä 35 vuotta. Perustamiskokous pidettiin huhtikuussa 1990 Maija ja Arto Tinelin kotona. Moisionkadulle oli kokoonnuttu keskustelemaan pöytäkirjamerkintöjen mukaan Alzheimer-yhdistyksen tarpeesta Salon seudulle ja silloin päätettiin perustaa Salon Alzheimer-yhdistys ry. Tärkeän asian äärellä oltiin silloin. Jäsenmaksuksi päätettiin 30 mk. Paljon on aikaa vierähtänyt tuosta kokouksesta ja monenlaista toimintaa on ollut vuosien varrella. Paljon sellaisia meille kaikille itsestään selviä asioita kuuluu jo muistiperheiden elämään, jotka ovat syntyneet alueellemme yhdistyksen toimesta raha-automaattiyhdistyksen silloisella tuella kuten muistineuvola-toiminta. Seuraavassa Muistipostissa avaan hieman lisää yhdistyksen historiaa. Nykyään meidät tunnetaan Salon Muistiyhdistyksenä. Toimimme Salon ja Someron alueella ja meidät löytää Turuntieltä.

Juhlavuotta juhlistamme teidän kanssanne, suunnitteilla on mm. iltapäivätanssit VPK-talolla 16.9. eli muistiviikolla, odotettu Piknik-risteily toteutuu syksyllä, keväällä juodaan perinteiset kakkukahvit syntymäpäivän kunniaksi. Tiedotamme lisää juhlavuoden tapahtumista, Tervetuloa mukaan!

Seuraavaksi tulossa on Aivoviikko teemana ***Pääsi parhaaksi – aivoterveyttä pienillä teoilla.*** Aivoterveys kuuluu kaikille ja pienillä valinnoilla saamme aikaan paljon hyvää. Haastankin kaikki miettimään mitkä asiat ovat sinun pääsi parhaaksi. Hyviä vinkkejä kannattaa myös jakaa muille. Yksi tärkeimmistä on toisten ihmisten seura, tule siis mukaan toimintaan. Aivoviikolla pidämme luentotilaisuuksia aiheeseen liittyen niin Salossa kuin Somerolla.

Hyvää juhlavuotta kaikille, Marika p. 044 731 0020

Hyvinvointi-iltapäivät

–Ikääntymiseen liittyvää asiaa

Kevät 2025

Särkisalon seurakuntakoti

Ti 18.3. klo 13–15

Kirkkopolku 1, 25630 Salo

Vartsalan työväentalo

To 19.3. klo 13–15

Vartsalantie 373, 25210 Salo

Salon seurakuntatalo

Ma 24.3. klo 13–15

Kirkkokatu 6, 24100 Salo

Ohjelmassa:

Potilasjärjestöjen kokemusasiantuntijoiden puheenvuoroja
Tietoa tasapainosta ja liikkumisesta
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 SEURAKUNTA
Salon omaishoitajat ry
salo
Salon SYTY
Salon Muistiyhdistys ry Muistiliiton jäsen
Salva ry
AVUSTAJAKESKUS www.avustajakeskus.fi

TULOSSA

ENSITIETO -kurssit 2025

MUISTISAIRAUTTA SAIRASTAVILLE JA HEIDÄN LÄHEISILLEEN

- **PARISKUNTIEN ENSITIETOPÄIVÄ**
  Ke 5.3 klo 10-16, Lehmirannan kurssikeskus

- **ENSITIETOA LÄHEISILLE**
  Ti 18.3 ja ti 25.3 klo 17-20 (kahden illan kurssi)
  Salon Muistiyhdistys, Turuntie 21, Salo

- **ENSITIETOA SAIRASTUNEILLE JA LÄHEISILLE YHDESSÄ Ti 8.4 ja ti 15.4 klo 16.30-19**
  Salon Muistiyhdistys, Turuntie 21, Salo

Ensitietokurssin sisältö: Tietoa muistisairaudesta ja elämästä sairauden kanssa, tietoa hyvinvointialueen palveluista, Kelan etuuksista sekä oikeudellisesta ennakoinnista. Läheisille suunnatulla kurssilla puhutaan myös voimavaroista sekä muistisairaan kohtaamisesta.

- **MUISTI-ILTA To 13.3 klo 17-19**
  Salon Muistiyhdistys, Turuntie 21, Salo
  Oletko huolissasi läheisesi muistista ja kaipaat tietoa miten edetä? Tule kuulemaan lisää.

Ilmoittautumiset p. 044 333 7853,
muistiyhdistys@muistisalo.fi
Kurssit ovat maksuttomia ja suunnattu tietoa ja tukea tarvitseville. Kurssit toteutetaan Varhan avustuksella.

Salon Muistiyhdistys
Turuntie 21, 24240 Salo
p. 044 333 7853
www.muistisalo.fi

Salon Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen

varha
Varsinais-Suomen hyvinvointialue
Egentliga Finlands välfärdsområde

AJANKOHTAISTA

Aivoviikkoa vietetään viikolla 11 teemalla
***Pääsi parhaaksi – aivoterveyttä pienillä teoilla*.**

Pe 7.3. klo 10-11.30 Aivoviikon etkot Someron muistikahvilassa. Puhutaan aivoterveydestä. Toimistohotelli, Heikintie 5, Somero

Pe 7.3. klo 13-15 Aivoterveysluento Someron kirjastossa, Kiiruuntie 2. Lisätietoa paikallislehdestä.

La 8.3. Olemme Naisex-messuilla Salossa.

Ma 10.3. klo 10-13 Salon liikuntapalvelut järjestää: Ikääntyneiden testipäivä Salohallissa. Osallistumalla testeihin saat tietoa omasta lihasvoimasta ja tasapainosta. Päälle joustavat vaatteet ja sisäkengät. Tapahtuma on maksuton. Muistiyhdistys mukana!

Ke 12.3. klo 13-15 Aivoterveyspäivä
Palvelukeskus Ilolansalossa, Ilolankatu 6, Vanha Sali.
Aiheena: Luento aivoterveydestä ja muistinhuollosta sekä virikettä aivoille Tervetuloa mukaan, avoin kaikille asiasta kiinnostuneille.

To 13.3. 13-16 Infopiste, Salon Uusi apteekki (Citymarket). Tarjolla aivoterveystietoa ja materiaalia.

Pe 14.3. klo 14-15 Aivoterveysluento Ikäkeskus Majakassa, Hornintie 5, Halikko

TOIMINTAA PARISKUNNILLE

Toiminta on tarkoitettu Muistipariskunnille, joista toisella on muistisairaus.
Ryhmällä on oma WhatsApp ryhmä, jossa tiedotetaan tarkemmin tapahtumista.

Tapaamiset keväällä

Pe 28.2. klo 13 Yhteinen lounas kiinalaisessa Onnea-ravintolassa, Vilhonkatu 11-13, Salo. Lounas on omakustanteinen. **WhatsApp ryhmään ilmoittautumiset.**

Ma 10.3. klo 10-13 Ikääntyneiden testipäivä Salohallilla. Osallistutaan tänne ryhmänä
Tarjolla erilaisia lihasvoimaa ja tasapainoa mittaavia testejä (mm. kävely- ja puristusvoimatestit). Osallistumalla testeihin saat tietoa omasta lihasvoimasta ja tasapainosta.
Päälle joustavat vaatteet ja sisäkengät.
Tavataan klo 11 Salohallin sisäaulassa, testien ja infopöytien jälkeen yhteiset kahvit ja yhdessäoloa.

To 20.3. klo 11-15 Iloa ja eloa -hyvän olon tapahtuma Lehmirannassa, Perniössä.

Messutapahtuma, jossa esillä hyvinvointituotteita ja -palveluita ja luentoja. Lounasmahdollisuus 20€/hlö.
Tapaaminen klo 12 sisääntuloaulassa.

Ti 1.4. klo 10-12 Aamupäivän treffit Turuntiellä.
Yllätyksellistä ohjelmaa ja tulevien tapaamisten suunnittelua.

Ryhmän tarkoitus on tarjota vertaistukea ja yhdessäoloa, siksi ryhmään sitoutuminen on tärkeää, jotta tullaan tutuiksi. Kysy lisää toiminnasta, jos et ole vielä mukana.
muistiyhdistys@muistisalo.fi tai p. 044 333 7853

MUISTIOLKKARI

MuistiOlkkari on tarkoitettu Muistiperheille.
MuistiOlkkarissa pääset tutustumaan muihin samassa elämäntilanteessa oleviin. MuistiOlkkariin voit tulla yksin tai yhdessä läheisesi kanssa.

MuistiOlkkarissa saat:

- tietoa elämästä muistisairauden kanssa
- saat tietoa palveluista ja tukimuodoista
- **vertaistukea ja virkistystä muilta samassa elämäntilanteessa olevilta**

Tapaamiset:
ti 25.2. klo 13-15
ti 11.3. klo 13-15
ti 25.3. klo 13-15
ti 8.4. klo 13-15
ti 22.4. klo 13-15
ti 6.5. klo 13-15
ti 20.5. klo 13-15

Turuntie 21, Salo.

Ei tarvitse ilmoittautua etukäteen.
Tervetuloa tutustumaan toimintaan.

MINNAN TOIMINTARYHMÄ

Ti 25.2., 11.3., 25.3., 8.4., 22.4., 6.5., 20.5.
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. **Vapaita paikkoja voi kysellä. p. 044 333 7853**

VERTAISTUKIRYHMÄT

Vertaistukiryhmiä on erilaisia ja erilaisessa elämäntilanteessa oleville. Kysy lisää. **p. 044 333 7854**

PURKUPIIRI kokoontuu Sytyssä

Ti 25.2., 11.3., 25.3., 8.4., 22.4., 6.5., 20.5.
klo 13-14.30, Salon SYTY, Helsingintie 6
Tapaamiset ovat yhdessäoloa ja keskustelua sekä arkisten asioiden jakamista samassa tilanteessa olevien kanssa.

LESKIEN RYHMÄ

Tapaaminen ti 15.4. klo 10-12, Turuntie 21, Salo.
Ryhmässä keskustellaan ja tuetaan toinen toisia uudenlaisessa elämäntilanteessa.

MIESTEN OMA VERTAISTUKIRYHMÄ

Ke 12.3., 16.4., 14.5. klo 15-17, Turuntie 21, Salo
Ryhmässä jaetaan kokemuksia muistisairaan puolisona ja saadaan vertaistukea muilta samassa tilanteessa olevilta. Vetäjänä kokenut vapaaehtoinen.

24 H TAPAAMINEN

Ti 18.2., 18.3., 15.4. klo 13-15, Turuntie 21
Tapaaminen heille, joiden puoliso/läheinen asuu hoivakodissa. Tule juttelemaan ja vaihtamaan ajatuksia muiden kanssa.

TYÖSSÄKÄYVIEN RYHMÄ

To 6.3. klo 17-19, Turuntie 21.
Uusi ryhmä työikäisille aikuisille lapsille, joiden vanhemmalla on muistisairaus. Ryhmässä jaetaan kokemuksia keskustellen ja haetaan voimavaroja arkeen samassa tilanteessa olevien kanssa. Ilmoittaudu p. 044 333 7854
Muut tapaamiset sovitaan tarkemmin ryhmän kanssa.

MINÄ MUISTISAIRAAN LÄHEISENÄ

TULOSSA!

Miten tukea omaa jaksamista muuttuvassa arjessa?

Muistisairauden mukanaan tuomat muutokset arkeen voivat kuormittaa läheisen jaksamista. Kurssilla syvennytään jaksamista heikentäviin ja tukeviin keinoihin sekä pohditaan voimavaroja tukevia keinoja. Keskustelu ja vertaistuki ovat tärkeitä keinoja tällä kurssilla. **Kurssi on tarkoitettu muistisairaan puolisoille tai läheisille, jotka kokevat oman jaksamisensa heikentymistä.** Kurssi on maksuton.

TAPAAMISET keskiviikkoisin 26.3., 2.4. ja 9.4.
klo 15.30-17.00, Turuntie 21

Ilmoittautumiset: p. 044 333 7854
Kurssi järjestetään yhteistyössä V-S Muistiyhdistyksen VAHVA-hankkeen kanssa

Mari Iivonen, joka työskenteli ennen Salon Omaishoitajat ry:ssä, on perustanut kotipalvelu-yrityksen, ApuMarin. ApuMari tarjoaa apua arjen askareisiin kuten siivoukseen, ulkoiluun ja kauppa-asiointiin Salon ja Lohjan alueella.

Luotettavaa ja yksilöllistä apua kotiin.

Kotipalvelu
ApuMari

Tutustu palveluihini osoitteessa:
www.apumari.fi
tai soita p. 050 5376 497

KUNTOUTTAVA PÄIVÄTOIMINTA

Päivätoiminta on tarkoitettu muistisairautta sairastaville henkilöille. Mukaan pääsee hyvinvointialueen eli Varhan päätöksellä tai omakustanteisesti (hinta 50€/pvä). Ensisijaisesti paikkoja kannattaa tiedustella Varhan palveluohjaajilta, koska he tekevät päätöksen asiasta.

Päivätoimintapäivät ovat ma, ke ja pe klo 8:30-15:00. Toiminta tuo iloa ja hyvinvointia sekä sosiaalista kanssakäymistä muistisairaan arkeen ja mahdollistaa vapaahetkiä ja tukea läheisille.

Ota yhteyttä ja kysy lisää Annelta ja Minnalta!

Päiväpaikka p. 044 031 9872, paivapaikka@muistisalo.fi

VUODEN MUISTIYSTÄVÄLLINEN TEKO 2024

Vuoden 2024 Muistiystävällinen teko -tunnustus myönnettiin taksinkuljettaja Tapio Laineelle. Tapio kuljettaa päivätoiminnan asiakkaita säännöllisesti Turuntielle. Iltapäivisin hän huolehtii, että he pääsevät turvallisesti takaisin kotiin asti. Hänen ystävällinen ja toisista välittävä asenteensa on saanut paljon kiitosta sekä asiakkailta että meiltä.

Kiitos, Tapio, työstäsi muistiasiakkaiden hyväksi!

Kuvassa Tapio sekä päivätoiminnan vastaava ohjaaja Anne Alanko

KAIKILLE AVOIN TOIMINTA

MUISTIKAHVILAT avoimia kohtaamispaikkoja.

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 vieraita.

MUISTIKAHVILA SALO (keskusta)

To 20.2., 6.3., 20.3., 3.4., 17.4., 15.5.
klo 10-11:30, Turuntie 21, Salo.

MUISTIKAHVILA SOMERO

Pe 7.3., 21.3., 4.4., 16.5., 30.5.
klo 10-11:30, Toimistohotelli, Heikintie 5, Somero.

MUISTIKAHVILA KISKO

Ma 24.2., 10.3., 24.3., 7.4., 5.5.
klo 13-14:30, Toijan Valopilkku, Kuusitie 8, Kisko.

MUISTIKAHVILA SUOMUSJÄRVI

Ti 18.2., 4.3., 18.3., 1.4., 15.4., 29.4., 13.5.
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.
24.2., 10.3., 24.3., 7.4., 5.5., 19.5.
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
17.2., 3.3., 17.3., 31.3., 14.4., 28.4., 12.5. Aktivoidaan aivoja erilaisilla tehtävillä ja vaihdetaan kuulumisia. Mukaan mahtuu, kysy lisää!

PERNIÖN AIVOTREENIT

6.3., 20.3., 3.4., 17.4., 15.5.
klo 10-11.30, MLL:n Popukka, Salontie 1, Perniö
Tule mukaan aivotreeneihin aktivoimaan aivoja erilaisilla tehtävillä. Ei tarvitse ilmoittautua!

NUPPI JA NOPPA -ryhmä, Ikäkeskus Majakka

Pe 14.2., 28.2., 14.3., 28.3., 11.4., 25.4.
klo 13-14.30. Hornintie 5, Halikko. Kaikille avoin ryhmä, tehdään aivoja aktivoivia tehtäviä. Ohjaajana toimii Ulla. Ei tarvitse ilmoittautua!

MUISTIYHDISTYKSEN OMPELUSEURA

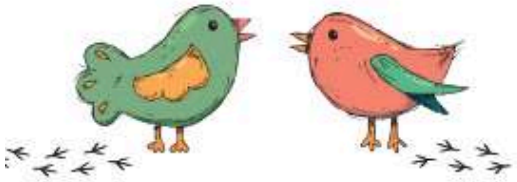
Kaikille avoin kädentaitoryhmä, Turuntie 21
To 13.2., 27.2., 13.3., 27.3., 10.4., 24.4.
Klo 10-12. Ryhmässä tehdään erilaisia käsitöitä/askarteluja, ideoidaan ja inspiroidutaan muista, kahvitellaan ja seurustellaan. Ei tarvitse ilmoittautua!

AIVOPÄHKINÄT

ANAGRAMMEJA

MITKÄ KEVÄISET SANAT MUODOSTUVAT KIRJAIMISTA RIVEILLE?

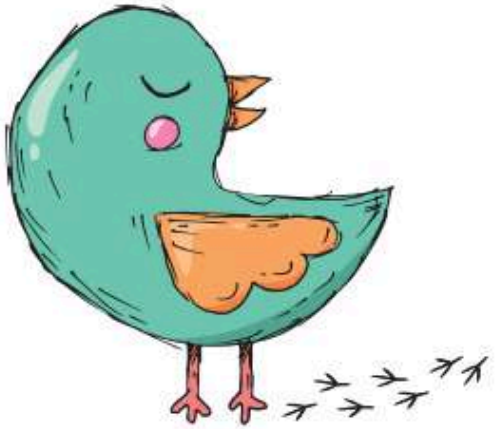
1. T I A V R __ __ __ __ __ __
2. O K O U T __ __ __ __ __ __
3. E P L I E S __ __ __ __ __ __ _
4. O A K N I R U __ __ __ __ __ __ __
5. A S I I N S R S __ __ __ __ __ __ __ __
6. K T K Ö Ä Ä L __ __ __ __ __ __ __ _
7. N O N E E R P H __ __ __ __ __ __ __ __
8. J T Ä A L A T Ä U __ __ __ __ __ __ __ __ __
9. R V S Y H I E R __ __ __ __ __ __ __ __
10. N O K V S K I O I U __ __ __ __ __ __ __ __ __ __



LINTU-SANASOKKELO

Mitä sanoja löydät?

Sanat voivat olla etuperin, takaperin, vaakasuoraan tai pystysuoraan.



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

CC BY-NC-SA 4.0 Kirsi Alastalo 2021 | Kuvat: Jozef Mikuláš, Pixabay, muokannut Kirsi Alastalo | RyhmäRenki.fi | Lintusanasokkelo TASO 3

YHTEYSTIEDOT

SALON MUISTIYHDISTYS RY
p. 044 333 7853
Turuntie 21, 24240 Salo

www.muistisalo.fi
www.facebook.com/muistisalo

Sosiaali- ja terveysministeriön RAHOITTAMA

Marika Lindholm, toiminnanjohtaja
p. 044 731 0020, marika.lindholm@muistisalo.fi

Pauliina Römpötti, muistiohjaaja/yhdistyssihteeri
p. 044 333 7854, pauliina.rompotti@muistisalo.fi

Nina Autio muistiassistentti

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. 2025:
Tuula Suominen (pj), Kaisa Niinistö (varapj.), Henna Lehtola, Raila Hakamäki, Merja Saarinen, Anne Nikander ja Lauri Kakko