

MUISTIPOSTI



SISÄLLYSLUETTELO

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

MUISTIYHDISTYKSEN 34 v. SYNTYMÄPÄIVÄKAHVIT

Torstaina 6.6. klo 13-15

Turuntie 21, Salo

TERVETULOA! Ei
ennakkoilmoittautumista.



YHTEISLAULUA TURUNTIELLÄ Torstai 13.6. klo 13-15

Tule mukaan laulamaan tuttuja lauluja
kanssamme! Samu-Markus Pyykkö säestää.



Tervetuloa mukaan! Ei ennakkoilmoittautumista.

TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET

Kevät on ollut ilmoiltaan hyvin vaihteleva ja se on antanut odottaa itseään. Nyt kun lumisateet vihdoin ovat toivottavasti takana, niin saammekin nauttia jo helteestä. Lämpö on tervetullutta ja kohta luonto on taas heleän vihreä. Olemme suunnitelleet monenlaista mukavaa yhdessä tekemistä niin jäsenistölle kuin toimintaan osallistuville muistiperheillekin. Yhdessä oleminen ja tekeminen ovat aivoille tärkeää!

Jäsenistön kesäretki on 3.6., suuntaamme Kasnäsiin ja käymme Söderlångvikissa, joka oli suomenruotsalaisen liikemiehen Amos Andersonin (1878–1961) kesäresidenssi. Sen sisätilat on entisöity alkuperäiseen 1930-luvun asuunsa ja siellä toimii taide- ja henkilöhistoriallinen museo. Söderlångvikissa on myös upea puisto, luontopolkuja ja omenapuutarha, jossa voi kävellä.



Kesäkuussa juodaan perinteiset kakkukahvit ja ennen juhannusta on tiedossa vielä yhteislauluja toimistolla, Turuntie 21. Kesäkuussa on mahdollisuus lähteä mukaan tutustumaan ja ulkoilemaan upeaan Ilolan arboretumiin Kiikalaan. Juhannuksen tienoilla metsäpuutarhan 3000 alppiruusua ja atsaleaa ovat upeimmillaan. Heinäkuussa on perinteinen kesäteatterireissu Vuohensaarella. Elokuussa jäsenistön yhteinen Leiripäivä Leirirannassa, Muurlassa. Olet tervetullut mukaan viettämään aikaa yhdessä, muista ilmoittautua mukaan, lisätietoa löytyy tästä Muistipostista! Syksyn aikataulu löytyy myös tästä Muistipostista.

Muistiyhdistys on monelle kävijälleen hyvin merkityksellinen paikka ja säännölliseen toimintaa osallistuu kuukausittain noin 250 hlö. Ensietokursseja järjestimme Varhan avustuksella nyt keväällä ja niihin osallistui mukavasti 50hlö. Syksyllä järjestetään seuraavat kurssit. Ohjausta ja neuvontaa on aina saatavilla, ole yhteydessä, kun jokin asia mietityttää. Kesällä me työntekijät lomailemme vuorotellen, mutta Päivätoiminta on avoinna ti, ke ja to, silloin meidät tavoittaa parhaiten.

Muistiterveisin, Marika p. 044 731 0020



AJANKOHTAISTA

KUULOLUENNOT **Kuuletko, muistatko?**



Miten kuulo vaikuttaa muistiin? Tule kuuntelemaan mitä uutta heikentyneen kuulon ja muistin yhteydestä tiedetään. Kuuloliiton asiantuntija Maarit Honkasola luennoi aamupäivällä Suomusjärvellä ja iltapäivällä Ilolansalossa. Lisäksi tietoa muistista ja muistihuollosta.

Ke 15.5. klo 10-11.30 Suomusjärven srk-keskus
(Kitulantie 7). Kahvitarjoilu 9.30 alkaen.

Ke 15.5. klo 13-15 Ilolansalon Palvelukeskus
(Ilolankatu 6, Salo). Tilaisuudessa kahvitarjoilu.

Ilmoittautumiset:

pauliina.rompotti@muistisalo.fi, 044 333 7854

Kaikille avoimet ja maksuttomat yleisöluentotilaisuudet

SISÄLTÖÄ ELÄMÄÄN -LUENNOT

To 23.5.

klo 13 Inhimillisen kohtaamisen voima

Salon seurakuntatalon juhlasali, Kirkkokatu 6

klo 18 Hyväntahtoisuuden kulttuuri

Kulttuuritila Näkkäri, Ylhäistentie 2

Puhujana terapeutti, kirjailija, kouluttaja Tommy

Hellsten. Tervetuloa! Ei ennakoilmoit. Paikkoja rajoitetusti.

JÄSENISTÖLLE

KESÄRETKI KEMIÖNSAARELLE

Maanantaina 3.6.2024. klo 9-16



Tule mukaan kesäiselle retkelle! Ajamme **Kasnäsiin** Kemiönsaarelle ja iltapäivällä tutustumme **Söderlångviikkiin**.

Lähtö klo 9 torilta, Tilausmatkojen bussilla

Klo 10.15 saapuminen Kasnäsiin, jaloittelua 😊

klo 11.15 Lounas buffet-pöydästä

noin 12.30 Lähtö Söderlångvikiin, jossa museokierros sekä/tai ulkoilumahdollisuus.

Iltapäiväkahvit juodaan matkan varrella ja iltapäivän ohjelma tarkentuu vielä.

Salossa olemme takaisin klo 16.



Retken hinta **40€**, sisältää kuljetuksen, lounaan, museokäynnin sekä iltapäiväkahvit. Retkelle mahtuu mukaan 50 hlö.

Ilmoittautumiset 22.5.mennessä

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

RETKI ILOLAN ARBORETUMIIN, Kiikalaan

ma 17.6. klo 12-15, lähtö klo 11.30 toimistolta.

Iolan arboretum on upea metsäpuutarha ja maisemapuisto, jossa on noin 3000 alppiruusua ja atsaleaa. Alue on helppokulkuista, mutta ei täysin esteetön. Omat eväät mukaan.

Retki on maksuton. Mahdollisuus tulla myös omalla kyydillä. **Ilmoittaudu 5.6. mennessä, p. 044 333 7853** tai muistiyhdistys@muistisalo.fi



Kesäteatteri Vuohensaarella

KELLOKOSKEN PRINSESSA

Ti 9.7.2024 Klo 19

Jäsenhinta 25 €



Vuohensaaren nähdään kesällä musiikinäytelmä Kellokosken prinsessa. Näytelmä perustuu tositapahtumiin ja kertoo Anna Lappalaisen elämästä. Hän asui Kellokosken psykiatrisessa sairaalassa Tuusulassa 50 vuoden ajan. Kuplivan viihdyttävä ja tositapahtumillaan koskettava musiikinäytelmä puolustaa inhimillisyyttä, antaa äänen toivolle ja yhteisöllisyydelle.

VARAA PAIKKASI 5.6. mennessä.

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

Paikkoja on rajoitetusti. Lasku lähetetään ilmoittautumisen jälkeen. Lipun saat ennen esitystä Marikalta.

UUTTA!!! JÄSENISTÖN VIRKISTYSPÄIVÄ **to 29.8. klo 14-17 välillä, Leiriranta, Muurla**

Tervetuloa viettämään mukavaa päivää Leirirantaan, Vähä-Rytkön rannalle. Grillaillaan, pelaillaan ja vietetään yhdessä aikaa. Uinti- ja saunomismahdollisuus. Leiriranta on esteetön.



Vähärytköntie 14, Muurla.

Päivä on maksuton. Yhdistys tarjoaa makkarat, tuo tullessasi jotain syötävää yhteiseen nyyttäripöytään 😊

Oma kyyti tai kysy kimppakyytiä ilmoittautumisen yhteydessä muistiyhdistys@muistisalo.fi tai p. 044 333 7853

TOIMINTAA PARISKUNNILLE

Toiminta on tarkoitettu pariskunnille, joista toisella on muistisairaus.



pe 17.5. klo 12:30-15, Tapaaminen Somerolla, Toimistohotelli, Heikintie 5. Tervetuloa Somerolle!

ti 28.5. klo 11-16 retkipäivä Teijolla. Tavataan Luontotalon parkkipaikalla (Matildanjärventie 84, 25660 Mathildedal). Omat eväät mukaan ja retkikengät jalkaan. Sovitaan tarvittaessa yhteiskyydeistä, **ilmoittaudu mukaan.**

ma 17.6. klo 12-15 Ilolan arboretum, Kiikala, Kalkkilantie 1325. Yhteiskuljetus klo 11:30 toimistolta tai oma kyyti. Omat eväät mukaan. **Ilmoittaudu mukaan jäsenistön retkelle.**

10.7. klo 13-15 Treffit Vuohensaarella. Nähdään parkkipaikalla, ulkoilua, pelailua ja yhdessäoloa. Omakustanteiset kahvit. **Ei tarvitse ilmoittautua.**

to 15.8. klo 11-15 Pariskuntien päivä Leirirannassa, Muurlassa (Vähärytköntie 14). Vietetään yhdessä aikaa, grillaillaan ja pelataan. Uinti- ja saunomismahdollisuus. Leiriranta on esteetön. **Ilmoittaudu mukaan.**

Syksyn tapaamiset: to 12.9., 10.10. ja 7.11. klo 13-15, Turuntie 21. Yllätyksellistä ohjelmaa 😊

Ryhmän tarkoitus on tarjota vertaistukea ja yhdessäoloa. **Ilmoittaudu mukaan yhteisiin tapahtumiin** muistiyhdistys@muistisalo.fi P. 044 333 7853

VERTAISTUKIRYHMÄT

MUISTISAIRAILLE JA MUISTIHÄIRIÖISILLE

ANNEN AIVOTREENIT

Ti 14.5., 28.5., 20.8., 3.9., 17.9., 1.10., 15.10., 29.10. 12.11., 26.11. 10.12.

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

Ti 21.5., 4.6. Kesätreffit ma 24.6. klo 13-15, 13.8., 27.8., 10.9., 24.9., 8.10., 22.10., 5.11., 19.11., 3.12.

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**

SAIRASTUNEIDEN KESÄRETKI ti 11.6.2024

lähtö klo 9.30, muu aikataulu tarkentuu.

Yhteiskuljetus. Ilmoittaudu mukaan Minnalle tai Annelle

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 21.5., 4.6., 13.8., 27.8., 10.9., 24.9., 8.10., 22.10., 5.11., 19.11., 3.12. 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 14.5. keilakerta Salohallin keilahallilla klo 13-15.

Ti 3.9., muut sovitaan 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.

UUTTA!

MIESTEN OMA VERTAISTUKIRYHMÄ

Haluaisitko jakaa kokemuksia muistisairaana puolisona ja saada vertaistukea muilta samassa tilanteessa olevilta miehiltä? Vertaistuki auttaa kokemusten ymmärtämisessä ja elämän eteenpäin suuntaamisessa. Vetäjänä kokenut vapaaehtoinen. Aloitus syyskuussa, ilmoittaudu mukaan!
pauliina.rompotti@muistisalo.fi, p. 044 33 7854

Voit soittaa meille muistiyhdistykseen p. 044 333 7853 tai tulla toimistolle juttelemaan. Muista varata toimistoaika etukäteen. Miten voimme olla avuksi?

AVUSTAJAKESKUKSELTA VAPAAEHTOISIA

Avustajakeskuksella on mukavia ja reippaita vapaaehtoisia

avustajia, joita voit pyytää

mukaan ulkoilemaan, lääkäriin, asiointeihin tms. Joko kertakäyntinä tai vakituisesti esim. viikoittain 1–2 h. Heillä on myös **Muistikavereita**, jotka ovat saaneet avustaja- ja Muisti-kaverikoulutuksen. Asiakas maksaa avustajalle 7 € kulukorvauksen kerrasta. Ei kodin- eikä sairaanhoidollisiin tehtäviin.



Yhteistyötä yli rajojen
– avustajakeskus.fi –

Soita palvelunumeroon 02 251 8549 ma-to klo 9–12 viimeistään kolme työpäivää ennen tarvetta. Lisätietoja saat: Monika Nurmi 041 445 9332. Mietitään yhdessä, minkälaisesta avustamisesta sinä tai läheisesi hyötyisi!

KAIPAATKO ULKOILUKAVERIA?

Salossa on koulutettu vapaaehtoisia iäkkäiden ulkoilukavereiksi.

Vapaaehtoinen on tukena, turvana ja juttukaverina heti kotiovelta lähtien. Toiminta on maksutonta. Kysy lisää: Sanna Saramo, diakoniatyöntekijä Salon seurakunta p. 044 774 5296

sanna.saramo@evl.fi



NEUVONTAPISTE SALON KAUPUNGINTALOLLA

Avoimena kesäkuusta alkaen

tiistaisin ja keskiviikkoisin klo 9-12.

Palveluohjaaja tavattavissa, ohjausta ja neuvontaa.

Var Varsinais-Suomen
hyvinvointialue
Egentliga Finlands
välfärdsområde **ha**

KUNTOUTTAVA PÄIVÄTOIMINTA

Päivätoiminta on avoinna koko kesän.

Toiminta on tarkoitettu muistisairautta sairastaville henkilöille ja mukaan pääsee Varhan päätöksellä.

Kesällä Päiväpaikan toimintapäiviin tulee muutoksia.

Juhannusviikosta lähtien (ajalla 7.6.-2.8.) päiväpaikkapäivät ovat tiistai, keskiviikko ja torstai klo 8:30-14:30. Osallistujille tiedotetaan kesäajoista.

Elokuussa palataan normaaliin aikatauluun ma, ke ja pe klo 8:30-14:30.

Lisätietoja: p. **044 031 9872** tai
paivapaikka@muistisalo.fi

Anne ja Minna

Varhan ikääntyneiden asiakasohjaus neuvoo arkisin

p. **02 262 6164** klo **9-15**, sieltä voi kysellä myös päivätoiminnasta, jos ei vielä ole Varhan palveluiden piirissä.



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 vierailijoita.



MUISTIKAHVILA SALO (keskusta)

To 16.5., 30.5., 22.8., 5.9., 19.9., 3.10., 31.10., 14.11., 28.11., 12.12.

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

MUISTIKAHVILA SOMERO

Pe 17.5., 6.9., 20.9., 4.10., 1.11., 15.11., 29.11., 13.12. klo 10-11:30, Toimistohotelli, Heikintie 5,

Somero.

MUISTIKAHVILA KISKO

Ma 20.5., 9.9., 23.9., 7.10., 21.10., 4.11., 18.11., 2.12. klo 13-14:30, Toijan Valopilkkku, Kuusitie 8, Kisko.

MUISTIKAHVILA SUOMUSJÄRVI

Ti 14.5. 3.9., 17.9., 1.10., 15.10., 29.10., 12.11., 26.11., 10.12. 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.
20.5., 9.9., 23.9., 7.10., 21.10., 4.11., 18.11., 2.12.,
16.12.**

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
13.5. ja 27.5., 19.8., 2.9., 16.9., 30.9., 14.10., 28.10.,
11.11., 25.11., 9.12.** Aktivoidaan aivoja erilaisilla tehtävillä ja vaihdetaan kuulumisia. Vapaita paikkoja voi tiedustella!

PERNIÖN AIVOTREENIT

**16.5., 30.5., 22.8., 5.9., 19.9., 3.10., 31.10., 14.11.,
28.11., 12.12.**

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 13.9., 27.9., 11.10., 25.10., 8.11., 22.11. klo 13-14.30. Hornintie 5, Halikko. Kaikille avoin ryhmä, tehdään aivoja aktivoivia tehtäviä. Ohjaajana toimii vapaaehtoinen. Ei tarvitse ilmoittautua, tervetuloa mukaan!

MUISTIYHDISTYKSEN OMPELUSEURA

Kaikille avoin kädentaitoryhmä, Turuntie 21

To 12.9., 26.9., 10.10., 24.10., 7.11., 21.11. klo 10-12.

Ryhmässä tehdään erilaisia käsitöitä/askarteluja, ideoidaan ja inspiroidutaan muista, kahvitellaan ja seurustellaan.

Ei tarvitse ilmoittautua!

AIVOPÄHKINÄT

CC BY-NC 4.0 Kirsi Alastalo 2022 | Kuvat: Pixabay | Ryhmärentki.fi | Kalastussanaokkele TASO 3

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



KALASTUS- SANASOKKELO

Mitä sanoja löydät?

Sanat voivat olla etuperin, takaperin, vaakasuoraan tai pystysuoraan.



KESÄBINGO

Kesäisten merkkien seuranta. Merkitse ruudukkoon havaintojesi päivämäärät. Olet saanut bingon, kun sinulla on havaintoja bingopohjan reunasta reunaan joko yhdellä vaaka- tai pystyriivillä tai vinottain kulmasta kulmaan.

Perhonen. _____	Metsämansikoita! _____	Helle hellii. _____	Grillattu! _____
Uintiretki. _____	Mustikassa! _____	Ukonilma! _____	Onkisaalis. _____
Siilipoikasia. _____	Mustikka kukkii. _____	Leppäkerttuja. _____	Ihmisiä piknikillä. _____
Vasta leikatun nurmen tuoksu. _____	Paljain varpain nurmikolla. _____	Iho kaipaa aurinkorasvaa. _____	Uusia perunoita syöty. _____

VÄRITÄ PERHONEN

*Ota hyvä mieli
auringosta,
onnen korsi
heinikosta.
Nosta ilonpilke
silmäkulmaan;
löytyy ratkaisukin joka
pulmaan.*

HYVÄÄ KESÄÄ!





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 Römpötti, muistiohjaaja/yhdistyss sihteeri

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

VERTAISLINJA

tukipuhelin muistisairaiden läheisille

0800 9 6000



vastaajina
kokeneet omaishoitajat

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

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

