

Salon Muistiyhdistyksen

3/2024

# MUISTIPOSTI



**Salon  
Muistiyhdistys ry**  
Muistiliiton jäsen

## SISÄLLYSLUETTELO

TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET .....	3
AJANKOHTAISTA .....	4
VERTAISRYHMÄTOIMINTAA .....	8
KAIKILLE AVOIN TOIMINTA .....	12
ENNALTAEHKÄISEVÄ TOIMINTA .....	13
AIVOPÄHKINÄT .....	14
YHTEYSTIEDOT .....	16

**Tiesitkö, että Muistipostin saa myös sähköisenä?  
Jos et tarvitse sitä paperisena, niin  
TEE EKOTEKO JA TILAA MUISTIPOSTI  
SÄHKÖPOSTIISI!** Säästetään yhdessä luontoa!

### VANHUSTENVIIKOLLA TAPAHTUU

#### **Pe 11.10. klo 13-15 Ulkoilutapahtuma Perniössä**

Toiminnallinen ulkoilutapahtuma toteutetaan **Perniön urheilukentällä** yhteistyössä Yhres-toiminnan ja Salon kaupungin kanssa. Ohjelmassa rastipisteitä, ulkoilua, arvonta ja kahvit. Tervetuloa viettämään kanssamme mukava iltapäivä! Sateen sattuessa sadetakit ja sateenvarjot mukaan!

Tapahtuma on kaikille avoin ja maksuton.

Salon keskustassa Ulkoilutapahtuma  
to 10.10. alk. klo 9.30 kaupungintalolla



## TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET



Elokuu on vaihtunut syyskuuksi ja viimeisetkin ryhmätoiminnot käynnistyvät. Pariskuntien ja jäsenistön kanssa on jo ennätetty viettämään virkistyspäiviä Leirirannassa, Muurlassa. Syksyn suunnitelmat ovat valmiit ja hieman on mietitty vuotta 2025, jolloin yhdistys täyttää 35 v.

Yhdessäolo on merkityksellistä ja vertaistuesta saa voimaa. Joitakin muutoksia ryhmiin tulee aina, tilalle tulee uutta ja jokin toinen ryhmä voi jäädä pois/tauolle. Käynnistämme MuistiOlkkarin, jonne ovat tervetulleista niin muistisairauteen sairastuneet kuin heidän läheisensä. MuistiOlkkarissa keskustellaan muistiin liittyvistä asioista ja virkistytään vertaistuesta. Tavoitteena on myös tarjota tietoa elämästä sairauden kanssa. Erilaisissa tapahtumissa olemme mukana yhteistyökumppaniemme kanssa, mm. Vanhustenviikolla ulkoillaan ja Hyvinvointi-iltapäivätkin ovat rantautumassa Halikkoon, Pertteliin ja Kiskoon tänä syksynä.

Yhdistyksessä tapahtuu paljon myös sellaista mikä ei näy tässä Muistipostissa, kannattaa siis seurata kaupunkitiedotetta ja paikallislehtiä. Muistiliiton nettisivut ovat uudistuneet ja yhdistyksen nettisivut löytyvät liiton sivujen alta. Muistiliiton sivuihin on hyvä tutustua, sieltä löytyy paljon hyödyllistä tietoa aivoterveystä, muistisairauksista ja elämästä sairauden kanssa. Facebookiin puolestamme päivittelemme tapahtumia ja kuulumisia. Meidät tavoittaa myös puhelimitse eli p. 044 333 7853.

**Muistiviikkoa vietetään viikolla 38.** Muistiviikolla pyrimme vähentämään muistisairauksiin ja muistisairaisiin ihmisiin liittyviä ennakkoluuloja. Viikon aikana tuomme esille muistisairaiden ääntä sekä kerromme muistisairauksista eri tilaisuuksissa. Tämän vuoden teemana on *Kuljemme muistisairaana matkassa*.

Yhdistyksen syyskokous on to 21.11. klo 17. Tervetuloa!

Muistiterveisin, Marika p. 044 731 0020

## AJANKOHTAISTA

### MUISTIVIIKKOA VIETETÄÄN VIIKOLLA 38.

**Ma 16.9. Infopiste** Salon uimahallilla noin klo 6:30-10:00

**Ti 17.9. Muistiluento** Suomusjärven Muistikahvilassa klo 10-11:30. Kitulan srk-keskus. Kitulantie 7, Suomusjärvi

**Ti 17.9. MuistiOlkari** Turuntiellä klo 13-15.

Muistiperheille suunnattu tapaaminen, jossa tarjolla tietoa ja tukea elämästä muistisairauden kanssa. Ensimmäinen tapaaminen.

**Ke 18.9. Muistimessu** Halikon kirkossa klo 13. Järjestäjänä Salon seurakunta. Muistiyhdistys mukana.

**To 19.9.** Salon Muistikahvilassa aiheena muistinhuolto klo 10-11.30, Turuntie 21, Salo.

**To 19.9. Muisti-iltapäivä** Turuntiellä klo 14-16.

Aihe: Mitä tehdä, kun oma tai läheisen muisti huolestuttaa? Miten muistia tutkitaan ja miten muistitutkimuksiin pääsee?

**To 19.9. Infopiste** klo 12-16 Citymarket/Salon uusi apteekki

**Pe 20.9.** Someron muistikahvilassa klo 10-11.30

**ravitsemusluento: "Voimaa ruoasta –monipuolinen ravitsemus ikääntyessä tukee hyvinvointia ja toimintakykyä"**: Puhujana asiantuntija Gery ry:stä. Toimistohotelli, Heikintie 5.

**Pe 20.9. klo 13-15 ravitsemusluento Someron kirjastolla: "Voimaa ruoasta –monipuolinen ravitsemus ikääntyessä tukee hyvinvointia ja toimintakykyä"**. Puhujana asiantuntija Gery ry:stä.

Someron kirjastolla jaossa muistimateriaalia viikolla 38.

## MUISTIOLKKARI aloittaa!

**Uutta!**

MuistiOlkkari on tarkoitettu muistiperheille. MuistiOlkkarissa pääset tutustumaan muihin samassa elämäntilanteessa oleviin sekä muistiyhdistyksen toimintaan. MuistiOlkkariin voit tulla yksin tai yhdessä läheisesi kanssa.

### **MuistiOlkkarissa:**

- saat tietoa elämästä muistisairauden kanssa
- saat tietoa palveluista ja tukimuodoista
- kuulet miten muistiyhdistys voi olla tukenasi sairauden eri vaiheissa
- saat vertaistukea muilta samassa elämäntilanteessa olevilta

MuistiOlkkarissa kahvitellaan ja tullaan tutuiksi sekä pyritään saamaan hyvää mieltä ja virkistymään arjen keskellä.

### **Tapaamiset:**

**ti 17.9. klo 13-15**

**ti 24.9. klo 13-15**

**ti 8.10. klo 13-15**

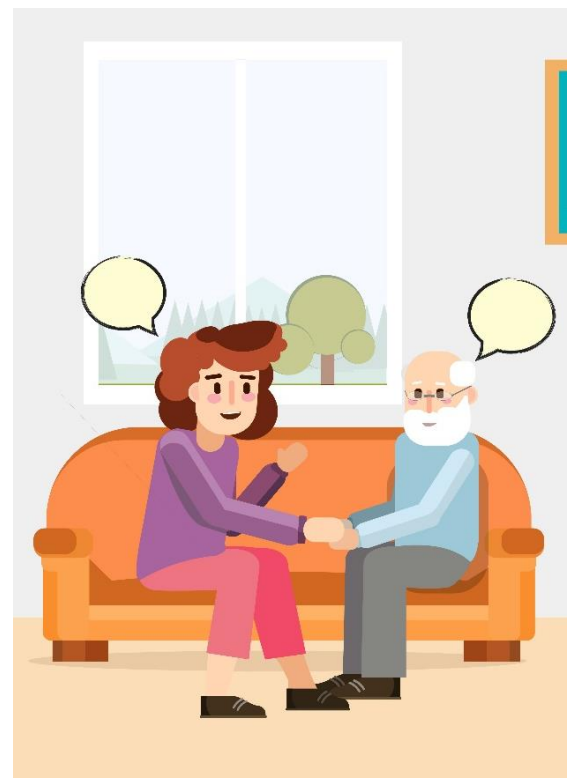
**ti 22.10. klo 13-15**

**ti 5.11. klo 13-15**

**ti 19.11. klo 13-15**

**Tapaamiset, Turuntie 21, Salo.**

Ei tarvitse ilmoittautua ennakoon.



## SYKSYN 2024 ENSITIETOKURSSIT

### ENSITIETO -kurssit 2024

MUISTISAIRAUTTA SAIRASTAVILLE JA HEIDÄN LÄHEISILLEEN

- **PARISKUNTIEN ENSITIETOPÄIVÄ**  
Ke 9.10. klo 10-16, Lehmirannan kurssikeskus
- **ENSITIETOA LÄHEISILLE**  
Ti 22.10. ja ti 29.10. klo 17-20 (kahden illan kurssi)  
Salon Muistiyhdistys, Turuntie 21, Salo
- **ENSITIETOPÄIVÄ LÄHEISELLE JA SAIRASTUNEELLE**  
Ti 12.11. klo 12-16, Turuntie 21, Salo

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

- **MUISTI-ILTA To 24.10. klo 17-19 : Oletko huolissasi läheisesi muistista**, mutta et tiedä miten edetä asian kanssa? Tietoa muistin muutoksista ja -tutkimuksista. Voit osallistua myös etänä Teamsin välityksellä.

**Ilmoittautumiset p. 044 333 7853**, [muistiyhdistys@muistisalo.fi](mailto: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](http://www.muistisalo.fi)



# IKÄIHMIKSEN Hyvinvointi-iltapäivät

## SYKSY 2024

**Kiskon seurakuntatalo**

**Ti 22.10. klo 13–15**

Uudenmaantie 2, 25470 Kisko

**Halikon seurakuntatalo**

**To 24.10. klo 13–15**

Vaskiontie 31, 24800 Halikko

**Perttelin seurakuntatalo**

**To 31.10. klo 13–15**

Mikolantie 5, 25360 Pertteli

**Ohjelmassa:**

*Hyvinvointia kulttuurista*

*Tasapainon merkitys ikääntyneelle*

*Ajankohtaista asiaa ikääntyneiden  
palveluista*

*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**



Salon  
omaishoitajat ry



## VERTAISTUKIRYHMÄT

Vertaistukiryhmät ovat tarkoitettu henkilöille, joilla on todettu muistisairaus tai muistihäiriö. Vertaistukiryhmiä on erilaisia ja erilaisessa elämäntilanteessa oleville. Kysy lisää vertaistukitoiminnasta. Ryhmiin tulee ilmoittautua p. 044 333 7853.

## MUISTISAIRAILLE JA MUISTIHÄIRIÖISILLE

### MINNAN TOIMINTARYHMÄ

**Ti 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**

## LÄHEISILLE

### VOIMAVARARYHMÄN PURKUPIIRI

**Ti 10.9., 24.9., 8.10., 22.10., 5.11., 19.11., 3.12.  
klo 13-14.30, Salon SYTY, Helsingintie 6, Salo**

Ryhmä on tarkoitettu puolisoille, joiden läheisellä on muistisairaus. Purkupiirissä pääsee keskustelemaan samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa.

### LESKIEN RYHMÄ

**Ti 3.9., to 3.10. klo 13:30-15, Turuntie 21, Salo.**

Ryhmä on tarkoitettu ensisijaisesti henkilöille, joiden puolisoilla on ollut muistisairaus. Ryhmässä keskustellaan, jaetaan kokemuksia ja tuetaan toinen toisia uudenlaisessa elämäntilanteessa.



## 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. **Syksyn ensimmäinen tapaaminen ke 18.9. klo 15-17, Turuntie 21.** Tapaamiset 1 x kk, muut päivät sovitaan. Tervetuloa mukaan! Kysy lisää p. 044 333 7854.

### Mietityttääkö jokin asia arjessasi?

Voit varata ajan ja tulla toimistolle Turuntielle keskustelemaan Marikan ja Pauliinan kanssamme.

**Kysy lisää p. 044 333 7853**

## VERTAISLINJA

tukipuhelin muistisairaiden läheisille

0800 96000  vastaajina  
kokeneet omaishoitajat

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

”Vertaistuki antoi  
uusja näkökulmia  
tilanteeseemme.”

 **Muistiliitto**  
Minnesförbundet

**Jos sinulla tai läheisellä on arjessa selviytymiseen liittyviä kysymyksiä tai huolia** tai mietit, mistä voit saada apua kotiin, niin ota yhteyttä Varsinais-Suomen hyvinvointialueen (Varha) yhteiseen neuvontanumeroon:

**p. 02 262 6164**  
**arkisin klo 9-15**



## TOIMINTAA PARISKUNNILLE

Toiminta on tarkoitettu pariskunnille, joista toisella on muistisairaus.

Pariskuntien toiminta on aktiivista ja monenlaista toimintaa on mahtunut tähän vuoteen. Tässä muutamia ideoita tulevaan syksyyn, suunnitellaan yhdessä toimintaa, kun tavataan.

### Syksyn tapaamiset toimistolla, Turuntie 21.

**to 12.9. klo 13-15 Muistibingoa**

**to 10.10. klo 13-15 Seurapelejä**

**to 7.11. klo 13-16 Parityöskentelyä, joulu lähenee**

**ke 4.12. klo 10-16, Astrum keskus.** Tästä tietoa lähempänä.

Ryhmän tarkoitus on tarjota vertaistukea ja yhdessäoloa. Lisätietoja saat Pauliinalta ja Marikalta.

[muistiyhdistys@muistisalo.fi](mailto:muistiyhdistys@muistisalo.fi)

p. 044 333 7853



## TULOSSA!

**Ke 20.11. klo 13-16 Tul virkistyy -päivä Ilolansalossa**

MuistiLuotsi järjestää virkistyspäivän yhteistyössä

kanssamme. Mukaan voi ilmoittautua niin pariskunta kuin sairastunut yhdessä läheisensä kanssa. Paikkoja rajoitetusti.

Ilmoittaudu mukaan tähän tilaisuuteen.



**Muistiluotsi**  
asiantuntija- ja tukikeskus  
Varsinais-Suomi ja Satakunta

## KUNTOUTTAVA PÄIVÄTOIMINTA

Päiväpaikassa oli monenlaista toimintaa kuluvana kesänä. Meillä oli kesätöissä kaksi Sosionomi-opiskelijaa sekä kaksi kesänuorta. Tässä muutamia kuvia kuluneelta kesältä.



Päivätoiminta on tarkoitettu muistisairautta sairastaville henkilöille. Mukaan pääsee hyvinvointialueen eli Varhan päätöksellä. 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!**

Päiväpaikan p. 044 031 9872 tai  
paivapaikka@muistisalo.fi

Anne ja Minna

## 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 5.9., 19.9., 3.10., 31.10., 14.11., 28.11., 12.12.**

(Kauneimmat joululaulut)

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

### **MUISTIKAHVILA SOMERO**

**Pe 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 9.9., 23.9., 7.10., 21.10., 4.11., 18.11., 2.12.**

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

### **MUISTIKAHVILA SUOMUSJÄRVI**

**Ti 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.**

**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**

**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

**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.**

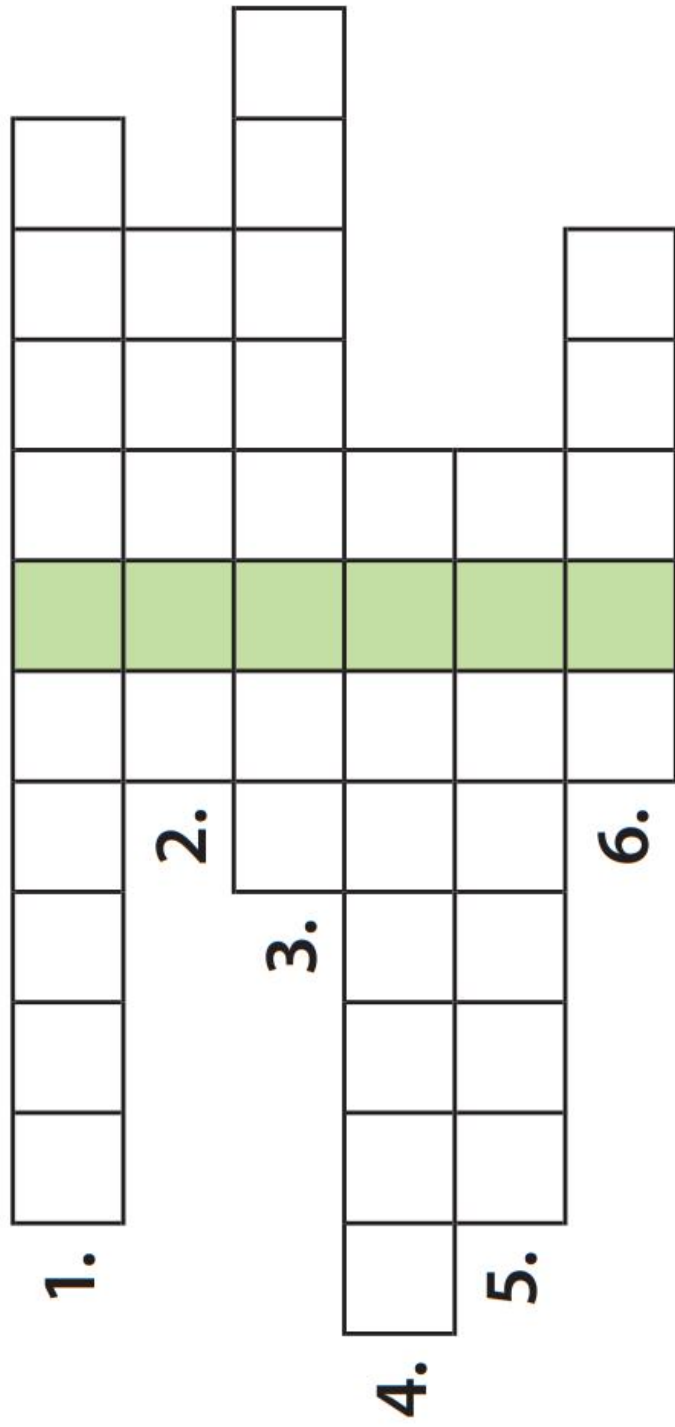
Ryhmässä tehdään erilaisia käsitöitä/askarteluja, ideoidaan ja inspiroidutaan muista, kahvitellaan ja seurustellaan.

Ei tarvitse ilmoittautua!

# AIVOPÄHKINÄT

## SATOKAUSI

Kirjoita kuvia vastaavat sanat vaakariveille.  
Mikä sana pystyriiville muodostuu?





# SAIO- SANASOKKELO

## Mitä sanoja löydät?

Sanat voivat olla etuperin,  
takaperin, vaakasuoraan  
tai pystysuoraan.



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



## YHTEYSTIEDOT

### **SALON MUISTIYHDISTYS RY**

**p. 044 333 7853**

Turuntie 21, 24240 Salo

**[www.muistisalo.fi](http://www.muistisalo.fi)**

[www.facebook.com/muistisalo](https://www.facebook.com/muistisalo)

### **Marika Lindholm, toiminnanjohtaja**

p. 044 731 0020, 044 333 7853

[marika.lindholm@muistisalo.fi](mailto:marika.lindholm@muistisalo.fi)

### **Pauliina Röpötti, muistiohjaaja/yhdistyssihteeri**

p. 044 333 7854, [pauliina.rompotti@muistisalo.fi](mailto:pauliina.rompotti@muistisalo.fi)

### **Nina Autio** muistiassistentti

p. 044 333 7853



Sosiaali- ja  
terveysministeriön  
RAHOITTAMA

### **MUISTIYHDISTYKSEN PÄIVÄPAIKKA p. 044 031 9872**

#### **Anne Alanko**, päivätoiminnan vastaava ohjaaja

[paivapaikka@muistisalo.fi](mailto:paivapaikka@muistisalo.fi)

#### **Minna Röyhkiö**, päivätoiminnan ohjaaja

[minna.royhkio@muistisalo.fi](mailto: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