

MUISTIPOSTI



SISÄLLYSLUETTELO

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

TARVITSETKO OHJAUSTA JA NEUVONTAA

Voit soittaa meille muistiyhdistykseen p. 044 333 7853 tai tulla toimistolle juttelemaan. Muista varata toimisto-aika etukäteen. Autamme myös hakemusten teossa.

MUISTIPERHEIDEN ETUUDET

OVATKO MUISTIPERHEILLE SUUNNATUT ETUUDET TUTTUJA?

Kannattaa tarkistaa, saatko sinulle kuuluvat etuudet:

- Eläkettä saavan hoitotuki
- Omaishoidon tuki
- Kelan kuntoutuskurssit

Usein esimerkiksi eläkettä saavan hoitotuki tai sen korotukset on hakematta, tai on epäselvää onko omaishoidon tuki ajankohtainen. On myös erilaisia hyvinvointi- ja kuntoutuskursseja, joihin voi hakeutua.

LISÄINFOA SAAT SOITTAMALLA MEILLE.

**KÄSITTELEMME AIHETTA MYÖS MUISTIOLKKARISSA
TI 28.1. klo 13-15, Turuntie 21.**

TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET



Ensilumi on satanut maahan ja maisema on jouluisen valkoinen. Vuosi alkaa olla loppuillaan ja joulukuu kolkuttelee ovella. Vuosi vaihtuu ja edessä on taas uusi vuosi. Loppuvuoteen mahtuu vielä Muistikahviloita, joissa lauletaan perinteisesti kauneimpia joululauluja ja nautitaan jouluisesta tunnelmasta ja yhdessäolosta. Jäsenistölle on tarjolla Jouluglögit 10.12. toimistollamme. Jouluisia ohjelmaa on tarjolla myös vertaistuki – ja toimintaryhmissämme. Lämpimästi tervetuloa!

Tulemme keräämään toimintaan osallistuvilta palautetta, jotta voimme raportoida toiminnan vaikutuksista taas ensi vuonna. Vuoden 2025 avustuspäätökset (STEA) eivät ole vielä tulleet, mutta olemme toiveikkaita, vaikka avustuksia tullaankin leikkaamaan tulevina vuosina. Monet kustannukset ovat nousseet, siksi syyskokous päätti korottaa yhdistyksen jäsenmaksua kolmella eurolla eli 23 € on jäsenmaksun suuruus jatkossa. Tällä hetkellä jäseniä on 420, uudet jäsenet ovat tervetulleita mukaan. Syyskokouksessa yhdistyksen hallitukseen ei tullut muutoksia samalla kokoonpanolla jatketaan 2025. Palkattuja työntekijöitä meillä yhdistyksessä on viisi; Anne, Minna, Pauliina, Nina ja Marika. Meillä on loistoporukka tekemässä tätä muistityötä ja voit olla meihin yhteydessä, jos tarvitset apua, tukea tai jokin asia mietityttää. Olemme täällä Sinua varten. Kiitos yhdistyksen hallituksen jäsenille, työntekijöille ja vapaaehtoisille tästä vuodesta. Teette tärkeää työtä. Yhdessä saamme paljon hyvää aikaan ❤️

Vuosi 2025 on meille merkityksellinen, koska yhdistys täyttää 35v. Olemme tehneet muistityötä vuodesta 1990. Päivätoimintaa yhdistys on järjestänyt vuodesta 1991. Monenlaisia toimintaa on ollut vuosien varrella, paljon erilaisia projekteja, joista on syntynyt hyviä käytäntöjä ja toimintamalleja. Monet niistä ovat jääneet elämään, Muistineuvola on yksi hyvä esimerkki kuin myös aivoterveysten ja ennaltaehkäisyyn panostaminen. Muistityö on hyvin moninaista. Juhlavuoden suunnitelmat ovat käynnistyneet ja niistä tiedotetaan tarkemmin ensi vuonna. Luvassa on yllätyksellistä ohjelmaa.

Näin lopuksi haluamme kiittää kaikkia toimintaamme osallistuneita tästä vuodesta ja toivottaa Tunnelmallista joulua ja kaikkea hyvää uuteen vuoteen tulevaan.



Muistiterveisin, Marika p. 044 731 0020

AJANKOHTAISTA



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

MA 2.12. Joulukahvila Kisko
klo 13-14.30, Valopilkku, Kuusitie 8.
Kauneimmat joululaulut
pappi Aki Toivoniemen säestämänä.

TI 10.12. Joulukahvila Suomusjärvi
klo 10-12, Kitulan srk-keskus, Kitulantie 7.
Kauneimmat joululaulut pappi Aki Toivoniemen
säestämänä.

TO 12.12. Joulukahvila Salo klo 10-12, Turuntie 21.
Kauneimmat joululaulut pappi Aki Toivoniemen
säestämänä. Tilaisuus aloitetaan kahvilla ja
joululauluja lauletaan lopuksi.

PE 13.12. Joulukahvila Somero klo 10-11.30,
Toimistohotelli, Heikintie 5.
Jouluista tunnelmaa, vieraana Olla-Riitta Mäkelä.



JÄSENISTÖLLE

**JÄSENISTÖN
JOULUGLÖGIT**
Tiistaina 10.12.2024
klo 17.00-19.00
Toimistolla, Turuntie 21

Ohjelmassa:

- jouluista tunnelmaa
- yhdessä oloa!
- yllätyksellistä ohjelmaa
- arpajaiset sekä pienet myyjäiset
- joulukahvit

ILMOITTAUTUMISET

viim. to 5.12. puh. 044 333 7853

tai muistiyhdistys@muistisalo.fi

Mukaan mahtuu 40 jäsentä

TOIMINTAA PARISKUNNILLE

Toiminta on tarkoitettu pariskunnille, joista toisella on muistisairaus.



Tapaamiset 2025

**Ke 4.12. klo 10-15 Astrum-keskus, Salorankatu 5-7.
Luento pariskunnille, yhdessäoloa, yhteinen lounas.**

Ti 14.1. klo 13-15, Turuntie 21

Uuden vuoden aloituskerta, seurustelua ja leppoosaa yhdessäoloa. Suunnitellaan kevään tapaamisia yhdessä.

**To 6.2. klo 13-15 Tapaaminen Omaishoitokeskuksella,
Torikatu 12. Kuullaan Salon Omaishoitajien toiminnasta.**

Muut kevään tapaamiset tarkentuvat myöhemmin!

Ryhmän tarkoitus on tarjota vertaistukea ja yhdessäoloa, siksi ryhmään sitoutuminen on tärkeää, jotta tullaan tutuiksi.

Ilmoittaudu mukaan yhteisiin tapahtumiin:

muistiyhdistys@muistisalo.fi tai p. 044 333 7853

Jos sinulla tai läheisellä on arjessa selviytymiseen liittyviä kysymyksiä tai huolia tai mietit, mistä voit saada apua kotiin, niin ota yhteyttä VARHAN neuvontanumeroon.

NEUVONTANUMERO

p. 02 262 6164

arkisin klo 9-15



MUISTIOLKKARI

MuistiOlkari on tarkoitettu muistiperheille.

MuistiOlkarissa pääset tutustumaan muihin samassa elämäntilanteessa oleviin. MuistiOlkariin voit tulla yksin tai yhdessä läheisesi kanssa.

MuistiOlkarissa saat:

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

Tapaamiset:

ti 28.1. klo 13-15
 ti 11.2. klo 13-15
 ti 25.2. klo 13-15
 ti 11.3. klo 13-15
 ti 25.3. klo 13-15
 ti 8.4. klo 13-15

Turuntie 21, Salo.

Ei tarvitse ilmoittautua etukäteen.
 Tervetuloa tutustumaan toimintaan.



Muistisairaalan läheinen, tiesitkö, että Vertaislinja on Muistiliiton maksuton tukipuhelin. Arkisin ja lauantaisin klo 17-20.

VERTAISLINJA

tukipuhelin muistisairaiden läheisille

0800 96000  vastaajina
 kokeneet omaishoitajat

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

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

 **Muistiliitto**
 Minnesförbundet

VERTAISTUKIRYHMÄT

MINNAN TOIMINTARYHMÄ

Ti 3.12., 17.12. (vuoden viimeinen tapaaminen).
**14.1., 28.1., 11.2., 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**

Vinkkejä arjen liikuntatekoihin ja tasapainon kehittämiseen!

- Nouse ylös aina kun vaihdat televisiokanavaa
- Tee 10 kyykkyä uutisten jälkeen
- Seiso yhdellä jalalla samalla kun kahvi tippuu
- Käy ulkona päivittäin
- Kauppareissulla pysäköi auto mahdollisimman kauas kaupasta
- Pyydä tuttavaasi kävelyille
- Yhdistä lenkkiin portaalle askellusta tai penkiltä ylösnousuja.
- Kävele metsäpolkua ja haasta tasapainoa



**Salon kaupungin nettisivuilla on
LIVE-JUMPPALÄHETYKSIÄ**

torstaisin ja perjantaisin klo 10.00-10.30:

www.salo.fi/liikunta

LÄHEISILLE

Vertaistukiryhmiä on erilaisia ja erilaisessa elämäntilanteessa oleville. Kysy lisää. **p. 044 333 7854 tai muistiyhdistys@muistisalo.fi**

PURKUPIIRI kokoontuu Sytyssä

Ti 3.12., 14.1., 28.1., 11.2., 25.2., 11.3., 25.3., 8.4., 22.4., 6.5., 20.5. klo 13-14.30, Salon SYTY, Helsingintie 6
Ryhmässä on samoja kokemuksia läpikäyviä puolisoita ja läheisiä. Tapaamiset ovat yhdessäoloa ja vertaistuellista keskustelua sekä arkisten asioiden jakamista samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa.

LESKIEN RYHMÄ

To 12.12. klo 14-15.30, Turuntie 21, Salo.

Ryhmässä keskustellaan ja tuetaan toinen toisia uudenlaisessa elämäntilanteessa.

MIESTEN OMA VERTAISTUKIRYHMÄ

Ke 18.12., 15.1., 12.2. klo 15-17, Turuntie 21, Salo

Ryhmässä jaetaan kokemuksia muistisairaana puolisona ja saadaan vertaistukea muilta samassa tilanteessa olevilta. Vertaistuki auttaa kokemusten ymmärtämisessä ja elämän eteenpäin suuntaamisessa. Vetäjänä kokenut vapaaehtoinen. Lisätiedot p. 044 333 7854. **Ryhmässä tilaa!**

24 H TAPAAMINEN

Asuuko läheisesi hoivakodissa?

Oletko uudessa elämäntilanteessa?

Ti 21.1. klo 13-15, Turuntie 21

Tapaaminen heille, joiden puoliso/läheinen asuu hoivakodissa. Tule juttelemaan ja vaihtamaan ajatuksia muiden kanssa. Keskustellaan, kahvitellaan ja jutellaan muuttuneesta elämäntilanteesta. Ennakko ilmoittautuminen ei ole välttämätöntä. **Lisätietoja p. 044 333 7854 /Pauliina**



KUNTOUTTAVA PÄIVÄTOIMINTA

Päivätoiminta on tarkoitettu muistisairautta sairastaville henkilöille. Mukaan pääsee hyvinvointialueen eli Varhan päätöksellä tai omakustanteisesti. Ensisijaisesti paikkoja kannattaa tiedustella Varhan palveluohjaajilta, koska he tekevät päätöksen asiasta.

Päivätoimintapäivät ovat ma, ke ja pe klo 8:30-15:00.

- Toiminta tuo sisältöä ja sosiaalista kanssakäymistä muistisairaana arkeen
- Muistikuntoutus tuo iloa ja hyvinvointia
- Vapaahetkiä ja tukea läheiselle

Ota yhteyttä ja kysy lisää Annelta ja Minnalta!

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

Päivätoiminnan valmistamia tuotteita on myynnissä joulukahviloissamme. Kransseja, sytykeruusuja, heijastimia, ym. Ostamalla voit tukea päivätoiminnan virkistystoimintaa!



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 12.12. (Kauneimmat joululaulut klo 10-12),
23.1., 6.2., 20.2., 6.3., 20.3., 3.4., 17.4., 15.5.
klo 10-11:30, Turuntie 21, Salo.

MUISTIKAHVILA SOMERO

Pe 13.12.
24.1., 7.2., 7.3., 21.3., 4.4., 16.5.
klo 10-11:30, Toimistohotelli, Heikintie 5, Somero.

MUISTIKAHVILA KISKO

Ma 2.12. (Kauneimmat joululaulut),
13.1., 27.1., 10.2., 24.3., 10.4., 5.5.
klo 13-14:30, Toijan Valopilkku, Kuusitie 8, Kisko.

MUISTIKAHVILA SUOMUSJÄRVI

Ti 10.12. (Kauneimmat joululaulut)
21.1., 4.2., 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.

2.12., 16.12.

13.1., 27.1., 10.2., 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

9.12.,

20.1., 3.2., 17.2., 3.3., 17.3., 31.3., 14.4., 28.4., 12.5.

Aktivoidaan aivoja erilaisilla tehtävillä ja vaihdetaan

kuulumisia. Vapaita paikkoja voi tiedustella!

PERNIÖN AIVOTREENIT

12.12., 23.1., 6.2., 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 20.12. (jouluglögit), 17.1., 31.1., 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

vapaaehtoinen. Ei tarvitse ilmoittautua, tervetuloa mukaan!

MUISTIYHDISTYKSEN OMPELUSEURA

Kaikille avoin kädentaitoryhmä, Turuntie 21

To 16.1., 30.1., 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!

AVUSTAJAKESKUKSELTA VAPAAEHTOISIA



Avustajakeskuksella on mukavia vapaaehtoisia, joita voi pyytää mukaan ulkoilemaan, lääkäriin, asiointeihin ym. Heillä on myös **MuistiKavereita**, jotka ovat saaneet avustaja- ja Muistikaverikoulutuksen. Vapaaehtoisia tai Muistikaveria voi pyytää mukaan ulkoilemaan tai keskustelukumppaniksi, lääkärikäynneille tai asiointikaveriksi. Ei kodin- eikä sairaanhoidollisiin tehtäviin.

Vapaaehtoisille avustajille ja MuistiKavereille korvataan 7 euron kulukorvaus käyntikerrasta.

Soita palvelunumeroon 02 251 8549 ma-to klo 9–12 viimeistään kolme työpäivää ennen tarvetta. Mietitään yhdessä, minkälaisesta avustamisesta sinä tai läheisesi hyötyisi!

APUA JA TUKEA ELÄMÄÄN SEURAKUNNAN DIAKONITYÖLTÄ

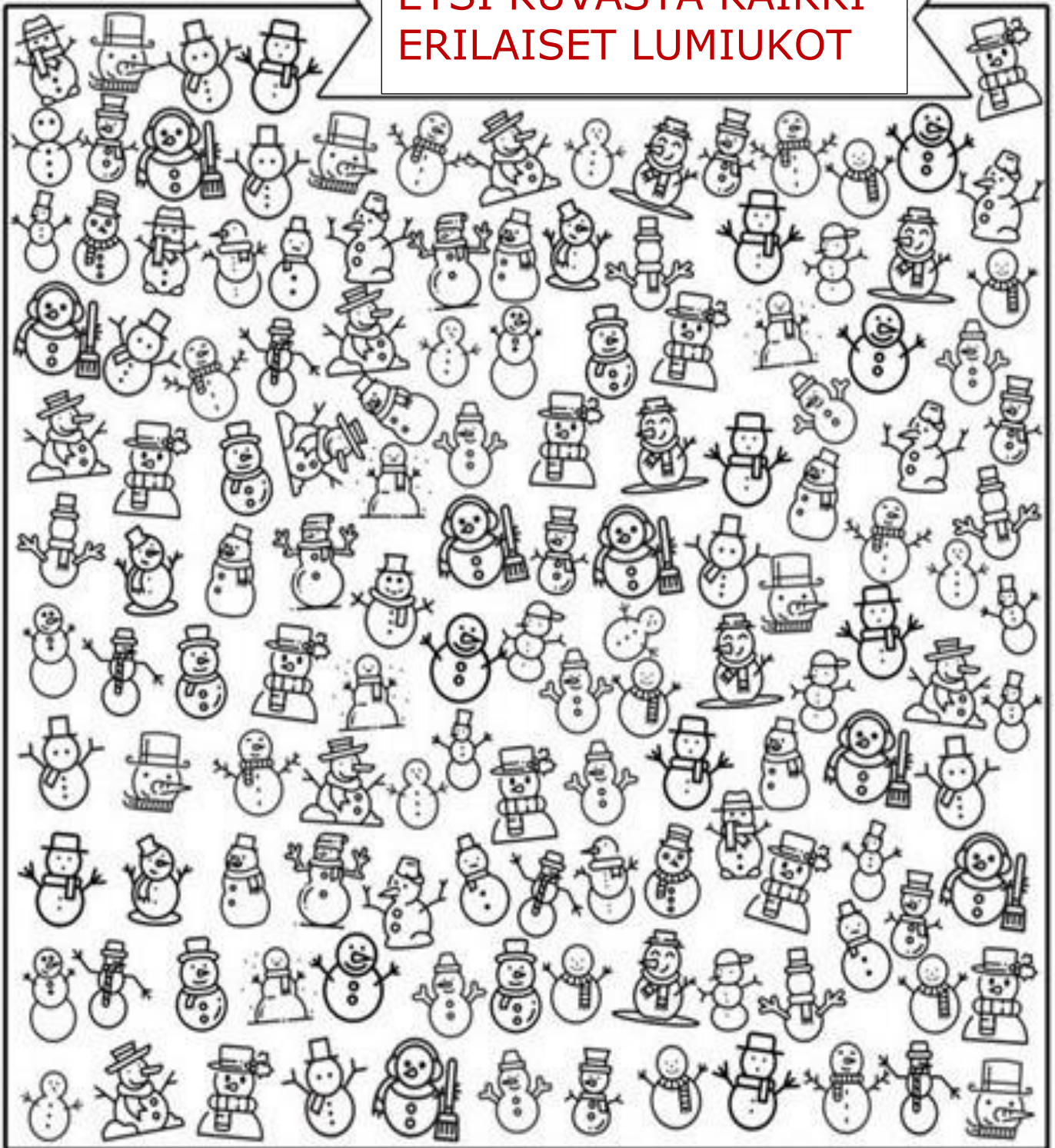
Jos jaksaminen huolettaa tai muuten asiat painavat mieltä, puhuminen jonkun toisen kanssa usein helpottaa. Diakoninen kotikäyntityö tarjoaa tukea erilaisissa elämäntilanteissa. Syitä voivat olla yksinäisyys, sairaus, suru ja kriisit, hengelliset kysymykset tai taloudellisen avun tarve. Apu ja toiminta ovat maksuttomia eivätkä edellytä kirkkoon kuulumista. Keskustelut ovat luottamuksellisia.

Miten asiakkaaksi? Henkilö voi olla itse yhteydessä diakoniatuomioon tai läheinen, ystävä tai naapuri voi ottaa yhteyttä. Yhteydenoton jälkeen sovitaan kotikäynti.

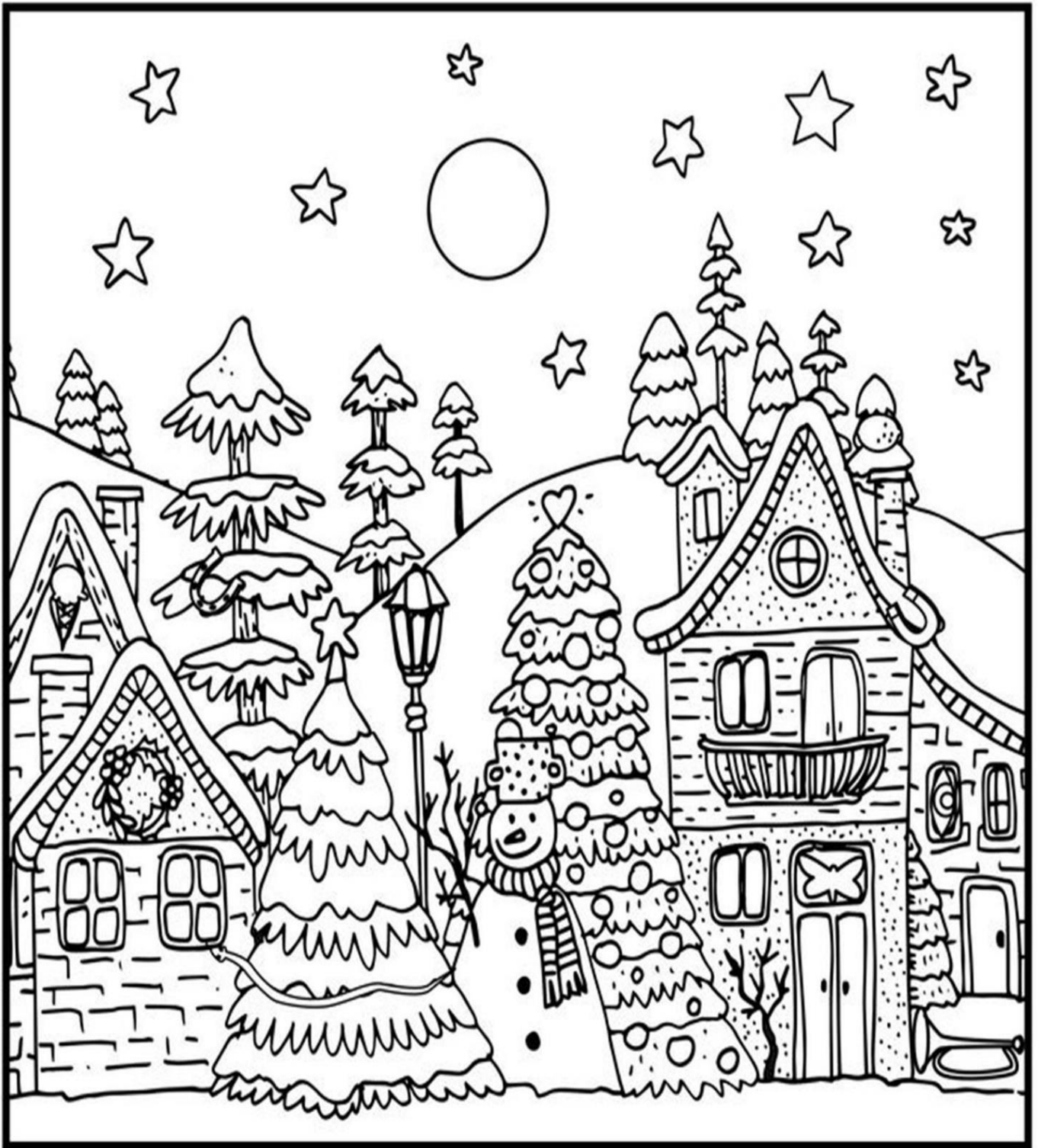
YHTEYDENOTOT Ma-to klo 10-12, P. 044 774 5216

AIVOPÄHKINÄT

ETSI KUVASTA KAIKKI
ERILAISET LUMIUKOT



- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|---|---|
| 2 |  | 3 |  | 4 |  | 5 |  | 4 |  | 5 |  | 7 |  | 4 |  | 6 |  | 5 |  |
| 1 |  | 6 |  | 7 |  | 1 |  | 3 |  | 6 |  | 7 |  | 4 |  | 7 |  | 5 |  |
| 3 |  | 3 |  | 4 |  | 6 |  | 2 |  | 7 |  | 5 |  | 9 |  | 6 |  | 3 |  |

ETSI KUVASTA PIILOTETUT ESINEET



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 Röpötti, muistiohjaaja/yhdistyssihteeri

p. 044 333 7854, pauliina.rompotti@muistisalo.fi

Nina Autio muistiassistentti



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA

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. 2024:

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

Jos et tarvitse Muistipostia paperisena, niin TEE EKOTEKO JA TILAA
MUISTIPOSTI SÄHKÖPOSTIISI. Säästetään yhdessä luontoa!