

MUISTIPOSTI



**Salon
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen



TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET

Uusi vuosi on pyörähtänyt mukavasti käyntiin, rahoituskuviot ovat selvinneet ja aurinkokin jo näyttäytyy useammin. Monenlaista tapahtumaa on suunnitteilla ja tulossa nyt keväälle. Lue Muistiposti huolella ja tule mukaan! Aivan uutta toimintaa on Muistikuuoro, joka sai alkunsa seurakunnan hoivamuusikon aloitteesta ja lähdimme mukaan tähän projektiin. Muistikuuoroon voi vielä ilmoittautua mukaan eli jos pidät laulamisesta ja sinulla on muistisairaus niin kysy lisää Marikalta tästä kuorosta.

Aivoterveydestä huolehtiminen on kaikille tärkeää!

Aivoviikko tekee tuloaan ja sitä vietetään viikolla 11.



Ulkona on ollut kirpsakat pakkassäät. Toivotaan, että ulkoilukelit pysyvät hyvinä ja välttyttäisiin turhan liukkailta keleiltä. Näin Aivoviikon lähestyessä voisi pohtia taas omia valintoja, ovatko ne aivoterveellisiä vai voisiko tehdä jotain vielä oman hyvinvoinnin eteen. Nostamme tässä Muistipostissa esiin liikunnan ja sen merkityksen aivoterveydelle.

Liikutko mielestäsi riittävästi?

Jokainen askel lasketaan. Mikä olisi helpoin tapa lisätä askeleita, oletko miettinyt? Koetko, että liikkuesssa tai liikunnan jälkeen virkistyy? Liikunta parantaa muistia, keskittymiskykyä ja ajattelua, se vaikuttaa myös muistisairauksien ja kaatumisten riskiin. Liikunta tukee tasapainoa ja arjessa selviytymistä sekä kohentaa mielialaa, unta ja elämänlaatua. Monta hyvää syytä lähteä liikkeelle.

Liikunnallista alkuvuotta kaikille, Marika p. 044 731 0020

AJANKOHTAISTA

ENSITIETOKURSSIT keväällä 2026

Kurssin sisältö:

Tietoa muistisairaudesta ja elämästä sairauden kanssa, tietoa koti- ja omaishoidon palveluista, Kelan etuuksista sekä oikeudellisesta ennakkoinnista. Läheisten kurssilla puhutaan myös voimavaroista ja kohtaamisesta. Kurssit on tarkoitettu henkilöille, jotka eivät olet olleet aiemmin Ensitieto-kursseilla. Kurssit toteutetaan Varhan tuella. **Kurssit ovat maksuttomia.**

- **PARISKUNTIEN ENSITIETOPÄIVÄ**

Ke 25.3. klo 9.30-16, Lehmirannan lomakeskus

- **ENSITIETOA-SAIRASTUNEET JA LÄHEISET YHDESSÄ (kaksi iltapäivää)**

Ti 17.3. ja ti 31.3. klo 13-15.30, Turuntie 21

- **ENSITIETOA LÄHEISILLE (kaksi iltaa)**

Ti 14.4. ja ti 21.4. klo 17-19.30, Turuntie 21, Salo

ILMOITTAUTUMISET Ensitietoihin P. 044 333 7853

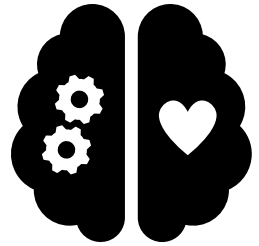
Oletko huolissasi omasta tai läheisesi muistista ja kaipaavat tietoa miten edetä? Tule kuulemaan lisää:

MUISTI-ILTA SALOSSA ke 8.4. klo 17-18.30,
Turuntie 21, Salo

MUISTI-ILTA SOMEROLLA ma 30.3. klo 16.30-18,
Syreenisali, Turuntie 14, Somero

Ilmoittautumiset: p. 044 333 7853, muistiyhdistys@muistisalo.fi

AIVOVIKKOA VIETETÄÄN VIKKOLA 11



Vuoden teemana on:

Pääsi parhaaksi-aivoterveyttä pienillä teoilla

Tutkimusten mukaan jopa 40 % muistisairauksista olisi ehkäistävissä tai sairauden puhkeamista voitaisiin ainakin viivyttää. Riskiin voi vaikuttaa aivoterveellisillä elintavoilla. Myös muistisairauksiin sairastuneiden on tärkeää kiinnittää huomiota aivoterveyteen, jotta toimintakyky pysyy hyvänä mahdollisimman pitkään.

Aivoviikolla on monenlaisia tapahtumia

Ma 9.3. klo 7-9 Uimahallin infopiste. Tervetuloa juttelemaan ja hakemaan materiaalia!

Ke 11.3. 11-12 Aivoterveysluento Hilkansalissa (Vilhonkatu 2). Tarjolla tietoa sekä aivoterveysmateriaalia. Tervetuloa!

To 12.3. klo 10-12. Kaikille avoimet aivotreenit Yhteisötila Kirsikassa

(Salon pääkirjaston vieressä, Vilhonkatu 2). Tule aktivoimaan aivoja ja tekemään erilaisia aivopähkinöitä. Tehdään tehtäviä omaan tahtiin, mukavassa hengessä.

Pe 13.3. klo 13-14:30 Aivoterveysluento Somerolla. Someron kirjasto Kiiruuntie 2. Tervetuloa kuulemaan lisää!

Seuraa paikallislehtien ilmoittelua Aivoviikon tapahtumista!

MUISTITUNTI Ti 3.3. ja 14.4. klo 14-15 UUTTA!

Ohjausta ja neuvontaa muistiasioissa sekä mahdollisuus kuulla lisää muistiyhdistyksen toiminnasta. Ei tarvitse ilmoittautua. Tervetuloa!

**SISÄLTÖÄ ELÄMÄÄN
KULTTUURISTA
eläkeläisille**
KE 18.3.2026 KLO 13-16

Ylhäistentie 2
Kulttuuritila Näkkäri, Kansalaisopisto

Maksuton!

HYPPÄÄ PAIKKUUN!

Paikulla pääset kätevästi Salon linja-autoasemalta suoraan Ylhäistentielle linjalla 1 kahdesti tunnissa.

Yhteislähtö klo 12.15 linja-autoasemalta. Tulethan hyvissä ajoin. Mukana kulttuuriluotsi!

Bussilipun hinta 4€ käteisellä.

Aloita kulttuuriharrastus
Klo 13.00
Tilaisuuden aloitus ja kulttuuripalvelujen terveiset

Osallistu kulttuuriarvontaan
Klo 13.15
Pahat Mahat-improvisaati duo

Sisältöä elämään kulttuurista -rastikierros
Klo 14.00
Muistikuoron avoin harjoitus
Kahvitarjoilu

Tutustu taloon
Klo 15.00
Soivakoti esiintyy

Klo 15.45
Arvonta

Klo 16.00
Tilaisuus päättyy

TERVETULOA!

Tutustu vapaaehtoistyöhön

Mukana menossa liikuntapalvelut ja kansalaisopisto






Salon
SYTY
ry



Salon
Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen

Punainen Risti



SALON
SEURAKUNTA



Salon
omaishoitajat ry



AVUSTAJAKESKUS
www.avustajakeskus.fi

Tapahtuman järjestää
Välittämisen Verkosto

Hyvinvointi-iltapäivät

–Ikääntymiseen liittyvää asiaa

Salon Seurakuntatalo

Ma 13.4. klo 13–15

Kirkkokatu 6, 24100 Salo

Kuusjoen Seurakuntatalo

To 16.4. klo 13–15

Ylikulmantie 235, 25330 Kuusjoki

Teijon Urheilutalo

Ti 21.4. klo 13–15

Pellonpääntie 60, 25570 Teijo

Ohjelmassa:

*Puheenvuorojen aiheina edunvalvonta,
kehon liikkuvuus ja Tahtoni-vihko*

*Järjestävät tahot esittelevät toimintaansa
infopisteillä*

Kahvitarjoilu

Arvonta kaikkien osallistujien kesken

Vapaa pääsy!

Lisätietoja: Salon Muistiyhdistys,
p. 044 333 7853

KEVÄT 2026



Tapahtumat järjestää Välittämisen verkosto



Punainen Risti



Salon
omaishoitajat ry



Salon
Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen

SALON
SEURAKUNTA



AVUSTAJAKESKUS
www.avustajakeskus.fi

MINNAN TOIMINTARYHMÄ

Ti 24.2., 10.3., 24.3., 21.4., 5.5., 19.5.
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**

MUISTIOLKKARI -Tietoa, vertaistukea ja virkistystä!

MuistiOlkkari on tarkoitettu Muistiperheille.

Muistiperheellä tarkoitamme perhettä, jossa joku sairastaa muistisairautta kuten Alzheimerin tautia. Voit tulla yksin tai yhdessä läheisesi kanssa.

Tapaamiset tiistaisin klo 13-15

Turuntiellä, Turuntie 21, Salo

24.2., 10.3., 24.3., 21.4., 5.5., 19.5.

Ei tarvitse ilmoittautua etukäteen, mutta jos et ole ennen käynyt, niin kysy lisää toiminnasta p. 044 333 7853 Tervetuloa mukaan!



TOIMINTAA PARISKUNNILLE

Toiminta on tarkoitettu Muistipariskunnille, joista toisella on muistisairaus.

Vertaistukiryhmä kokoontuu säännöllisesti.

Ryhmällä on oma WhatsApp ryhmä, jossa tiedotetaan tarkemmin tapahtumista.

Lisätietoja toiminnasta saat Marikalta.



Tapaamiset:

ma 2.3. klo 10-13, Testipäivä Salohallilla, tiedoksi tämä.

ke 18.3. klo 13-16 Sisältöä elämään kulttuurista (erillinen mainos)

pe 27.3. klo 18 Yhteisvastuu konsertti, Muistikuoro esiintyy.

VERTAISTUKIRYHMÄT MUISTIPERHEILLE



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA

Vertaistukiryhmiä on erilaisia ja erilaisessa elämäntilanteessa oleville. Ryhmiä muodostetaan kysynnän ja tarpeen mukaan. **Tiesitkö, että voit saada yksilöllistä ohjausta ja tukea yksin tai yhdessä läheisesi kanssa.** Voit soittaa tai varata toimistolle ajan keskusteluun. **p. 044 333 7853** tai voit myös laittaa sähköpostia: muistiyhdistys@muistisalo.fi

PURKUPIIRI LÄHEISILLE

24.2., 10.3., 24.3., 7.4., 21.4., 5.5., 19.5.

klo 13-14.30, Salon SYTY, Helsingintie 6

Ryhmä muistisairaana läheisille, jotka haluavat jakaa ajatuksia muiden kanssa. Tapaamiset ovat yhdessäoloa ja keskustelua kahvittelun lomassa. Ilmoittaudu mukaan p. 044 333 7854.

MIESTEN OMA VERTAISTUKIRYHMÄ

To 19.2., 19.3., 16.4.

klo 15-17, Turuntie 21, Salo

Ryhmässä jaetaan kokemuksia muistisairaana puolisona ja saadaan vertaistukea muilta samassa tilanteessa olevilta. Vetäjänä kokenut vapaaehtoinen.

Jos sinulla tai läheisellä on arjessa selviytymiseen liittyviä kysymyksiä tai mietit, mistä voit saada apua kotiin, niin ota yhteyttä **VARHAN** neuvontanumeroon: **p. 02 262 6164, arkisin klo 9-15**

VERTAISLINJA

tukipuhelin muistisairaiden läheisille

0800 9 6000  vastaajina
kokeneet omaishoitajat

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

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



Muistiliitto
Minnesförbundet

KUNTOUTTAVA PÄIVÄTOIMINTA

Toiminta on tarkoitettu muistisairautta sairastaville, mutta toimintaan voi päästä mukaan ilman diagnoosia, jos hyvinvointialue myöntää palvelun. Meidän järjestämän toiminnan vahvuus on perinteisesti ollut juuri muistisairaahan kohtaamisessa, taitona luoda turvallinen ilmapiiri ja siten mielekäs ja virkistävä toimintapäivä osallistujille. Toiminta tuo iloa, lisää osallistujien hyvinvointia sekä osallisuutta. Toiminta mahdollistaa vapaahetkiä myös läheisille, toimintaan voi hyödyntää omaishoidonvapaita.

Toiminta on sisällöltään toimintakykyä ja osallisuutta tukevaa. Toiminta on maksullista ja Varhan palveluohjaajat neuvovat miten pääset mukaan toimintaan. Varha laskuttaa asiakasta sopimuksen mukaan.

Päivätoimintaa on tarjolla neljänä päivänä viikossa.

Toimintapäivät ovat ma, ke, to ja pe noin klo 8:30-14:30.

Kysy lisää! p. 044 031 9872 tai paivapaikka@muistisalo.fi

VUODEN MUISTIYSTÄVÄLLINEN TEKO 2025

Vuoden 2025 Muistiystävällinen teko -tunnustus annettiin Soivakoti-duolle eli Heikki Laaksoselle ja Samu-Markus Pyykölle.

Soivakoti tuo musiikillaan iloa ja hyvinvointia muistisairautta

sairastavien arkeen. Toiminnallaan he lisäävät myös muistiystävällisyyttä, sillä musiikki toimii ihmisiä yhdistävänä siltana. Heikin ja Samun musiikkituokioissa viihtyvät kaikki! Kiitos työstänne, joka tuo iloa ja valoa monen elämään!



KAIKILLE AVOIN TOIMINTA



MUISTIKAHVILAT avoimia kohtaamispaikkoja.

Kahviloissa keskustellaan muistista, paikallisista asioista sekä eri teemoista, tutustutaan uusiin ihmisiin sekä kahvitellaan hyvässä seurassa.



MUISTIKAHVILA SALO (keskusta)

Ti 17.2., 3.3., 17.3., 31.3., 14.4., 28.4., 26.5., 9.6.
klo 10-11:30, Turuntie 21, Salo.

MUISTIKAHVILA SOMERO

Pe 13.3., 17.4.

klo 10-11:30, Toimistohotelli, Heikintie 5, Somero.

MAANANTAIKLUBI Somerolla

Salon Muistiyhdistys vetovastuussa:

Ma 2.3., 30.3., 27.4., 25.5.

klo 13-14.30, Syreenisali, Turuntie 14, Somero.



MUISTIKAHVILA KISKO

Ma 23.2., 9.3., 23.3., 20.4., 4.5., 18.5.

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

MUISTIKAHVILA SUOMUSJÄRVI

Ti 17.2., 3.3., 17.3., 31.3., 14.4., 28.4., 20.5.

klo 10-11:30, Kitulan srk-keskus, Kitulantie 7, Suomusjärvi. Huom! **Ti 12.5. EI ole muistikahvilaa!**

ENNALTAEHKÄISEVÄ TOIMINTA



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA

MARJAN MUISTITEHTÄVÄRYHMÄT

Ma klo 10-11.30 ja klo 12-13.30, Salon Sytyssä.

23.2., 9.3., 23.3., 20.4., 4.5., 18.5.

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

16.2., 2.3., 16.3., 30.3., 13.4., 27.4., 11.5., 25.5.

Aktivoidaan aivoja erilaisilla tehtävillä ja vaihdetaan kuulumisia. Vapaita paikkoja voi kysellä!

PERNIÖN AIVOTREENIT

To klo 10-11.30

5.3., 19.3., 2.4., 16.4., 30.4., 28.5.

Yhteisötila Plakkar, Heikkiläntie 2, Perno.

Tule mukaan aivotreeneihin aktivoimaan aivoja erilaisilla tehtävillä. Ei tarvitse ilmoittautua!

Hiihtolomaviikolla to 19.2. klo 10 Plakkarissa Pinko, jonka vetää Yhresin Päivi Särkisalosta, tervetuloa!

NUPPI JA NOPPA -ryhmä, Ikäkeskus Majakka

Pe klo 13-14.30

13.2., 27.2., 13.3., 27.3., 10.4., 24.4.

Hornintie 5, Halikko. Kaikille avoin ryhmä, tehdään aivoja aktivoivia tehtäviä. Ohjaajana toimii Ulla.

Ei tarvitse ilmoittautua!



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA

LISÄÄ LIKETTÄ ARKEEN

Ikääntyneiden testipäivä Salohallissa

Ma 2.3.2026 klo 10-13

Salon kaupungin liikuntapalvelut järjestää testipäivän, jossa pääsee maksutta ammattilaisen ohjauksessa osallistumaan testeihin, jotka antavat tietoa mm. tasapainosta ja lihasvoimasta. Lisäksi osallistuja saa neuvontaa kotiharjoitteluun ja liikunnan harrastamiseen. Osallistumalla testeihin saat tietoa omasta lihasvoimasta ja tasapainosta. **Päälle joustavat vaatteet ja sisäkengät sekä mukaan vesipullo.**

Tapahtuma on maksuton.

KUNTOSALILLE

Salon Muistiyhdistyksen jäsenillä on mahdollisuus käydä Ylhäistentien kuntosalilla (Ylhäistentie 2)

keskiviikkoisin 7.1.–29.4. klo 15.00–16.30.

Vuoro on maksuton kaikille Sytyn jäsenyhdistysten jäsenille. Omatoimista harjoittelua, ei ohjausta.

Liikuntaneuvontaa kuntalaisille

Liikuntaneuvonta on kaikenikäisille kuntalaisille maksuton palvelu, joka ohjaa ja motivoi tiellä kohti itselle sopivaa liikunnallista ja terveyttä edistävää elämäntapaa. Neuvonnassa saa yksilöllistä ohjausta liikunnan lisäämiseksi omaan arkeen. Liikuntaneuvontaan pääsee lähetteellä, jonka voi pyytää esimerkiksi fysioterapeutilta, terveydenhoitajalta tai lääkäriltä.



Kysy lisää: p. 02 778 4709 /Salon liikuntapalvelut, liikuntaneuvonnan yhteyshenkilö

LIIKUNTAVINKKEJÄ ARKEEN

Jokainen askel on tärkeä terveydelle. Oletko miettinyt, miten voisit lisätä askeleita arkeen ja liikettä päivään? Anna luovuuden kukkia ja keksi sata tapaa liikkua! Tässä muutama valmis idea.

Voisitko kokeilla seistä yhdellä jalalla hampaita harjatessa?



Muistatko venyttellä kun istut? Entä voisitko tehdä tikusta asiaa tai nousta kävelemään esimerkiksi tv:n mainoskatkoilla?



Entä voisitko vahvistaa lihaksia ja käyttää käsipainoina vaikka maitotölkkejä tai vedellä täytettyä pulloa?

MUKAVIA TUOLIJUMPPALIIKKEITÄ istuen tai seisten

Avannolle pilkkimään

Ota marssiaskelia istuallasi, kuin kävelisit lumihangessa; nosta vuorotellen polvia niin ylös kuin saat. Kävele ainakin 20 askelta! Sitten kairaa jäähän reikä: pyöritä molempia käsiäsi ensin myötäpäivään, sitten vastapäivään. Voit tehdä myös useita reikiä jäähän!

Hieno potkukelkkakeli

Ota tukea käsilläsi tuolin selkänojasta molemmin käsin. Varaa taaksesi tilaa, ja sitten vain potkuttelevaan! Potkutteleva molemmilla jaloilla ja nauti vauhdista! Voit potkutella myös istuen.

Auton skrapaus

Auto on ihan lumessa ja jäässä. Skrapaa ikkunat puhtaaksi ylösalaisella liikkeellä ja vaihda skrapaa välillä toiseen käteen. Muista myös harjata lumet auton katolta harjalla!

AIVOPÄHKINÄT

KIRJAIMET ovat menneet sekaisin.

Yhdistä yhteen kuuluvat hiihtosanat viivalla.

hanhikansiot

ampumahiihto

hihoista mato

kansanhiihto

hommia puhtia

laskettelurinne

kaktus tepsii

latukone

kuntoale

maastohiihto

missinuket

minisukset

pennin teeri

mäkihyppy

rakennettu selli

perinteinen

tulkki myi

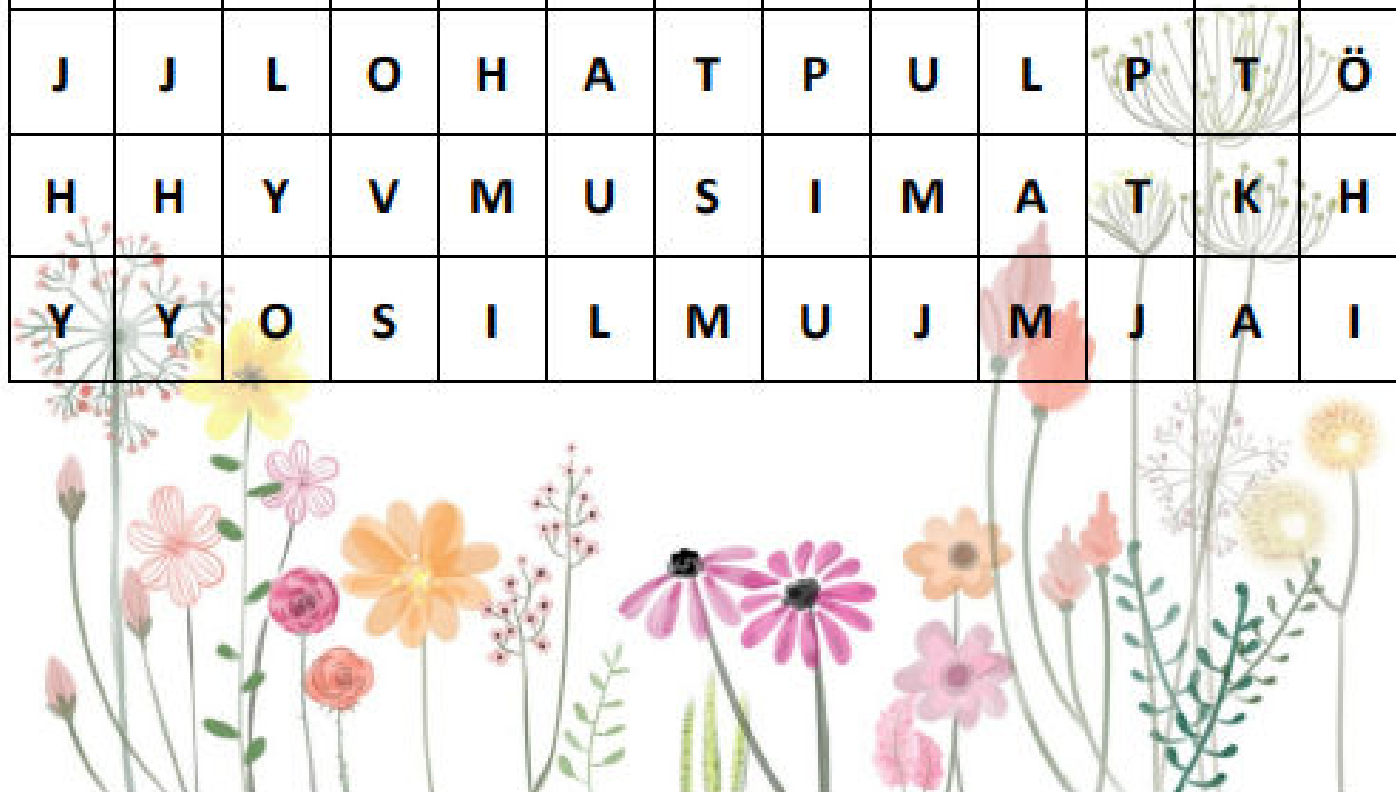
suksipaketti

yhä kymppi

lumitykki

Etsi keväisiä sanoja (10 kpl: vaakaan tai pystyyn)

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



TIEDOKSI!

Osoitteenmuutokset ja jäsenyyden päättämiset tulee ilmoittaa suoraan meille Salon Muistiyhdistykseen, **ei Muistiliittoon.**

Jos haluat liittyä yhdistyksen jäseneksi, niin ota yhteyttä!
Jäsenmaksu
23€/vuosi

VINKKI!

Jos et tarvitse Muistipostia paperisena, niin TEE EKOTEKO JA TILAA MUISTIPOSTI SÄHKÖPOSTIISI. Säästetään yhdessä luontoa ja samalla muistityöhön jää enemmän rahaa. Postituskulut ovat todella suuret nykyään. Laita sähköpostia muistiyhdistys@muistisalo.fi

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 marika.lindholm@muistisalo.fi

Pauliina Römpötti, 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. 2026:

Tuula Suominen (pj), Kaisa Niinistö, Henna Lehtola, Raila Hakamäki, Merja Saarinen, Anne Nikander ja Krista Elo