



Toiminnanjohtajan tervehdys

Aloitin Salon Muistiyhdistyksen toiminnanjohtajana marraskuun alussa. Olen muutaman viikon ajan päässyt perehtymään yhdistyksemme toimintaan ja olen innoissani: täällä on jo vuosien ajan tehty hienoa ja monipuolista työtä muistisairaana ja hänen läheistensä hyvinvoinnin edistämiseksi. On hienoa olla mukana osaavaa tiimiä ja päästä oppimaan uutta.

Rakastan opiskelua; erilaiset vanhustyön kehittämiskoulutukset yhdistettynä psykiatrisen sairaanhoitajan ja ratkaisukeskeisen gerontologisen valmentajan koulutukseen ovat antaneet laajan ja luovan näkökulman ikääntyneiden hyvinvointiin ja sen kehittämiseen. Vaikka Somerolla asunkin on osaamiseni kehittynyt pääkaupunkiseudulla mm. muistiyksikön vastaavana sairaanhoitajana, psykogeriatrisen arviointiyksikön asiantuntijasairaanhoitajana sekä palvelutalojen johtajana. Olen myös tehnyt valmennuskäyntejä hoivayksiköihin ja kouluttanut esimiehiä, hoitotyön ammattilaisia ja opiskelijoita. Olen kulkenut monen ikääntyneen ja muistisairaana sekä heidän omaisensa rinnalla etsimässä voimavaroja arkeen – sitä osaamista haluan tuoda tiimiimme.

Kuluva vuosi on jo loppusuoralla ja suunnittelemme ensi kevättä. Yhdistyksen jäseniä on jo yli 300. Päiväpaikka jatkaa entiseen malliin, tänä vuonna alkaneet Muistikylä- ja Monikulttuurinen muisti -projektimme ovat päässeet hyvin käyntiin ja matalan kynnyksen Muistisatamatoiminta jatkuu teemalla ”jotain vanhaa, jotain uutta...” Tästä lisää vuoden vaihduttua.

Tiimimme Sari, Jaana, Anne, Mia, Anne-Ly, Pauliina, Riina ja Maija ansaitsevat kiitokset vuoden aikana tehdystä hyvästä työstä ja lämpimästä vastaanotostani. On mukava olla mukana tässä porukassa.

Jouluterveisin Kirsi-Marja



Jäsenkirjeestä 4/2016 jäi vahingossa osa Mari Luonsisen tervehdyksestä pois. Tässä puuttuva teksti:

Tuhannet kiitokset kaikesta myös yhdistyksen hallitukselle, jonka sataprosenttiseen luottamukseen nojaten on ollut hyvä tehdä työtä nämä vuodet. Myös puheenjohtaja Tuula ansaitsee erityisen kiitokseni neuvoista, avusta, tuesta, kannustuksesta ja luottamuksesta!

On kuitenkin nyt siis aika siirtyä uusien haasteiden pariin.

Onnea ja menestystä jatkoon myös koko muistiyhdistyksen jäsenistölle! Toivottavasti kohtaamme myös jatkossa! - **Mari** -

Muisti-lehti 4/2016 oli virheellinen tieto.

Kuntosalin aika Salohallissa ei ole muuttunut. Yhdistyksen jäsenille kuntosalivuoro on edelleen keskiviikkoisin klo 14-15. Tervetuloa kuntoilemaan!

JOULUISIA AIVOPÄHKINÖITÄ

1. Mikä on Suomen Tiernakaupunki? a) Oulu, b) Turku, c) Naantali
2. Mistä kaupungista on joulukuusi kotoisin?
 - a) Selestat, b) Strasbofgista, c) Colmarista
3. Milloin mm. Belgiassa ja Saksassa juhlietaan Pyhää Nikolausta?
 - a) joulukuun 6. päivä, b) joulukuun 25. päivä, c) joulukuun 31. päivä
4. Missä maassa tunnetaan joulupukki nimeltään Kynttilänpihistäjät?
 - a) Islannissa, b) Kroatiassa, c) Italiassa
5. Milloin Suomessa alettiin ensimmäisen kerran viettää pikkujoulua?
 - a) 1880-1890- luvulla, b) 1900-1910- luvulla, c) 1920-1930 – luvulla
6. Kuka on Suomen vanhin nimeltä tunnettu tierna- eli tähtipoika?
 - a) J.L. Runeberg, b) Zacharias Topelius, c) J.K. Inha
7. Montako roolia Tiernapojissa? a) 3, b) 4, c) 5
8. Mistä jouluun liittyvästä asiasta on historian kirjoihin jäänyt Henry Cole?
 - a) hän on ensimmäinen tunnettu joulupukki, b) hän järjesti ensimmäisen joulukuvaelman, C) hän on joulukorttien isä
9. Tuttu joulukoriste: kullanvärinen pöydällä pidettävä enkelikello.

Mistä maasta idea on lähtöisin? a) Saksasta, b) Ruotsista, c) Englannista
10. Kuka on sanoittanut tunnetun jouluvirren ” Enkeli taivaan lausui näin”?
 - a) Franz Gruber, b) Joseph Mohr, C) Martti Luther



*Muistiyhdistys toivottaa kaikille
Hyvää joulua ja Onnea vuodelle 2017!*

t. (kuva edessä) Sari, Pauliina, Riina, Jaana

(kuva takana) Maija, Kirsi-Marja (Kikka), Anne, Mia, Anne-Ly

*Sydämessä pienessäkin
asuu joulun taika.
Pysähdy siis Sinäkin
nyt on joulun aika.*

"On joulussa tuoksua, lämpöä, taikaa.
On joulussa hitunen mennyttä aikaa."

JOULUKAHVILA torstaina 15.12.
Torttuja ja kuumaa juomaa tarjolla klo 10-14
Salon Muistiyhdistys, Turuntie 21

Hartaus klo 11 sekä yhteislaulua klo 12.

TERVETULOA piipahtamaan!

Toimisto 02-731 9872

 **Salon Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen



Salon Muistiyhdistys hallitus vuonna 2017

Puheenjohtaja

Tuula Suominen, tuula.suominen@luukku.com

Harriet Corin, Eeva Elovaara, Pirkko Holmström, Sari Kallio-Kökkö, Seija Koskinen,

Kaisa Niinistö



Jouluiset aivopähkinät vastaukset: 1)a, 2)a, 3)a, 4)a, 5)c, 6)a, 7)b, 8)c, 9)b, 10)c

Mukavia kohtaamisia kansalaisopistolla

Muistiyhdistyksen projekti Monikulttuurinen muisti-projekti aloitti syksyllä aivo- ja muistiterveystiedon luennot kansalaisopiston OTSO-opiskelijoille. He ovat kotoutumiskoulutuksessa olevia eri kulttuuritaustaisia henkilöitä eri puolilta maailmaa, jotka opiskelevat suomen kieltä ja kulttuuria.

Muistisairauksia esiintyy kaikissa kulttuureissa ja Alzheimerin tauti tunnetaan ympäri maailman. Muistisairaiden määrä kasvaa myös eri kulttuuritaustaisten henkilöiden keskuudessa. OTSO-kurssilla oli osallistujia eri maista, kuten Iso-Britanniasta, Ranskasta, Italiasta ja Venäjältä sekä Lähi-idän maista kuten Iranista, Syyriasta ja Afganistanista.

Mitä teimme ryhmässä

Puhuimme ryhmäläisten kanssa aivoterveystien eri osa-alueista kuten liikunnasta, terveellisestä ruoasta, sydänterveydestä, sosiaalisista suhteista ja ystävistä sekä aivojen aktiivisesta käytämisestä. Kurssilaiset pitivät päiväkirjaa kahden viikon ajan aivoterveellisestä elämästä eli siitä mitä hyviä valintoja he tekivät joka päivä.

Opimme itsekin mielenkiintoisia uusia asioita eri kulttuureista. Esimerkiksi suomalainen terveellisen syömisen malli eli lautasmalli ei ole tuttu monissakaan kulttuureissa. Esimerkiksi Iranissa terveellinen ruoka on sitä, että lautasella on sopivassa suhteessa ns. kylmiä ja lämpimiä ruokia. Ne eivät tarkoita lämpötilaltaan kylmiä ja lämpimiä ruoka-aineita vaan sitä mitä eri ruoka-aineet edustavat: esimerkiksi lampaan liha on lämmintä ja siksi suositeltavaa naisille, joiden katsotaan olevan lämpimiä. Kasvisten ja lihan suhde on tärkeää eli kun niitä on tasapainoisesti ruoka-annoksessa, niin kehon tasapaino säilyy parhaiten. Venäjällä taas käytetään paljon esimerkiksi mustikkaa ja karpaloa sairauksien ehkäisyyn.

Opetimme ryhmälle myös erittäin tärkeän suomenkielisen sanan, sanan sohvaaperuna, joka kuvastaa hyvin sitä mistä aivot eivät tykkää! Aivot muokkautuvat siihen mihin niitä käytetään. Kun käytät aivoja aktiivisesti, liikut ja kokeilet uusia asioita, niin ylläpidät aivojen terveyttä parhaiten. Ja lisäksi aivot tykkävät tummasta suklaasta ja sitähan me sitten maistelimme, joka kerta. Terveisin Annele-Ly ja Pauliina.



Ash-e anar, iranilainen granaatti-omenakeitto Kuva: Wikipedia



Tumma suklaa sisältää runsaasti aivoille hyödyllisiä antioksidantteja.

Keväällä 2017 käynnistyy uusia ryhmätoimintoja. Muistathan ilmoittautua ryhmiin ajoissa!

Martin ja Maijan MUISTIKAMMARI – muistisairautta sairastavien vertaistukiryhmä - UUSI RYHMÄ

Ryhmä kokoontuu joka toinen torstai kello 10 – 11:30,
Muistiyhdistyksen tiloissa, Turuntie 21.

12.1., 26.1., 9.2., 23.2., 9.3., 23.3., 13.4., 27.4., 11.5.

Ryhmässä aktivoidaan muistia käyttäen luovia menetelmiä, keskustellaan ja vaihdetaan kuulumisia kahvittelun lomassa.

YHDESSÄ ETEENPÄIN – toimintaa pariskunnille

Ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa keskiviikkoisin,
Muistiyhdistyksen tiloissa, kello 13–15.

18.1., 15.2., 15.3., 19.4., 17.5.

Ryhmä on pariskunnille, joista toinen sairastaa muistisairautta. Ryhmän toimintaa ovat toimintakyvyn ylläpito, vertaistuki, yhdessä olo kahvittelua unohtamatta.

Voimavara-ryhmä omaiselle

Ryhmä kokoontuu torstaisin kerran kuussa kello 17–19,
Muistiyhdistyksen tiloissa, Turuntie 21.

19.1., 16.2., 16.3., 20.4., 18.5.

MAANANTAIN MUISTITEHTÄVÄRYHMÄ

(UUSI RYHMÄ aloittaa ma 16.1.2017 / 2x/kk)

Ryhmä kokoontuu parittoman viikon maanantaina kello 10–11:30,
Salon SYTY:n tiloissa, Helsingintie 6.

Ryhmässä haastetaan omaa muistia, tekemällä haastavia kirjallisia tehtäviä.

Voit ILMOTTAUTUA kaikkiin ryhmiin numeroon 044 333 7853.

KEVÄÄN 2017 MUUTA OHJELMAA

Piipahda hakemaan muistitietoa ja tule keskustelemaan muistiin liittyvistä asioista **MUISTIKAHVILAAN** kello 10–11:30.

Kiertävä Muistikahvila alkaa helmikuussa ja olemme tavattavissa **Salossa** sekä eri taajamissa. Aikataulusta tulee ilmoitus myöhemmin.

Somerolla voit tulla hakemaan tietoa muistiasioista MUISTIKAHVILAAN parillisen viikon tiistaisin kello 10–11:30. Muistikahvilan paikka ilmoitetaan Someron lehdessä, yhdistyksen kotisivuilla ja Facebookissa.

Perttelin **MUISTIPYSÄKKI** kokoontuu kerran kuussa, keskiviikkoisin, Inkereen nuorisotilassa, Inkereentie 1023.

Kevään päivämäärät: 25.1., 22.2., 22.3., 19.4., 24.5.

Ryhmätoiminta kevät 2017

Salon Muistiyhdistys, Turuntie 21 Salo. p. 044 333 7853/ toimisto
Kevään toiminta viikoilla 2-22 / 9.1.-31.05.2017

Kaikille avoin toiminta:

MUISTIKAHVILA (Sari)

ke 1.2.alkaen kiertävä muistikahvila klo 10-11:30.
Tule hakemaan tietoa muistiasioihin liittyen.
Muistikahvila kiertää Salon taajamissa sekä yhdistyksen tiloissa.
Ensimmäinen muistikahvila ke 1. helmikuuta yhdistyksen tiloissa.

MAANANTAIN MUISTITEHTÄVÄRYHMÄ – UUSI RYHMÄ! (Sari)

maanantaisin 16.1. alkaen klo 10-11:30 (10 hlö ryhmä).
Ryhmä kokoontuu parittoman viikon maanantaisin (2 krt/kk).
Salon SYTY:n tiloissa (Helsingintie 6, Salo)
Ohjaajana on vapaaehtoinen Marja Koljonen.
Ryhmässä haastetaan muistia tekemällä kirjallisia tehtäviä.
Ilmoittaudu ryhmään p. 044 333 7853/ toimisto.

MAANANTAIN MUISTINVIRKISTYSRYHMÄ (Sari)

maanantaisin 16.1. alkaen klo 12:30-14
Salon SYTY:n tiloissa (Helsingintie 6, Salo)
Ohjaajana on vapaaehtoinen Marja.
Ryhmässä tehdään muistia haastavia tehtäviä sekä kysymysvisailuja.
Lisätietoa vapaista paikoista p. 044 333 7853/ toimisto.

Perttelin MUISTIPYSÄKKI (Sari)

Tule pysäkillä keskustelemaan muistiin liittyvistä asioista. Tehdään aivoja aktivoivia tehtäviä ja pidetään muisti virkeänä kahvittelemalla lomassa.
Pertteli: kerran kuussa keskiviikkoisin klo 13-14:30
(25.1., 22.2., 22.3., 19.4., 24.5.) Inkereen nuorisotila Inksu, Inkereentie 1023, Pertteli

MUISTINEUVONTA:

Tiistaisin klo 9-11:30 puhelinaika p. 044 333 7853/ toimisto.
Varaa aika keskusteluun.

Vertaistukiryhmät:

**Ryhmiiin ilmoittautumiset ja lisää tietoa
puh. 044 333 7853 / toimisto.**

AINOT JA REINOT – sairastuneiden vertaistukiryhmä (Marika)

Kokoontumiset 2 krt/kk kuukauden toinen ja neljäs viikko keskiviikkoisin klo 13-15 (11.1., 25.1., 8.2., 22.2., 8.3. 22.3., 12.4. 26.4. 10.5. 24.5.)
Ryhmä on tarkoitettu diagnoosin saaneille muistisairaille.
Ryhmässä keskustellaan ja vaihdetaan kuulumisia, kahvitellaan ja aktivoidaan aivoja jollakin toiminnallisella tai luovalla menetelmällä.

UUSI RYHMÄ! Martin ja Maijan MUISTIKAMMARI – sairastuneiden vertaistukiryhmä (Marika)

Kokoontumiset joka toinen torstaisin klo 10-11:30
12.1., 26.1., 9.2., 23.2., 9.3., 23.3., 13.4. 27.4., 11.5.)
Ryhmä on tarkoitettu diagnoosin saaneille muistisairaille.
Ryhmässä keskustellaan ja vaihdetaan kuulumisia, kahvitellaan ja aktivoidaan aivoja jollakin toiminnallisella tai luovalla menetelmällä.

YHDESSÄ ETEENPÄIN – toimintaa pariskunnille (Marika)

Kerran kuussa keskiviikkoisin klo 13-15 (18.1., 15.2., 15.3., 19.4., 17.5.)
Ryhmä on tarkoitettu pariskunnille, joista toisella on muistisairaus.
Ryhmässä ylläpidetään toimintakykyä, vertaistukea ja mukavaa yhdessäoloa, kahvittelemalla unohtamatta.

JUTTUTUPA-ryhmä vertaistukitoimintaa pariskunnille

Salon SYTY:n tiloissa (Helsingintie 6, Salo) (Sari)
Torstaisin kerran kuussa klo 13-15 (5.1., 2.2., 2.3., 6.4., 4.5.)

TUKIRYHMÄ omaisille (entinen SYTY:n ryhmä) (Kirsi-Marja)

Kokoontuminen keskiviikkoisin klo 15-17 (18.1., 15.2., 15.3., 19.4., 17.5.)
VOIMAVARA-ryhmä omaisille (Kirsi-Marja)
Kokoontumiset torstaisin kerran kuussa klo 17-19
(19.1., 16.2., 16.3., 20.4., 18.5.)

Salon Muistiyhdistyksen jäsenille:

KUNTOSALIVUORO (Sari)

Yhdistyksen jäsenille Salohallilla keskiviikkoisin klo 14-15.
Tervetuloa kuntoilemaan! Lisätiedot: 044 333 7853/ toimisto.

Ota yhteyttä

Salon Muistiyhdistys ry
Turuntie 21, 24240 Salo
p. 044 333 7853 / toimisto

Kirsi-Marja Kaarlela, toiminnanjohtaja p. 044 731 0020
Jaana Lehtinen 31.12.2016 asti. Marika Lindholm 2.1.2017 alkaen
yhdistyssihteeri p. 044 333 7853
Sari Nyrhinen, muistiohjaaja p. 044 333 7854
Anne-Ly Palosaari, projektityöntekijä,
Monikulttuurinen muisti-projekti p. 044 978 3843
Pauliina Römpötti, projektityöntekijä,
Monikulttuurinen muisti-projekti p. 044 988 9915
Riina Aulén, projektityöntekijä, Muistikylä-projekti p. 044 977 5412
Maija Haapakoski, projektityöntekijä, Muistikylä-projekti p. 044 978 9453
etunimi.sukunimi@muistisalo.fi

MUISTIYHDISTYKSEN PÄIVÄPAIKKA p. 044 031 9872
paivapaikka@muistisalo.fi

Anne Alanko, päivätoiminnan vastaava ohjaaja
Mia Kuisma, päivätoiminnan ohjaaja

www.muistisalo.fi
www.facebook.com/muistisalo
www.facebook.com/multiculturalbrain
www.facebook.com/muistikyla
Instagram / Salon Muistiyhdistys

Päivitämme jäsenrekisteriämme ja sähköpostiosoitteen omaavilla on mahdollisuus saada tiedote myös sähköpostitse. Sähköpostiosoitteen voi ilmoittaa osoitteeseen muistiyhdistys@muistisalo.fi

MUISTINEUVO
tietoa, tukea ja ohjausta,
vastaajina muistityön ammattilaiset

 **09-8766 550**
ma, ti ja to klo 12–17 (0,08 €/min. + pvm)

 **VERTAISLINJA**
tukea muistisairaiden läheisille,
vastaajina kokeneet omaishoitajat

 **0800 9 6000**
joka päivä klo 17–21 • maksuton

