

Talvinen tervehdys

Vuosi on taas vaihtunut ja ihan pian alkaa kevät!

Muistiyhdistys järjestää kansainvälisellä Aivoviikolla (vko 11) tapahtumia Salossa ja Somerolla. Aivoviikolla muistutetaan aivoterveystietoa ja vaalimisen merkityksestä. Tietoa tapahtumista löytyy tästä jäsenkirjeestä. Tule mukaan!

Yhdistyksen tämän vuoden teemana on vapaaehtoistoiminta. Oletko harkinnut vapaaehtoistoimintaa? Muistiyhdistyksellä on muutama vapaaehtoinen, räätälöimme kiinnostuneille sopivan tehtävän esim. aivoterveyslähettiläänä, ryhmän tai kahvilan apuohjaajana, toimistoväen tietotekniikkaguruna tai apuna yksittäisissä tapahtumissa.

Salossa jatkamme toimintaa entiseen tapaan, vanhojen tuttujen ryhmien lisäksi mukaan on tullut musiikki ja liikunta. Someron muistikahvila on suosittu, joka tapaamiseen on tullut uusia aivoterveystietoa ja muistinhuollosta kiinnostuneita mukaan.

Kirjeen mukana on jäsenmaksulomake. Syyskokouksessa jäsenmaksuksi päätettiin 18 euroa. Jäseniä yhdistyksellä vuoden vaihteessa oli 327. On tärkeää, että käytätte omassa laskussa olevaa viitenumeroa, viitteetöntä jäsenmaksua emme välttämättä osaa kohdistaa oikealle jäsenelle. Jokaisella jäsenellä on oikeus tarkastaa mitä tietoja hänestä jäsenrekisterissä on. Voit pyytää oikeuden nähdä ja tarvittaessa muuttaa omia tietojasi sähköpostilla muistiyhdistys@muistisalo.fi. Jäsenmaksulla katetaan jäsenistölle tarjottavaa toimintaa. Yhdistyksen toimintaa tukevat myös Salon ja Someron kaupungit avustuksillaan. Vuoden kohokohta on jäsenristeily huhtikuussa 9.4., jäsenenä pääset risteilylle reilusti halvemmalla. Bussikuljetus satamaan lähtee Somerolta, joten kaikilla jäsenillä on mahdollisuus osallistua. Lisäksi Muistiliiton jäsenedut ovat käytettävissäne.

Päivätoiminnan suosio kasvaa. Kolmen päivän aukiolo on saanut ryhmät suuriksi, nyt mietimme uuden päivän avaamista. Jos olet harkinnut päivätoimintaa osallistumisesta, ilmoita siitä paivapaikka@muistisalo.fi tai soita Annelle p. 0440319872.

Yhdistyksen kevätkokous on torstaina 8.3. klo 17. Ilmoittauduthan kokoukseen, jotta tarjotut riittävät kaikille.

Kiitos, että olet mukana. Sinä olet tärkeä!

terveisin

Kirsi-Marja

LIIKU MUISTISI HYVÄKSI

JÄSENKIRJE 1/ 2018

Kevään aikana järjestämme jäsenillemme kolme erilaista liikunnallista tapahtumaa.



Aloitamme tutustumalla **joogaan**.

Tervetuloa hengittelemään, venyttelemään ja rauhoittumaan **maanantaina 26.3.2018**

klo 14:30-15:45 tai **klo 16-17:15**

Tunnit pidetään Salon Joogakeskuksessa (Salon Spa Dreams, Vilhonkatu 23) ja ohjaajana toimii Mari Metso. Mukaan mahtuu 30 henkilöä.

Ilmoittaudu mukaan nopeasti p. 044 9775412/ Mari

PIKNIC -risteily maanantaina 9.4.2018

Hinta jäseniltä 40€ ja ei jäseniltä 60€

Hintaan sisältyy: yhteiskuljetus Salosta ja tarvittaessa Somerolta, henkilölippu, ruokailu seisovassa pöydässä.

Ilmoittaudu mukaan!

Sitovat ilmoittautumiset 8.3. mennessä p. **044 333 7853**

tai marika.lindholm@muistisalo.fi



KAIKILLE AVOIMET MUISTIKAHVILAT

MUISTIKAHVILA SALOSSA

TORSTAISIN 22.2., 8.3., 22.3., 5.4., 19.4., 3.5.
klo 10-11:30, Turuntie 21, Salo.

Kohtaamispaikka, jossa keskustellaan erilaisista aihealueista.

Annetaan ohjausta ja neuvontaa sekä juodaan kuppi kahvia hyvässä seurassa.



MUISTIKAHVILA SOMEROLLA

PERJANTAISIN 16.2., 2.3., 6.4., 20.4., 4.5.

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

Kohtaamispaikka, jossa keskustellaan muistiin liittyvistä teemoista, annetaan ohjausta ja neuvontaa, aktivoidaan aivoja sekä juodaan kuppi kahvia hyvässä seurassa!



MUISTIKYLÄN KUULUMISET

Muistiystävällinen toimija -valmennus alkaa **Somerolla 20.3.**

Mukaan mahtuu vielä. Lisää tietoa ja ilmoittautumiset: Mari Metso/044 9775412, mari.metso@muistisalo.fi

Muistikylä on aloittanut yhteistyön Someron kaupungin kanssa ja somerolaisten oma **Taukopaikka-penkki** saadaan paikoilleen kesän alussa. Uudet Taukopaikka-penkit rantautuvat kesän alussa myös Perniöön, Toijaan ja Halikkoon.

Pysy kuulolla!

MONIKULTTUURINEN MUISTI

Salon Muistiyhdistyksen työntekijät Anne-Ly Palosaari ja Mia Kuisma kirjoittavat monikulttuuristausten harjoittelijoiden ja muistiasiakkaiden kohtaamisesta.



Jos et anna, et saa

Ennakkoluulot vieraita kulttuureita kohtaan ovat toisinaan jyrkkiä ja joustamattomia. Ei aina oikein ymmärretä ihmisiä, jotka lähtevät sotaa karkuun vieraaseen maahan. Moni muistaa vielä elävästi, kuinka Suomen sodassa taisteltiin, oltiin isänmaallisia ja periksi ei annettu.



Meille yhdistykseen on tullut harjoittelijoita monesta eri maasta: Irakista, Afganistanista, Albaniasta, Serbiasta, Filippiineiltä, Venäjältä, Virosta, Kiinasta ja Iranista. Harjoittelijoita on viimeisen lähes kahden vuoden aikana ollut 20, joista noin puolet on jatkanut Salon Muistiyhdistyksessä vapaaehtoisena. Emme osanneet odottaa tämänkaltaista ilmiötä. Ajattelimme harjoittelijoiden vain tulevan ja menevän, joten olimme positiivisesti ja aidosti iloisia vapaaehtoisten sitoutumisesta.

Vapaaehtoisten osaamistausta on ollut hämmästyttävä. Mukana on ollut lääkäri, psykologi, thai-hieroja, kosmetologi, jalkahoitaja, taiteilija ja kirjanpitäjä, mutta myös henkilöitä ilman koulutusta. Olemme tarjonneet heille mahdollisuuden käyttää omaa osaamistaan, antaen arvostusta tehdystä työstä sekä merkityksellisyyden kokemuksia.

Ennen kaikkea hyviä kokemuksia

Kun on tutustuttu paremmin, on asiakkailta tullut paljon positiivista palautetta muun muassa siitä, että ovat saaneet huomiota, yksilöllistä hemmottelua ja mahdollisuuden tutustua uusiin kulttuureihin. Kulttuureihin on tutustuttu yhdessä esimerkiksi nojatuolimatkoilla ympäri maailmaa sekä maistelemalla eri kulttuurien makuja.

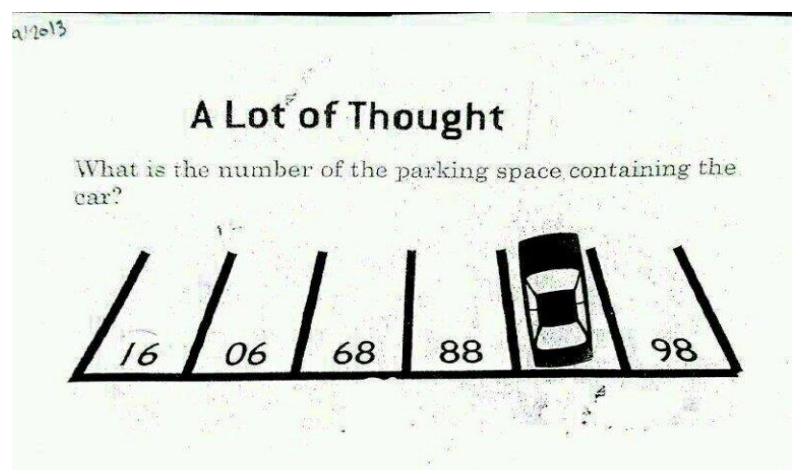
Olemme huomanneet, että vuorovaikutus ei aina tarvitse yhteistä kieltä. Tärkeämpää on katse, kosketus, arvokas kohtaaminen, lämpö, keskinäinen kunnioitus, hellyys ja avoimuus. Pelkällä hymyllä voi saavuttaa pitkäkestoista positiivista vuorovaikutusta kahden kulttuurin välille. Osalla maahan tulleista henkilöistä on hyvin kapeat verkostot, ja yhdistyksestä asiakkaineen on muodostunut heille kuin uusi perhe uudessa kotimaassa.



Kuntoutuksen näkökulmasta hyöty on ollut moninkertainen. Muistiasiakkaat ovat oppineet sanoittamaan lauseita uudelleen huomattessaan, ettei vastapuoli ymmärrä sanomaa. Samalla on tullut näkyväksi, ettei sanoilla ole niin suurta merkitystä kuin esimerkiksi kehon kielellä. Nykyään meiltä kaikuukin usein raikuva nauru ja tunnelma on avoin ja välitön.

AIVOPÄHKINÄ

Mikä on parkkeeratun auton numero?



RYHMÄTOIMINTA

JÄSENKIRJE 1/ 2018

Ilmoittaudu mukaan p. 044 333 7853

MUISTISAIRAUTTA SAIRASTAVILLE HENKILÖILLE

- ♥ **Miesten Muistiryhmä** kokoontuu kerran kuukaudessa keskiviikkona klo 10-12. Turuntie 21, Salo. Tapaamiset: **28.2., 28.3., 25.4.**
- ♥ **Naisten Muistiryhmä** kokoontuu kerran kuukaudessa torstaisin klo 14:30-16:00. Turuntie 21, Salo. Tapaamiset: **8.3., 12.4.**
- ♥ **AINOT JA REINOT** kokoontuu **keskiviikkoisin klo 13:00–15:00** **28.2.,14.3., 28.3.,11.4., 25.4., 9.5.** Turuntie 21, Salo
Ryhmä on tarkoitettu muistisairautta sairastaville henkilöille, jotka kaipaavat **vertaistukea** sekä mahdollisuutta keskustella omasta elämäntilanteestaan.

MUISTISAIRAAN LÄHEISILLE

- ♥ **Omaisten Voimavara- ryhmä 1** kokoontuu torstaisin **klo 13:00–15:00** **22.2., 22.3., 26.4. ja 31.5.** Turuntie 21, Salo.
- ♥ **Omaisten Voimavara- ryhmä 2** kokoontuu torstaisin **klo 16:00–18:00** **22.2., 22.3., 26.4. ja 31.5.** Turuntie 21, Salo.

TOIMINTAA PARISKUNNILLE

YHDESSÄ ETEENPÄIN – toimintaa pariskunnille **keskiviikkoisin 21.3., 18.4., 16.5. klo 13:00–15:00**, Salon Syty. Ryhmä on tarkoitettu pariskunnille, joista toisella on muistisairaus. **Uudet parit ovat tervetulleita!**

JUTTUTUPA 1.3., 5.4., 3.5. klo 13:00–15:00, Salon Syty, Helsingintie 6, Salo
Toiminta on tarkoitettu ensisijaisesti pariskunnille, joista toisella on muistisairaus. Ryhmässä mahdollisuus vertaistukeen, yhdessäoloon ja keskusteluun.

AIVOTERVEYDEN YLLÄPIDOSTA KIINNOSTUNEILLE

Marjan ryhmät kokoontuvat joka toinen maanantai Sytyssä entiseen malliin.

- ♥ **MARJAN MUISTITEHTÄVÄRYHMÄ aamupäivä klo 10-11:30**
Tapaamiset: 26.2., 12.3., 26.3., 9.4., 23.4., 7.5., 21.5.
- ♥ **MARJAN MUISTITEHTÄVÄRYHMÄ iltapäivä klo 12:30-14**
Tapaamiset: 26.2., 12.3., 26.3., 9.4., 23.4., 7.5., 21.5.

AIVOTREENIT

Joka toinen maanantai **klo 12:30-14:00** Salon Syty
Tapaamiset: **19.2., 5.3.,19.3., 16.4., (30.4.), 14.5.** Aivoja aktivoidaan käyttäen erilaisia menetelmiä sekä puhutaan aivoterveiden ylläpitämisestä.

Mukaan mahtuu muutama uusi kävijä! Lisätietoja p. 044 333 7853 Marika

KUNTOSALI tiistaisin klo 14-15 Salohallissa.

TIETOA, OHJAUSTA JA NEUVONTAA

Puhelinneuvontaa **p. 044 333 7853**. Toimisto on avoinna tiistaisin klo 10-12. Jos emme vastaa, soitamme takaisin. Voit jättää myös viestin tai lähettää sähköpostia: muistiyhdistys@muistisalo.fi. Voit tulla myös keskustelemaan henkilökohtaisesti toimistolle ennalta sovittuna ajankohtana. Varaa aika.

Monikielinen neuvontapuhelin

Muistinneuvontaa eri kielillä 6.3. lähtien: **p.046 5505429**
tiistaisin klo 12-13 **viroksi**, klo 13-14 **venäjäksi**, klo 14-15 **englanniksi**

Valtakunnallinen tuki Muistiliitto

Vertaislinja-tukipuhelin tarjoaa kuuntelevan korvan omaishoitajan arjen tilanteisiin vuoden jokaisena päivänä (klo 17-21) numerossa **0800 9 6000** (maksuton). Puheluihin vastaavat kokeneet ja koulutetut omaishoitajat.

Yhteystiedot

SALON MUISTIYHDISTYS RY **p.044 333 7853**

Turuntie 21, 24240 Salo

www.muistisalo.fi

www.facebook.com/muistisalo

etunimi.sukunimi@muistisalo.fi

Kirsi-Marja Kaarlela, toiminnanjohtaja p. 044 731 0020

Marika Lindholm, muistiohjaaja/yhdistyssihteeri p. 044 333 7853

Mia Kuisma, muistiohjaaja p. 044 333 7854

MUISTIYHDISTYKSEN PÄIVÄPAIKKA **p. 044 031 9872**

paivapaikka@muistisalo.fi

Anne Alanko, päivätoiminnan vastaava ohjaaja

Kaisa Lappalainen, päivätoiminnan ohjaaja

KEHITTÄMISPROJEKTIT

Monikulttuurinen muisti-projekti

Anne-Ly Palosaari, projektivastaava, p. 044 978 3843

Pauliina Röpötti, projektityöntekijä, p. 044 988 9915

www.facebook.com/multiculturalbrain

Muistikylä-projekti

Mari Metso, projektityöntekijä, p. 044 977 5412

Maija Haapakoski, projektityöntekijä, p. 044 978 9453

www.facebook.com/muistikyla

