



Hei,

Ennätyshelteet on nyt koettu. Kesä oli poikkeuksellisen kuuma, nyt saadaan nauttia alkusyksyn yllättävyydestä. Hienoa, että meillä on vielä neljä vuodenaikaa, kaikki omalla tavallaan ihania. Itselleni suurinta iloa tuottaa vuodenaikojen vaihtumisen hetket.

Erilaisuutta on myös syksyn tarjonnassamme. Läheisille on Salossa kolme eri ryhmää. Somerolla olemme mukana järjestämässä MuistiOvet -valmennusta. Pariskunnille on uutena tarjolla vertaistukiryhmien lisäksi Lähelläsi -kurssi. Sairastuneiden ryhmät ovat lähes ennallaan, mutta Muistikylä -projektin kanssa etsimme osallistujia asiakasraatiin, joka auttaa meitä kehittämään toimintaamme vielä paremmaksi. Asiakasraatilaiset voivat ottaa kantaa esimerkiksi salonseudun muistiystävällisyyden toteutumiseen tai vaikkapa itsenäisen asiointiin pulmakohtiin. On tärkeää, että sairastuneet pääsevät kehittämään toimintaa omassa lähiympäristössään.

Muistiystävällinen ja paloturvallinen esittelyasunto Rumpali21 avattiin toukokuussa. Moni on asunnossa jo vierailutkin ja mielellämme kuulisimme mitä apuvälineitä asuntoon vielä toivotaan. Monikulttuurinen muisti -projekti on saanut valmiiksi jo useita muistisairauteen liittyviä videoita ja aivoterveysteen liittyviä esitelehtisiä, jotka löytyvät sekä yhdistyksen kotisivuilta että toimistoltamme. Näistäkin toivomme teidän palautettanne.

Päiväpaikka tarjoaa muistikuntoutusta neljänä päivänä viikossa. Varhain aloitettu kuntoutus ylläpitää toimintakykyä ja yhdessä hyvän hoidon kanssa sairauden etenemistä voidaan parhaassa tapauksessa hidastaa. Päiväkuntoutukseen on mahdollista päästä Salon kaupungin maksusitoumuksella, palvelu on tarjolla myös omakustanteisesti. Kuuden tunnin toimintapäivä mahdollistaa läheiselle omaa aikaa vaikkapa rauhalliseen asiointiin tai rentoutumiseen, muistikuntoutujat iloitsevat mahdollisuudesta keskustella vertaisryhmässä kaikesta maan ja taivaan välillä.

Muistiviikon päätapahtuma on la 22.9. Plazassa, silloin vietetään Muistifestareita. Pääesiintyjinä ovat tutkijatohtori Jari Pirhonen ja artisti Arttu Wiskari. Muistimessu järjestetään Perniössä ti 18.9.

Syksyllä on tulossa myös Aivoterveyslähettäläskoulutus la 10.11. klo 10-16. Varatkaapa kalenteriinne myös ke 24.10. Muistikylän loppuseminaari sekä to 22.11. klo 17 syyskokous, näistä lisää seuraavassa jäsenkirjeessä.

Terveisin, Kirsi-Marja



Muistiviikko 17.-23.9.2018

Muistiviikon ohjelma

Ti 18.9. MUISTIMESSU klo 11

Perniön pyhän Laurin kirkossa (Lupajantie 6).

Messun toimittaa Johannes Alaranta. Messu koostuu tutuista virsistä ja teksteistä.

- Mahdollisuus myös yhteiskuljetukseen ja ruokailuun messun jälkeen hinta 15€/hlö. Paikkoja rajoitetusti, varaa omasi 7.9. mennessä p. 044 333 7853

To 20.9. Pop Up- Muistikahvila Salossa, Klo 10-12 Turuntie 21, Salo

Pe 21.9. Pop Up- Muistikahvila Somerolla, Klo 10-12

toimistohotelli Heikintie 5, Somero. Tervetuloa!

Pe 21.9. Muistiyhdistys Hyvinvointipisteellä klo 10-16

Linjuriissa Vilhonkatu 14, Salo. Tule juttelemaan!

La 22.9. MUISTIVIIKON PÄÄTAPAHTUMA SALOSSA

MUISTIFESTARIT Klo 11-15

Kauppakeskus Plaza, Vilhonkatu 8, Salo

Ohjelmassa: Yllätyksellistä ohjelmaa pitkin päivää.

- Klo 11 Muistifestareiden avaus
- klo 12 Muistiystävälliset teot
- Klo 13 Tutkijatohtori Jari Pirhonen luennoi aiheesta
Persoonan tunnustaminen -saako Matti olla Matti yhteisökodissakin.
- Klo 14 Artisti Arttu Wiskari esiintyy
- Lopuksi palkitaan paikallinen muistiystävällinen teko tai henkilö

Tervetuloa!

LIIKU MUISTISI HYVÄKSI

JÄSENKIRJE 3/ 2018

Jäsenistön kevätretki suuntautui Teijon kansallispuistoon aurinkoisessa säässä. Salon Tilausmatkojen suurin yli 50-paikkainen linja-auto oli lähes täysi kun lähdimme matkaan. Päivän teemana oli Liiku muistisi hyväksi ja niinhän me teimme. Pitkospuilla ja vaihtelevissa metsä- ja kalliomaisemissa, Matildajärven rannalla, tuli harjoiteltua ainakin tasapainoa. Osa ryhmästä jäi Kavanderinlahden keittokatokselle paistamaan makkaraa, osa ryhmää jatkoi matkaa reilun kilometrin päähän Roosinniemeen.



Pieni ryhmä käveli vielä eteenpäin kohti Teerisaarta, läpi suomalaisien. Matka taittui pitkospuilla reippaaseen tahtiin, tosin välillä ihasteltiin niin suon kasveja kuin pieniä lampiakin. Teerisaareen jätimme oman jälkemme eli Päiväpaikan runokiven. Eipä taida olla enää montakaan paikkaa Salossa, missä näitä hienoja kiviä ei olisi.

Pitkän sateettoman kauden johdosta alueella oli metsäpalovaroitus, joten makkaranpaisto onnistui ainoastaan keittokatoksen suojissa. Ja se onnistuikin niin hyvin, että tavallinen grillimakkarakin saatiin maistumaan laatumakkaralta, kiitos taitaville makkaranpaistajille Jaanalle ja Anne-Lylle. Ja mikä parasta, makkara ei loppunut kesken.

Kotimatalla kävimme vielä tutustumassa Mathildedalin uuteen kahvilaan, Petri's Chocolate Roomiin, joka sijaitsee vanhassa Mathildedalin kansakoulussa. Ihastuttavassa kahvilassa on mahdollisuus ostaa ja maistella herkullisia ja kauniita, käsintehtyjä suklaita. Mathildedal on loistava kesävierailukohde, jonne kannattaa viedä vieraitakin. -Pauliina-

VINKKEJÄ MINNE MENNÄ!

LIIKUNNAN SUPERLAUANTAI 25.8. klo 10-15 Salon Urheilupuistossa. Mahdollisuus kokeilla lukuisia eri liikuntalajeja lähes 30 salolaisen urheiluseuran opastamana. Uutena mukana varttuneemmalle väelle suunnattu Voimatalo Urheilutalo, Perniöntie 7, jossa erilaista ohjelmaa pitkin päivää. Muistiyhdistyksen löydät Urheilutalolta. Tule mukaan! Sopii vauvasta vaariin!

MUMMODISKO ke 29.8. klo 13 Urheilutalolla

Mummodiskon järjestää Salon kaupungin vanhuspalvelut ja liikuntatoimi. Levysoittimien takana parhaat vinyylilevyt soittaa DJ Kuk Norris! Mummodisko on tarkoitettu niin naisille kuin miehillekin.

Mennään yhdessä. Jos sinulla ei ole kaveria, sovitaan treffit Urheilutalolle p. 044 333 7853

KUNTOSALI SALOHALLILLA

Kuntosalille pääsee taas **ke 22.8. Huom!** Viikonpäivä on vaihtunut eli keskiviikkona kuntoillaan klo 14-15. Ohjaajana toimii Marja-Leena. Mukaan mahtuu! Lisätietoja p. 044 333 7853

TOIMINTAA

JÄSENKIRJE 3/ 2018

MUISTISAIRAUTTA SAIRASTAVILLE HENKILÖILLE

Onko sinulla muistisairaus?

Tiesitkö, että Muistiyhdistys on olemassa juuri sinua varten.

Meillä on erilaista toimintaa, johon voit tulla mukaan yksin tai yhdessä läheisesi kanssa. Jos ryhmät eivät ole sinun juttusi, mutta haluaisit keskustella elämäntilanteestasi voit soittaa meille **p. 044 333 7853** tai sopia ajan ja tulla juttelemaan toimistolle.

- **Ainot ja Reinot** kokoontuu **torstaisin 13.9.** alkaen klo 13-15, Turuntie 21. **Seuraavat tapaamiset: to 11.10., 8.11. ja 13.12.** Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, jotka haluavat puhua omasta sairaudestaan, saada lisää tietoa siitä sekä vinkkejä, miten sairauden kanssa tulla toimeen, kuulla muiden elämäntarinoita ja saada vertaistukea. Ilmoittaudu mukaan, lisätietoja p. 044 333 7853
- **Naisten Muistiryhmä** kokoontuu **torstaisin 6.9.** alkaen klo 13-15, Turuntie 21, Salo. Ryhmässä keskustellaan, jaetaan elämäntarinoita, voimaannutaan ja saadaan vertaistukea. **Seuraavat tapaamiset: to 20.9., 4.10., 18.10., 1.11. ja 15.11.** Ilmoittaudu mukaan p. 044 333 7854

MUISTIKUNTOUTUSTA

Muistiyhdistyksen päiväpaikassa

ma, ti, ke ja pe klo 8:30 -14:30.

Toiminta on tarkoitettu muistisairautta sairastaville ja toimintaan pääsee mukaan kaupungin päätöksellä tai omakustanteisesti 43€ (päivä sis. ruokailut ja monipuolisen ohjatun toiminnan).

Miten pääset mukaan toimintaan?

- Vanhuspalveluiden päätöksellä
- Omaishoidon vapailla
(Ota yhteyttä Palveluohjaukseen p. 02 7726208 ma-pe klo 9-15)
- Omakustanteisesti

Ota yhteyttä niin kerromme lisää p. 044 0319 872

TOIMINTAA PARISKUNNILLE

JÄSENKIRJE 3/ 2018

YHDESSÄ ETEENPÄIN – toimintaa pariskunnille

ke 19.9., 17.10., 21.11 ja 19.12 klo 13–15 Salon Syty, Helsingintie 6, Salo

Toiminta on tarkoitettu pariskunnille, joista toisella on muistisairaus. Ryhmässä kokeillaan erilaisia toimintatapoja, joilla pidetään yllä toimintakykyä ja saadaan aikaiseksi iloa ja hyvää mieltä.

JUTTUTUPA

to 6.9., 4.10., 1.11. klo 13–15 Salon Syty

Toiminta on tarkoitettu ensisijaisesti pariskunnille, joista toisella on muistisairaus. Ryhmässä mahdollisuus vertaistukeen, yhdessäoloon ja keskusteluun. Ryhmän vastuuhenkilönä toimii vapaaehtoinen Raili.

UUTTA LÄHELLÄSI -kurssi

Kurssi on tarkoitettu pariskunnille (toisella muistisairaus), jotka haluavat pohtia hieman syvällisemmin yhteistä elettyä elämää ja yhteistä arkea nyt. Mukaan mahtuu viisi pariskuntaa. Tapaamiskerrat **tiistaisin 2.10., 16.10., 30.10., 20.11., 4.12., ja 18.12. klo 16-18, Turuntie 21, Salo**

Kysy lisää kurssin sisällöstä ja ilmoittaudu mukaan p. 044 333 7854

MUISTISAIRAAN LÄHEISILLE

Onko läheiselläsi todettu muistisairaus?

Kaipaatko tietoa
ja tukea?

Tule mukaan MuistiOvet –valmennukseen!

MuistiOvet –valmennus on tarkoitettu Sinulle, jonka läheisellä on diagnosoitu muistisairaus. Pohdit omaa rooliasi läheisen avustajana, muistisairauden tuomia muutoksia ja arjessa selviytymistä. Valmennukseen osallistujilta ei edellytetä päätöstä omaishoidon tuesta eikä yhdistyksen jäsenyyttä.

Valmennuksen myötä saat tietoa omaishoitotilanteen tunnusmerkeistä, omaishoitajan fyysisestä ja henkisestä hyvinvoinnista ja sen vahvistamisesta, muistisairaahan kohtaamisesta ja tulevaisuuteen varautumisesta, sosiaaliturvasta ja omaishoitoa tukevista palveluista

Valmennus järjestetään tiistaisin 4.9. – 25.9.2018 klo 13-16

Someron toimistohotellilla, Heikintie 5

Järjestämme tarvittaessa läheisellesi toimintaa valmennuksen ajaksi.

Ilmoittaudu mukaan 24.8. mennessä:

Tiina Halla-Verho, p. 044 7792 616, tiina.halla-verho@somero.fi

Kirsi-Marja Kaarlela, p. 044 7310 020, kirsi-marja.kaarlela@muistisalo.fi

Yhteistyössä:



Kysy lisää ryhmistä ja ilmoittaudu mukaan p. 044 333 7854 tai muistiyhdistys@muistisalo.fi. Autamme sinua löytämään oikean ryhmän.

UUTTA JUTTUTUPA

Ke 5.9. klo 10-12 ensimmäinen tapaaminen

Muistisairautta sairastavan läheisille tarkoitettu keskusteluryhmä, jossa mahdollisuus saada vertaistukea samankaltaisessa elämäntilanteessa olevilta.

Ensisijaisesti tarkoitettu muistisairauden keskivaiheessa olevien läheisille.

Kokoontumiset, joka toinen keskiviikko klo 10-12 / Salon Syty, Helsingintie 6.

VOIMAVARARYHMÄ 1 iltaryhmä

Muistisairautta sairastavan läheiselle tarkoitettu ryhmä, jossa mm. etsitään omia voimavaroja erilaisin harjoituksin sekä pohditaan miten tulla toimeen

muistisairauden kanssa. Ensisijaisesti tarkoitettu muistisairauden alkuvaiheessa olevien läheisille, jotka ovat työelämässä. Kokoontumiset **ma 24.9, 29.10 sekä**

26.11 klo 16-18, Turuntie 21, Salo

VOIMAVARARYHMÄ 2 päiväryhmä

Muistisairautta sairastavan läheiselle tarkoitettu ryhmä, jossa mm. etsitään omia voimavaroja erilaisin harjoituksin sekä pohditaan miten tulla toimeen

muistisairauden kanssa. Ensisijaisesti tarkoitettu muistisairauden alkuvaiheessa

olevien läheisille. Kokoontumiset **to 27.9, 25.10 sekä 29.11 klo 13-15**, Turuntie 21, Salo

Läheisten ryhmät alkavat yhteiskokoontumisella Ti 21.8 klo 13-15

Paikkana Vuohensaari.

Nähdään tanssilavalla! Ohjelmassa yhdessäoloa ja ryhmäytymistä.

Ilmoittaudu mukaan p. 044 333 7854



ENSITIETOA MUISTISAIRAUTTA SAIRASTAVILLE JA HEIDÄN LÄHEISILLEEN

Onko sinulla tai läheiselläsi todettu varhaisvaiheen muistisairaus?
Tarvitsetko lisätietoa muistisairaudesta, erilaisista palveluista ja tukimuodoista?
Ensietokurssi pitää sisällään kolme tapaamiskertaa.

**Ensietokurssi alkaa yhteisellä luennolla
Maanantaina 3.9.2018 klo 17–19, Ilolankatu 6, Salo**

Lisätietoja ja ilmoittautumiset p. 044 333 7854

ENSITIETORYHMÄ 1

Paikka: Salon Muistiyhdistys, Turuntie 21, Salo

Maanantai 10.9. klo 17-20

LÄHEISET: Muistisairaus perheessä – mitä asioita tulisi ottaa huomioon?

SAIRASTUNEET: Ensietopaketti: Toimintakyvyn ylläpitäminen.

Maanantai 17.9. klo 17-20

LÄHEISET: Salon kaupungin palvelut ja muistipolku, omaishoitajuus.
Oikeudellinen ennakointi

SAIRASTUNEET: Elämää muistisairauden kanssa.

ENSITIETORYHMÄ 2

Paikka: Ilolansalo, Ilolankatu 6, Salo

Keskiviikko 5.9. klo 13-16

OMAISET: Muistisairaus perheessä – mitä asioita tulisi ottaa huomioon?

SAIRASTUNEET: Ensietopaketti: Toimintakyvyn ylläpitäminen.

Keskiviikko 19.9. klo 13-16

OMAISET: Salon kaupungin palvelut ja muistipolku, omaishoitajuus.
Oikeudellinen ennakointi.

SAIRASTUNEET: Elämää muistisairauden kanssa.

TIETOA, OHJAUSTA JA NEUVONTAA

Puhelinneuvontaa **p. 044 333 7853**. Voit jättää myös viestin tai lähettää sähköpostia: muistiyhdistys@muistisalo.fi. Voit tulla myös keskustelemaan henkilökohtaisesti toimistolle ennalta sovittuna ajankohtana. Varaa aika.



Rummunlyöjänkatu 21:ssä sijaitsevassa esittelykodissa jatketaan esittelyjä ja koulutuksia syksyllä. Tilaa kehitetään koko ajan ja sinne tulee lisää myös arkea helpottavia asioita, apuvälineitä ja vinkkejä. Jos sinulla on mielessä hyvä idea, joka on auttanut omaa tai läheisen arkea, kerro siitä meille. Pyrimme saamaan kaikki mahdolliset hyvät arkea helpottavat ideat esille Rumpali21:een.

ME ETSIMME NYT PAIKALLISIA MUISTIYSTÄVÄLLISIÄ TEKOJA!

Ilmianna tuttusi, naapurisi, sukulainen, muistisairaahan hoitaja, kauppa, yritys, kirjasto, yksi henkilö tai tiimi! Muistiystävällinen teko voi olla henkilön, yhteisön tai vaikkapa yrityksen toimintaa, joka tukee muistisairaahan henkilön osallistumismahdollisuuksia ja vähentää muistisairauksiin liittyviä ennakkoluuloja. Teko voi hyödyttää yksittäistä henkilöä tai suurempaa joukkoa.

Vietämme valtakunnallista muistiviikkoa viikolla 38. Muistiystävällinen teko -kampanjan voittaja julkaistaan ja palkitaan Muistifestareilla 22.9.2018

Ilmianna paikallinen muistiystävällinen teko 31.8.2018 mennessä muistiyhdistys@muistisalo.fi tai sosiaalisessa mediassa (Facebook, Instagram, Twitter) #muistiystävällinenteko #muistisalo #muistikylä



SYKSYN MUISTIYSTÄVÄLLINEN TOIMIJA-VALMENNUKSET

Vinkkaa tutulle kauppiaille tai vaikka taksikusille, että Muistiystävällinen toimija-valmennus järjestetään Salossa 25.8. palvelualan ammattilaiselle. Somerolla kaikille avoin toimija-valmennus alkaa 18.9. Ilmoittautumiset Marille 044 9775 412

MEMONIN KUULUMISIA

PEACE UNITED OTTELU- JALKAPALLO ON MAAILMAN PUHUTUIN KIELI



Memoni- ja Muistikylä-projektit järjestivät kesäkuussa jalkapalloturnauksen yhdessä Wilppaan kanssa. Tapahtuman idea oli saattaa yhteen eri maista tulevia ihmisiä ja vähentää ennakkoluuloja. Otteluun osallistui yli 30 pelaajaa. Pelaajat olivat eri-ikäisiä, puhuivat eri kieliä, mutta peli sujui hienosti ja jalkapallo toimi yhteisenä kielenä.

Pelin jälkeen palkittiin kaksi rauhanrakentajaa eli positiivista pelaajaa. Tarjolla oli myös pillimehua ja mokkapaloja, mitenkäs muuten!

MUISTIKAHVILA SALOSSA

TORSTAISIN **30.8., 6.9., 20.9., 4.10., 18.10., 1.11., 15.11., 29.11.**, klo 10-11:30, Turuntie 21, Salo.

Kaikille avoin kohtaamispaikka, jossa keskustellaan, vaihdetaan kuulumisia ja juodaan kuppi kahvia hyvässä seurassa. Muistikahvilan alussa virittäytään tunnelmaan erilaisten teemojen avulla.

**MUISTIKAHVILA SOMEROLLA**

PERJANTAISIN **24.8., 7.9., 21.9., 5.10., 19.10., 2.11., 16.11., 30.11., 14.12.** klo 10-11:30, Toimistohotelli, Heikintie 5, Somero.

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

TOIMINTAA**AIVOTERVEYDEN YLLÄPIDOSTA KIINNOSTUNEILLE**

MARJAN RYHMÄT Syksyn ensimmäiset tapaamiset ma 10.9.

- ♥ Marjan muistitehtävryhmä **aamupäivä** klo 10-11:30
- ♥ Marjan muistitehtävryhmä **iltapäivä** klo 12:30-14:00

Marjan ryhmissä aktivoidaan aivoja, tehdään tehtäviä ja kahvitellaan. Toiminta on tarkoitettu ensisijaisesti henkilöille, joilla ei ole muistin kanssa suuria pulmia. Ryhmää ohjaa vapaaehtoinen Marja. Ryhmät ovat täynnä! Ryhmäläisten ei tarvitse ilmoittautua. **Ilmoita, jos et pysty jatkamaan p. 044 333 7853**

AIVOTREENIT Uusia otetaan mukaan!

Syksyn ensimmäinen tapaaminen ma 3.9. klo 12:30-14:00.

Tapaamiset joka toinen maanantai 17.9., 1.10., 15.10., 29.10., 12.11., 26.11., 10.12. Syksyllä testataan *Ahaa*- materiaalia eli treenit koostuvat monipuolisista mm. muistia ja keskittymiskykyä kehittävistä harjoituksista, lisäksi aktivoidaan aivoja muilla menetelmillä ja vaihdetaan kuulumisia.

Ilmoittaudu mukaan p.044 3337853

UUTTA

TYÖIKÄISTEN AIVOTREENIRYHMÄ

Treenit koostuvat monipuolisista, muun muassa muistia ja keskittymiskykyä kehittävistä harjoituksista. **Uusi Ahaa-aivotreeniryhmä aloittaa tiistaina 18.9. klo 17-19.** Seuraavat tapaamiset: 2.10., 9.10., 16.10., 23.10., 30.10., 6.11., 13.11., 20.11., 4.12. ja 11.12. Ryhmä kokoontuu SYTY:ssä, Helsingintie 6. Ryhmä on ensisijaisesti tarkoitettu työikäisille. Lisätiedot ja ilmoittautumiset: p. 044 988 9915

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/monikulttuurinenmuistiprojekti

Muistikylä-projekti

Mari Metso, projektityöntekijä, p. 044 977 5412

Maija Haapakoski, projektityöntekijä, p. 044 978 9453

www.facebook.com/muistikyla



Aivopähkinä: tunnistatko kuvan henkilöt? Entä kuka puuttuu kuvasta?
Henkilöstön esittely seuraavassa jäsenkirjeessä.