

## Kohden muistiystävällistä maailmaa

Vietimme juuri näkyvästi muistiviikkoa. **Muistiposti** tavoitti paikallislehden välissä useita lukijoita ja suurimpana tapahtumana viikolla oli Salon kauppakeskus Plazassa vietetty Muistifestarit, joka kokosi kävijöitä tuhannen paikkeilla.

Pohdin tapahtuman yhteydessä sitä, että kun Salon Muistiyhdistys, silloiselta nimeltään Salon Alzheimer -yhdistys perustettiin 28 vuotta sitten, ei tällaista festaria olisi voitu järjestää tai se olisi ainakin ollut ehkä liian edellä aikaansa. Maailma on kuitenkin muuttunut, ymmärrys ja asenteet sen mukana. Salon muistiyhdistyksessä olemme halunneet kaiken aikaa olla edellä kävijöitä – muuttamassa maailmaa muistiystävällisemmäksi.

Tänä päivänä tiedämme, että muistisairaudet yleistyvät kovaa vauhtia väestön vanhetessa ja nykyisin lähes jokaisen meistä elämää muistisairaudet koskettavat ainakin jossakin muodossa. Muistisairas voi olla puoliso, läheinen, isovanhempi, naapuri, tuttava tai kylänmies. Vain harvan lähipiiristä ei löydy muistisairautta sairastavaa ihmistä ja lopuillekin työelämän kiireissä on tuttua muistiin liittyvät ongelmat, jotka tosin usein onneksi ovat ohi meneviä.

**Muistifestarit**- tapahtuma osoitti jälleen kerran yhteistyön voiman.

Yhteistyökumppanimme kaupungilta, yrityksistä ja eri järjestöistä toivat merkittävän panoksen tapahtuman onnistumiselle. Tämä kuvaa hyvin sitä, miten merkityksellistä yhdistystoiminta on täydentämässä omalla toiminnallaan julkisen sektorin palveluja. Meille yhteistyö Salon sekä Someron kaupunkien kanssa on tärkeää. Olemme löytäneet paikkamme julkisen palvelutuotannon tukena- omalla vahvalla osaamisellamme.



## JÄSENKIRJE 4/ 2018



Muistiviikko kannusti meitä muistiystävällisyyteen ja muistiystävällisiin tekoihin.

Muistifestareilla esiintynyt muistiystävällinen artisti Arttu Wiskari antaa tästä hyvän esimerkin tuomalla lauluissaan esille muistisairauteen liittyviä arkisia asioita.

Tapahtumassa palkittiin ensimmäistä kertaa myös muistiystävällinen toimija Kuninkaantien apteekki. On hienoa, että yrityksissä on aloitettu kiinnittää huomiota muistiystävällisyyteen.

Saman aikaisesti kuitenkin mekin voimme jokainen olla muistiystävällisiä itsellemme huolehtimalla terveellisestä

ravinnosta, riittävästä liikunnasta, levosta ja stressin hallinnasta.

Tai voimme tehdä muistiystävällisiä tekoja muille esimerkiksi käymällä katsomassa muistisairautta sairastavaa läheistämme. Vaikka muistiviikko on ohi, voit sinä jatkaa muistiystävällisyyttä joka päivä omalla kohdallasi ja asenteillasi muistisairauteen sekä tukemalla muistisairaiden läheisiä.

Muistifestarit nostivat esille tärkeän teeman siitä, että me yhdessä rakennamme muistiystävällistä Saloa, Someroa ja Suomea!



Esko-Pekka Tiitisen runon sanoin:

”Joka ei välitä pienimmästä,  
ei välitä suuremmastakaan,  
joka ei katso lasta ja vanhusta silmiin,  
ei katso ollenkaan,  
joka näkee naapurin,  
näkee kauemmaksikin,  
joka tuntee kaupungin  
kodikseen,  
tuntee muutakin.”

Yhteisöllisyys ja välittäminen ovat aina kuuluneet suomalaiseen kulttuuriin ja toivon, että voisimme palata näihin perusarvoihimme uudelleen.

Toivotan teille kaikille hyvää syksyä ja kannustan muistiystävällisiin tekoihin sekä omasta aivoterveystestä huolehtimiseen!

Tuula Suominen, Hallituksen puheenjohtaja  
Salon Muistiyhdistys ry



OLETKO JO ILMOITTAUTUNUT MUKAAN?

JÄSENKIRJE 4/ 2018

**Paikkoja rajoitetusti, toimi nopeasti ja soita p.044 9775412/Mari**

# MUISTIKYLÄ-PROJEKTI

LOPPUSEMINAARI

24.10.2018

HILKANSALI, VILHONKATU 2, SALO

10	Alkukahvit ja pieni suolainen alkupala
10:20	Tilaisuuden avaus Salon Muistiyhdistyksen puheenvuoro Muistikylä-projektin terveiset
10:30	Muistikoordinaattori Kaisa Niinistön puheenvuoro
11:00 - 11:45	Mari Metso, sosiaalinen esteettömyys ja muistiystävälliset toimijat
12:00	Maija Haapakoski, muistiesteettömyys ja esimerkkikohteet
12:30	Eerik Virtanen, Varsinais-Suomen Pelastuslaitoksen puheenvuoro
12:45 - 13	Tilaisuuden päätössanat

Tilaisuus on kaikille avoin ja maksuton. Tilaisuuden jälkeen tutustumiset Rummunlyöjäkadulle Rumpali21:een.

Ilmoittautumiset: Mari Metso mari.metso@muistisalo.fi 044 977 5412

**Muistiystävällisyys**

Muistiystävällisyyttä parannetaan asennetyön kautta.

Asenteisiin vaikuttaminen tapahtuu lisäämällä tietoa muistisairauksista, muistisairaahan henkilön tunnistamisesta sekä hyvästä kohtaamisesta.

**Korttelikerhot**

Matalan kynnyksen kohtaamispaikat

**Muistikodin opas**

- Opas, joka sisältää
- ohjeita muistikodin kartoitukseen
  - turvallisuuden tarkistuslistan
  - Tietoa esimerkkitaloista
  - Case Rumpali21
  - Case Särkisalokoti
  - Case Iloilansalo
  - pienoismalli
  - muistiapuvälinesalkku

**Valmennukset****Muistiystävällinen toimija**

- tarkoituksena tietoa lisäämällä vaikuttaa muistisairaita työssä ja arkielämässään kohtaavien henkilöiden asenteisiin sekä vahvistaa heidän osaamistaan
- tarkoitettu palvelualan ammattilaisille, sosiaali- ja terveysalan henkilöstölle sekä vapaaehtoistyötä tekeville

**Aistipuutostestaus**

- tarkoituksena demonstroida, millä muistisairaus ja ikääntyminen tuntuu kun aistit, toimintakyky ja kätevyys heikkenee
- kohderyhmänä kaikki asiasta kiinnostuneet

**Taukopaikka-penkki**

- Salossa lanseerattu oranssinkeltainen Taukopaikka-penkki
- matalan kynnyksen kohtaamispaikka
  - tarkoituksena rohkaista ihmisiä juttelemaan ja kohtaamaan toisiaan

TALKOIPAikka  
Salon Muistiyhdistys ry



**RUMPALI21** -Muistiystävällinen ja paloturvallinen esimerkkikoti

Tutustumaan pääsee **pe 2.11. klo 12-14**. Varaa tutustumisaika p. 044 9789453

## Muistiystävällinen teko 2018 myönnettiin

JÄSENKIRJE 4/ 2018

### Kuninkaantien apteekille. Onnea!

Muistiliitto kannusti kaikkia muistiyhdistyksiä palkitsemaan Muistiviikolla muistiystävällisen teon. Salon Muistiyhdistys etsi kesän ja syksyn aikana ehdokkaita tämän vuoden muistiystävälliseksi teoksi. Saimme yhteensä 25 ehdotusta. Perusteluissa mainittiin mm. ystävällinen henkilökunta, kuuntelemisen taito, lempeys ja toisen huomioiminen. **Tärkeitä asioita meidän kaikkien arjessa!**

Seuraavin kriteerien perusteella myönnettiin vuoden 2018 Muistiystävällinen teko.

- Saimme hyvää palautetta muistisairautta sairastavilta
- Tämä toimija on aktiivisesti kehittänyt työntekijöiden osaamista muistiin ja aivoterveysteen liittyen
- Paikkana tämä tila on selkeä, helposti hahmotettava
- Henkilökunta on heti tavoitettavissa, kun tilaan astuu sisään.



## Jäsenistön Joulujuhla

**Joulujuhlaa vietetään ma 10.12. klo 17-19**

Vilhonkatu 9, Salo (Työväentalo)

Tule mukaan nauttimaan jouluisesta tunnelmasta, yllätyksellisestä ohjelmasta, musiikista ja yhdessäolosta!

Mukaan mahtuu 120 hlöä. Varaa paikkasi p. 044 333 7853/ Marika

## Kaikille avoin teemailta

Salon kaupungintalolla tiistaina 6.11. klo 16.30 -19.30

## Rakkaus omaishoidon voimavarana

### Illan ohjelma:

Klo 16.30 -17 Kahvitarjoilu

Klo 17-18 "Matka omaishoitajuuteen" Sirkka-Liisa Kivelä, emeritaprofessori, omaishoitaja

Klo 18-18.45 "Omaishoitajan jaksaminen" Pirkko Lahti, psykologi, Suomen mielenterveysseuran toiminnanjohtaja

Klo 18.45-19.30 "Rakkaus lähimmäiseen - hoivasuhteen voima ja taakka" Merete Luoto, muistikoordinaattori, seksuaalineuvoja





## MUISTISAIRAUTTA SAIRASTAVILLE HENKILÖILLE

### **Onko sinulla muistisairaus?**

Meillä on erilaista toimintaa, johon voit tulla mukaan yksin tai yhdessä läheisesi kanssa. Voit myös soittaa meille **p. 044 333 7853** tai sopia ajan ja tulla juttelemaan toimistolle omasta tilanteestasi tai hakemaan vinkkejä arjen tilanteisiin. Ota rohkeasti yhteyttä!

### **VERTAISTUKIRYHMÄT**



**Ainot ja Reinot** kokoontuu **torstaisin 8.11. ja 13.12.** klo 13-15, Turuntie 21. *Ryhmä on tarkoitettu* henkilöille, jotka haluavat puhua omasta sairaudestaan, saada siitä lisää tietoa sekä vinkkejä, miten sairauden kanssa tulla toimeen, kuulla muiden elämäntarinoita ja saada vertaistukea. Lisätietoja p. 044 333 7853

**Naisten Muistiryhmä** kokoontuu **torstaisin 18.10., 1.11. ja 15.11.** klo 13-15, Turuntie 21, Salo. Ryhmässä keskustellaan, jaetaan elämäntarinoita, voimaannutaan ja saadaan vertaistukea. Lisätietoja p. 044 333 7854

## TOIMINTAA PARISKUNNILLE

**YHDESSÄ ETEENPÄIN** – toimintaa pariskunnille

**ke 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 1.11. ja Huom! 19.12.** (Yhdessä eteenpäin ryhmän kanssa)

**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.

## **Aivopähkinä**

SADONKORJUUN ANAGRAMMEJA

MEIJU AHMA  
NOILLA HOME  
TÄÄL SÖIN  
KARAMELLIA  
KREIKKA TUKKU  
SUPER PIHA VOLVO

RIIPPUU LEMU UKKI  
RAJU ISKU EROKSI  
MURSKATA KEHU  
SAAMEN PANKIT  
MIRJAMI ON PAJA  
(vastaukset viimeisellä sivulla)

## MUISTISAIRAAN LÄHEISELLE

JÄSENKIRJE 4/ 2018

Tietoa, ohjausta ja neuvontaa  
saat p. **044 333 7853/ Marika**  
tai [muistiyhdistys@muistisalo.fi](mailto:muistiyhdistys@muistisalo.fi)  
**Ota rohkeasti yhteyttä!**

**Valtakunnallinen tuki**  
**Muistiliiton** Vertaislinja-tukipuhelin  
muistisairaalle läheisille vuoden  
jokaisena päivänä klo 17-21  
p. **0800 96000** (maksuton).



## VERTAISTUESTA VOIMAA!

### PURKUPIIRI

**joka toinen keskiviikko klo 10-12 /**  
Salon Syty, Helsingintie 6, Salo.  
Läheisille tarkoitettu keskusteluryhmä,  
jossa mahdollisuus saada vertaistukea  
samankaltaisessa elämäntilanteessa  
olevilta. Lisätietoja saat  
p. 044 333 7854/Mia

### VOIMAVARARYHMÄ 1

**ma 29.10. ja 26.11.**

**klo 16-18, Turuntie 21, Salo**

Läheiselle tarkoitettu ryhmä, jossa  
mm. etsitään omia voimavaroja  
erilaisin harjoituksin sekä pohditaan  
miten tulla toimeen muistisairauden  
kanssa. Ensisijaisesti tarkoitettu  
muistisairauden alkuvaiheessa olevien  
läheisille.

### VOIMAVARARYHMÄ 2

**to 25.10. ja 29.11.**

**klo 13-15, Turuntie 21, Salo**

Läheiselle tarkoitettu ryhmä, jossa  
mm. etsitään omia voimavaroja  
erilaisin harjoituksin sekä pohditaan  
miten tulla toimeen muistisairauden  
kanssa. Ensisijaisesti tarkoitettu  
muistisairauden alkuvaiheessa olevien  
läheisille.

### Muistiyhdistyksen Päiväpaikka

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

Toiminta on tarkoitettu muistisairautta  
sairastaville ja toimintaan pääsee  
mukaan kaupungin päätöksellä tai  
omakustanteisesti.

**Lisätietoja p. 044 0319 872**

Omakustanteisesti 43€  
(päivä sis. ruokailut ja toiminnan).

## KAIKILLE AVOINTA TOIMINTAA

### MUISTIKAHVILA SALOSSA

TORSTAINA **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 virittäydytään tunnelmaan erilaisten teemojen avulla.

**MUISTI-  
KAHVILA**



### MUISTIKAHVILA SOMEROLLA

PERJANTAINA **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!



**Uutta!**

### PORINAPIIRI SOMEROLLA

PERJANTAINA **2.11.2018 klo 13:00-14:00**

**Someron kaupunginkirjasto alakerran ryhmätyöhuone**

**Seuraavat tapaamiset pe 16.11., 30.11. ja 14.12.**

Syksy on saapunut ja hiljalleen ilmat viilenevät.

Ulkona ei keltaisella Taukopaikalla voi enää pitkään jutustella ja viritellä jutun juurta. **Nyt on mahdollisuus tulla kirjastolle muistelemaan ja vaihtamaan ajatuksia.** Porinapiiri on kaikille avoin eikä sinun tarvitse ilmoittautua etukäteen.

Lisätietoja p. **044 333 7853** **TERVETULOA MUKAAN!**

### KUNTOSALI SALOHALLILLA

Keskiviikkona kuntoillaan klo 14-15. Ohjaajana toimii Marja-Leena.

Mukaan mahtuu! Lisätietoja p. 044 333 7853

### TOIJAN KORTTELIKERHO

Muistipysäkki maanantaisin 22.10., 5.11., 19.11. ja 3.12. klo 13-14:30, Valopilkkku Kuusitie 8, Kisko. Aivojen aktivointia, muistelua ja jutustelua kahvin äärellä.

Kaikille avoin kohtaamispaikka. Lisätietoja p. 044 9775412/ Mari

**TOIMINTAA****AIVOTERVEYDEN YLLÄPIDOSTA KIINNOSTUNEILLE****Kaikille avoin****AIVOTERVEYSLÄHETILÄS KOULUTUS**

lauantaina 10.11.2018 klo 10-16, Turuntie 21, Salo.

Päivän koulutuksessa saat paljon tietoa mitkä tekijät vaikuttavat aivoterveysteen ja miten muistisairauksia voi ennaltaehkäistä. Ryhdy Aivoterveyslähettilääksi ja jaa tietoa aivo- ja muistiterveyteen vaikuttavista seikoista tutuille ja tuntemattomille!

Ilmoittaudu mukaan maksuttomaan koulutuspäivään!  
p. 044 333 7854 tai mia.kuisma@muistisalo.fi

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

Turuntie 21, 24240 Salo

[www.muistisalo.fi](http://www.muistisalo.fi)[www.facebook.com/muistisalo](https://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](mailto: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](https://www.facebook.com/monikulttuurinenmuistiprojekti)**Muistikylä-projekti**

Mari Metso, projektityöntekijä, p. 044 977 5412

Maija Haapakoski, projektityöntekijä, p. 044 978 9453

[www.facebook.com/muistikyla](https://www.facebook.com/muistikyla)

**AIVOPÄHKINÄ VASTAUKSET:** MEHUMAIJA, OMENAHILLO, SÄILÖNTÄ, MAAKELLARI, ETIKKAKURKKU, SUPPILOVAHVERO, LEIKKUUPUIMURI, SOKERIJUURIKAS, MUSTAHERUKKA, PAKASTAMINEN, MARJANPOIMIJA