



Toiminnanjohtajan tervehdys

Tervehdys syksyn ensimmäisen pakkasaamun hämärästä. Pimeys on salakavalasti hiipinyt niin aamuihin kuin iltoihinkin, päivät ovat sateisia ja harmaita. Lehtipuut onneksi loistavat upeissa väreissä. Positiivisuutta saattaa välillä joutua etsimään. Jokaisessa päivässä on kuitenkin aina jotain hyvää – joskus pitää pysähtyä hetkeksi, että sen löytää. Uskon vahvasti, että jos etsii, niin löytää.

Muistiyhdistyksen väki on tänä syksynä ollut kiireinen. Muistiviikolla kiersimme muistibussilla Salon kylissä ja Somerolla, tavoitimme eri tapahtumissa 564 ihmistä. Muistisatamassa ryhmiä on aiempaa enemmän, Somerolla on saatu ryhmätoiminta käynnistettyä, aivoterveysteen ja muistinhooltoon liittyviä tietoiskuja käydään pitämässä erilaisissa ryhmissä ja tapahtumissa. Turuntien ”muistikeskuksemme” tilat käyvät välillä ahtaiksi ja vapaita hetkiä uusille toiminnoille on vaikea löytää. Osa ryhmistä kokoontuu myös SYTYn tiloissa ja Somerolla toimistohotelli on todettu hyväksi paikaksi yhteisiin kokoontumisiin. Haluamme kuitenkin vastata jäseniltä tuleviin toiveisiin ja mahdollistaa yhteiset kokoontumiset.

Memoni, Monikulttuurinen muisti -projekti on määritellyt selkeän suunnan ja Muistikylä on löytänyt muita muisti- ja ikäystävällisen ympäristön toimijoita. Päiväpaikassa suunnitellaan syksyn ja talven toimintaa. Syksyn mittaan olemme pohtineet ja toteuttaneet oman toiminnan arviointia ja kehittämistä. Yhteistyökumppaneilta olemme saaneet kannustavaa palautetta. Asiat on hyvin, tästä on hyvä jatkaa ensi vuoden suunnittelua.

Päiväpaikassa tapahtuu muutoksia: Mia siirtyy muistiohjaajaksi Muistisatamaan, Kaisa Lappalainen aloittaa Annen työparina lokakuun lopussa. Kaisasta kuulette lisää vuoden viimeisessä kirjeessä.

Ensi vuoden toimintaa suunnitellaan innolla ja siinä kaipaamme teidän vinkkejänne. Löytyykö jo tarjonnastamme juuri sinulle sopivaa toimintaa? Millaista yhteistä ryhmää kaipaatte? Olisiko yhteislaulusta tai -liikunnasta kiinnostuneita? Entäpä joulukorttipaja tai käsityöpiiri? Erilaisia ryhmiä olemme täällä suunnitelleet, näistä kerromme lisää seuraavassa kirjeessä. Etsimme myös vapaaehtoistyöstä kiinnostuneita – nyt jo muutama ryhmä toimii vapaaehtoisvetoisesti. Suuri kiitos vapaaehtoisillemme.

Tervetuloa syyskokoukseen 23.11. Siellä on hyvä tilaisuus keskustella toiveistanne.

t. Kirsi-Marja

ENSITIETOA MUISTISAIRAUTTA SAIRASTAVILLE JA HEIDÄN LÄHEISILLEEN

Onko sinulla tai läheiselläsi todettu hiljattain muistisairaus? Tarvitsetko lisätietoa muistisairaudesta, erilaisista palveluista ja tukimuodoista?

Ensietokurssi on tarkoitettu muistisairautta sairastaville henkilölle, jotka ovat sairauden varhaisvaiheessa.

Ensietokurssi alkaa Neurologin luennolla.

NEUROLOGIN LUENTO Tiistaina 24.10.2017 kello 17–19

Ilolansalo kokoustila Metsä, Ilolankatu 6, Salo.

Tietoa muistisairauksista ja niiden etenemisestä.

Luennoitsijana: Neurologi Nina Kemppainen.

Ensietoryhmä 1

Maanantai 30.10. klo 17-19, Turuntie 21, Salo

OMAISET: Muistisairaus perheessä – mitä asioita tulisi ottaa huomioon?

SAIRASTUNEET: Ensietopaketti: Ravitsemus, liikunta ja toimintakyvyn ylläpitäminen.

Maanantai 20.11. klo 17-19

OMAISET: Salon kaupungin palvelut ja muistipolku, omaishoitajuus. Elämää muistisairauden kanssa. SAIRASTUNEET: Elämää muistisairauden kanssa.

Ensietoryhmä 2

Keskiviikko 1.11. klo 17-19, Turuntie 21, Salo

OMAISET: Muistisairaus perheessä – mitä asioita tulisi ottaa huomioon?

SAIRASTUNEET: Ensietopaketti: Ravitsemus, liikunta ja toimintakyvyn ylläpitäminen.

Keskiviikko 22.11. klo 17-19

OMAISET: Salon kaupungin palvelut ja muistipolku, omaishoitajuus. Elämää muistisairauden kanssa. SAIRASTUNEET: Elämää muistisairauden kanssa.

Ilmoittautumiset 18.10. mennessä p. 044 333 7853 Marika

Keskiviikkona 8.11. klo 17-19 Turun AMK (Ylhäistentie 2, Salo)

Avoin yleisötilaisuus

Muistisairauksien ennaltaehkäisy ja hoito nyt ja tulevaisuudessa.

klo 17 kahvitarjoilu ja infopiste, 17:30 tilaisuuden avaus.

- **Muistisairauksien ennaltaehkäisyn mahdollisuudet.**
Prof. Juha Rinne, Turun yliopisto, TYKS ja CRST Oy.
- **Muistisairauksien lääketutkimukset- mitä tutkitaan ja miten**
Prof. Mika Scheinin, Turun yliopisto, TYKS ja CRST Oy

Järjestäjinä CRST, Muistiluotsi, Salon Muistiyhdistys

Torstaina 7.12.**Muistiyhdistyksen joulumyyjäiset ja Suomi100 kahvila klo 11-17.**

Yhdistyksessä järjestetään kaikille avoimet joulumyyjäiset. Myynnissä käsitöitä, leivonnaisia, joulukortteja sekä kaikkea muuta mukavaa. Tule tekemään hyviä joululahjaostoksia, ostamaan joulukortit ja hakemaan joulumieltä sekä tukemaan yhdistyksen toimintaa. Kahvitarjoilu.

Tervetuloa!

Maanantaina 18.12.**JÄSENISTÖN JOULUJUHLAT klo 17-19**

Salon Syty, Helsingintie 6, Salo

Ilta pitää sisällään:

- ♥ joulusta ohjelmaa
- ♥ herkuttelua
- ♥ yhdessäoloa.

Ilmoittaudu mukaan!
p. 044 333 7853

**MUISTIKAHVILA**

TORSTAISIN klo 10-11:30

Kohtaamispaikka, jossa keskustellaan muistiin liittyvistä asioista, annetaan ohjausta ja neuvontaa, aktivoidaan aivoja sekä juodaan kuppi kahvia hyvässä seurassa. **SYKSYN TEEMAT:** 26.10.

Muistitehtäviä, 9.11. Yhteislaulua Markus Stenfors säestää kitaralla, 30.11. Apukeinoja arkeen, 7.12. Suomi100 ja joulumyyjäiset klo 11-17

MUISTIKAHVILA SOMEROLLA

PERJANTAISIN 10.11., 1.12. ja 15.12. klo 10-11:30

Toimistohotelli, Heikintie 5, Somero

Kohtaamispaikka, jossa keskustellaan muistiin liittyvistä asioista, annetaan ohjausta ja neuvontaa, aktivoidaan aivoja sekä juodaan kuppi kahvia hyvässä seurassa! Lisätietoja p. 044 333 7853

Tervetuloa!

RYHMÄTOIMINTA

Ota yhteyttä ja tule mukaan toimintaan! p. 044 333 7853

MUISTISAIRAUTTA SAIRASTAVILLE HENKILÖILLE

MARTIT JA MAIJAT -muistiryhmä

kokoontuu **keskiviikkoisin 18.10., 1.11., 29.11. klo 10:00–11:30**

Ryhmä on tarkoitettu muistisairaille henkilöille sekä muistihäiriöisille.

Syksyn viimeinen tapaaminen Ke 13.12. klo 10-12 vietetään jouluisissa tunnelmissa yhdessä Ainojen ja Reinojen kanssa.

AINOT JA REINOT -vertaistukiryhmä

kokoontuu **keskiviikkoisin 18.10., 1.11., 29.11. klo 13:00–15:00**

Ryhmä on tarkoitettu muistisairautta sairastaville henkilöille, jotka kaipaavat vertaistukea sekä mahdollisuutta keskustella omasta elämäntilanteestaan.

Syksyn viimeinen tapaaminen Ke 13.12. klo 10-12 vietetään jouluisissa tunnelmissa yhdessä Marttien ja Maijojen kanssa.

MUISTISAIRAAN LÄHEISILLE

- **Omaisten Voimavara- ryhmä 1**
kokoontuu torstaisin 26.10., 30.11. ja 28.12. **klo 13:00–15:00.**
- **Omaisten Voimavara- ryhmä 2**
kokoontuu torstaisin 26.10., 30.11. ja 28.12. **klo 16:00–18:00**

uusi! Omaisten Tukiryhmä Somerolla

keskiviikkona 18.10. ja 29.11. klo 10:30-12:00

Toimistohotelli, Heikintie 5, Somero

Lisätietoja p. 044 731 0020/ Kirsi-Marja

TOIMINTAA PARISKUNNILLE

YHDESSÄ ETEENPÄIN – toimintaa pariskunnille

ke 8.11. ei kokoonnutu, 13.12. klo 13:00–15:00, Salon Syty

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 2.11, 7.12. 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. Ryhmän vastuuhenkilönä toimii vapaaehtoinen Raili Latva.

AIVOTERVEYDEN YLLÄPIDOSTA KIINNOSTUNEILLE

Marjan Muistitehtävärühmät kokoontuvat joka toinen maanantai.

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, jotka haluavat haastaa omaa muistiaan tekemällä mm. kirjallisia tehtäviä. Ohjaajana toimii vapaaehtoinen Marja Koljonen.

- **MARJAN MUISTITEHTÄVÄRYHMÄ aamupäivä klo 10-11:30**, Salon Syty. Tapaamiset: 23.10., 6.11., 20.11. ja 4.12.
- **MARJAN MUISTITEHTÄVÄRYHMÄ iltapäivä klo 12:30-14**, Salon Syty. Tapaamiset: 23.10., 6.11., 20.11. ja 4.12.

Maanantaina 27.11. klo 15-17 Joulukorttipaja

Turuntie 21, Salo.

Tervetuloa tekemään joulukortteja!

Ilmoittaudu p. 044 333 7853

Tervetuloa Joulukahvilaan!

**Torstaina 14.12. klo 10-14,
Salon Muistiyhdistys,
Turuntie 21**

**Tarjolla kuumaa juomaa,
jouluisia herkkuja,
hyvää seuraa ja lämmintä tunnelmaa.
Hartaus klo 11.30.**



PROJEKTIEEN KUULUMISET MUISTIKYLÄ-PROJEKTI

Muistiystävällisyys jatkaa leviämistään Salossa ja Somerolla!

Uudet Taukopaikkapenkit tullaan sijoittamaan Perniöön, Halikkoon ja Toijaan. Jos sinulla on ajatus siitä, mikä olisi hyvä paikka penkille näissä taajamissa, ota meihin yhteyttä. Ehdotuksia otetaan ilolla vastaan ja niitä voi ilmoittaa Marille (044 9775412 tai mari.metso@muistisalo.fi) Uusille penkeille pääsee istumaan ja virittelemään jutun juurt kesän alkuun mennessä.

MONIKULTTUURINEN -MUISTI

TERVEISIÄ MEMONI-PROJEKTISTA!

MEMONI NAPITTA!

Memoni-projektilla on käynnissä vauhdikas syksy. Olemme päässeet hyvään vauhtiin toiminnassa ja työstämme parhaillaan useita erilaisia välineitä kulttuurisensitiivisen aivoterveiden edistämiseksi. Jatkamme infolehtisten tuottamista eri aivo- ja muistiterveyden aihealueista. Sitä mukaan kun infolehtiset valmistuvat, viemme ne yhdistyksen nettisivuille, josta niitä voi lukea ja tulostaa.

Teemme myös lyhyitä videoita, joissa käsitellään aivoterveiden edistämistä ja aivoterveysriskejä, muistihäiriöitä sekä muistisairauksien hoitoa Suomessa. Nämä videot tullaan duppaamaan suurimmille vieraskielisille ryhmille sopivaksi. Näin videoita voidaan levittää internetin avulla sekä muiden nykyaikaisten sosiaalisten medioiden välityksellä. Olemme havainneet, että monikulttuuristaustaiset henkilöt hyödyntävät laajasta erilaisista sähköisen viestinnän kanavia tiedonjakamiseen sekä yhteyksien pitoon esimerkiksi omiin kotimaihinsa ja siksi videomateriaali on käyttökelpoinen tapa jakaa tietoa.



Meillä on huippuammattilaisia esiintymässä videoilla. Salon kaupungin rautainen ammattilainen, muistikoordinaattori Kaisa Niinistö, otti haasteen vastaan ja puhuu ensimmäisissä videoissa mm. muistihäiriöistä ja muistihäiriöiden tutkimisesta.

MEMONIN AIVOKAHVILA

Olemme avanneet Aivokahvilan, joka on tarkoitettu erityisesti monikulttuuristaustaisille henkilöille ja heidän aivoterveytensä edistämiseen. Myös kaikki muut ovat tervetulleita paikan päälle edistämään omaa aivoterveystään.

Kahvilassa tutustutaan uusiin ihmisiin, puhutaan aivo- ja muistiterveyteen liittyvistä asioista, juodaan kahvia ja tietenkin nauretaan paljon. Kahvilaan voi tulla yksin tai perheen kanssa, myös lapset ovat tervetulleita.

Keskustelemme ja annamme neuvoja tarpeen mukaan myös viron ja englannin kielellä.

**Kahvila on avoinna ti 31.10., 28.11., ja 12.12. klo 17-19.
LÄMPIMÄSTI TERVETULO! TERE TULEMAST! WELCOME!**

HEI SINÄ
Monikulttuuristaustainen-mielinen-henkkinen henkilö
Nyt löytyy Salosta paikka aivoterveydelle!

SALON MUISTIYHDISTYS
Turuntie 21
Salo
24240
www.muistisalo.fi
Anne-Ly Palosaari
0449783843

Uutta tietoa, tuttavuuksia, yhdessä oloa, jutustelua, naurua, kahvia, purtavaa, pelejä - juuri sinua varten!

Aivoterveellinen kohtaamispaikka
Salon Muistiyhdistys avaa ovensa syksyllä 4 kertaa.
Tule käymään monikulttuurisessa tapaamispaikassa, jossa puhutaan tärkeistä aiheista.

Meidän ovet ovat auki sinua varten seuraavina päivinä:
3.10.17 klo 17-19:00
31.10.17 klo 17-19:00
28.11.17 klo 17-19:00
12.12.17 klo 17-19:00

KUUSI SUOMEN METSÄN SIENTÄ ON KÄTKETTY RISTIKKOON. SANAT VOIVAT OLLA PYSTY-, VAAKASUORAAN JA RISTIKKÄIN JA KULKEA YLHÄÄLTÄ ALAS JA TOISINPÄIN.

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| T | U | O | R | E | V | H | A | V | U | O | R | I | T |
| S | M | I | T | T | A | T | U | K | K | R | E | H | U |
| K | U | T | A | T | T | I | Y | Ä | S | L | K | A | O |
| E | S | P | A | T | I | T | T | Ä | U | A | A | I | I |
| L | T | S | P | I | R | O | E | P | O | M | R | S | L |
| T | A | I | M | I | R | V | K | Ä | R | P | V | U | L |
| A | T | E | H | V | L | K | O | T | A | A | A | H | E |
| V | O | N | I | H | I | O | E | R | P | A | L | A | R |
| A | R | I | A | T | S | T | V | N | A | N | A | P | A |
| H | V | V | I | H | A | A | P | A | A | K | K | E | T |
| V | I | E | T | Y | R | N | I | M | H | Ä | K | R | T |
| E | S | E | I | T | I | K | K | I | P | V | I | O | N |
| R | I | R | O | U | S | K | U | R | K | I | E | U | A |
| O | E | I | N | E | I | S | A | T | H | U | H | R | K |
| N | N | K | A | N | G | A | S | H | A | P | E | R | O |
| I | I | V | A | A | L | E | A | O | R | A | K | A | S |

Kaupunkeja ja paikkakuntia (vastauksia voi olla useita 😊)

- kylä
- linna
- vaara
- virta
- mäki
- apua
- tila
- ori
- urku
- vesi
- härmä
- lahti
- selkä
- suu
- valta
- häntä
- lampi
- kola
- rikka
- jänne
- kumpu
- nummi
- harju
- pyy
- teli
- kala
- keli
- niemi

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

Mia Kuisma, päivätoiminnan ohjaaja

KEHITTÄMISPROJEKTIT

Monikulttuurinen muisti-projekti

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

Pauliina Römpötti, 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



AIVOPÄHKINÄN

Vastaukset:

suppilovahvero, haaparousku, herkkutatti, mustatorvisieni, kanttarelli, kangashapero