



JÄSENKIRJE 1 / 2017

## *Toiminnanjohtajan tervehdys*

Kevätkausi on pyörähtänyt käyntiin Muistiyhdistyksen toiminnassa aurinkoisesti. Erilaisia tapahtumia on tarjolla, kuten tästä kirjeestä voittekin lukea. Olemme aivan innoissamme kevään toiminnan käynnistymisestä. Projektit etenevät vauhdilla, MuistiSatama - toimintaa kehitetään ja Päiväpaikassa on aloitettu omaisten vartit. Päiväpaikan asiakastilanne vaihtelee, joten kannattaakin kysellä kuntouttavan päivätoiminnan vapautuneita paikkoja tai ilmoittaa päivätoiminnan tarpeestaan kaupungin palveluohjaajalle.

Somero kuuluu Salon Muistiyhdistyksen toiminta-alueeseen. Toiminta Somerolla on viime aikoina ollut vähäistä, mutta tämän vuoden aikana toteutamme erilaisia luentoja ja tapahtumia myös Somerolla. Kirjasto ja Somero-opisto ovat aktiivisia yhteistyökumppaneitamme ja tarkoituksena on löytää muitakin muistiystävällisestä kaupungista innostuneita toimijoita. Jos kiinnostuneita löytyy runsaasti, voimme perustaa Somerolle oman muistiryhmän.

Muisti17 -kuntavaalikampanja on käynnistynyt. Muistiliiton #Muisti17 -kampanjan tarkoituksena on pyrkiä sitouttamaan kuntavaaliehdokkaita muistityöhön ja rakentamaan muistiystävällistä Suomea.

Muistiystävällisessä kotikunnassa muistisairas ihminen on arvostettu asukas. Hän voi luottaa saavansa tarvitsemansa avun sekä palvelut, jotka tukevat toimintakykyä sekä omannäköistä ja turvallista elämää.

Muistiystävällinen kotikunta huolehtii myös muistisairaansa omaishoitajasta ja läheisistä eikä jätä heitä ilman tukea. Muistuta omaa ehdokastasi tarttumaan haasteeseen muistiystävällisen Suomen rakentamiseksi [www.muisti17.fi](http://www.muisti17.fi)

Yhdistyksen kevätkokous to 30.3. klo 17:00 (kutsu liitteenä). Jäsenistön Picnic -risteily on toukokuussa. Päivä varmistuu lähiaikoina, ota yhteyttä Marikaan jos haluat lähteä mukaan.

Syyskauden toiminnan suunnittelu on jo käynnissä. Uusia ideoita otetaan vastaan – missä ja miten toivoisit muistiyhdistyksen näkyvän?

terveisin *Kirsi-Marja*



## Aivoviikkoa vietetään viikolla 11

Aivoviikolla aktivoidaan aivoja ja muistutetaan aivoterveiden vaikutuksista elämänlaatuun ja sairastumisriskiin.

Aivoviikolla innostetaan etsimään itselle sopivia, omannäköisiä harrastuksia lähiympäristöstä.

- ♥ Aloittelemme aivoviikkoa jo lauantaina 11.3. Naisex messuilla, josta meidät löytää infopöydän takaa.

## AIVOVIIKON TAPAHTUMAT SALOSSA JA SOMEROLLA

### Maanantai 13.3.

- ♥ Infopiste Salon Citymarket klo 10-15
- ♥ Infopiste Kuninkaantien apteekki, Länsiranta 8, Salo klo 10-13

### Tiistai 14.3.

- ♥ Infopiste Someron S-Market klo 10-15

### Keskiviikko 15.3.

YLEISÖLUENTO Turun AMK, Salon yksikkö, Ylhäistentie 2, klo 15-17

- ♥ **TAINA SEMI** Geroartisti, kouluttaja, valmentaja.

luennoi aiheesta Muistiystävällinen ympäristö- fyysinen, sosiaalinen ja kognitiivinen esteettömyys - polku itseän ja muistisairaana ihmisen hyvään elämänlaatuun.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset p. 044 3337853

- ♥ Infopiste

### Perjantai 17.3.

- ♥ Infopiste Kauppakeskus Plaza klo 10-15

Paikallisista kirjastoista löytyy aivoviikolla infopöytä, josta voit käydä hakemassa muistimateriaalia.



**HYVÄÄ AIVOVIIKKO KAIKILLE!**

## TESTAMENTTI JA EDUNVALVONTAVALTUUTUS, kaikille avoin teemailta Kiskossa

keskiviikkona 12.4. klo 17:30 Toijan Helenassa

Asiantuntijana Ari Salomaa,  
lakiasianpäällikkö, varatuomari

Lounaismaan OP 

Teemailta alkaa klo 17:30 kahvilla, tilaisuus on maksuton.

Yhteistyössä:

Tervetuloa!



Salon  
omaishoitajat ry



Salon  
Muistiyhdistys ry  
Muistiliiton jäsen

## SOMEROLLA TAPAHTUU



”Tule hakemaan vinkkejä muistisairaasi asiakkaan tai omaisen arvokkaaseen kohtaamiseen.”

### Muistisairaasi henkilön kohtaaminen TunteVan keinoin

Me kaikki kohtaamme työssämme tai arjessamme muistisairaita. Luennon tarkoituksena on lisätä ymmärrystä muistisairaasta henkilöä kohtaan sekä vahvistaa ihmisten myönteisiä asenteita. Tilaisuus on maksuton ja avoin kaikille asiasta kiinnostuneille. Tervetuloa!

**Aika: maanantai 10.4.2017 klo 14.15-15.45**

**Paikka: Jukolan elokuvateatteri, Jukolantie 3, Somero  
(Sisäänkäynti torin puolelta)**

Luennoitsijoina Hillervo Pohjavirta ja Tuula Pesonen,

SOMERO  OPISTO



Salon  
Muistiyhdistys ry  
Muistiliiton jäsen

Tampereen  
KAUPUNKI-  
LÄHETYS ry  
TunteVa®



## KEVÄÄN 2017 RYHMÄTOIMINTA

- ota rohkeasti yhteyttä, jos haluat tulla mukaan toimintaan ☺  
Ryhmätoimintaa on monenlaista. p. 044 333 7853/ Marika

**Martin ja Maijan MUISTIKAMMARI** – keskusteluryhmä sairastuneille sekä omasta muististaan huolissaan oleville.

Ryhmä kokoontuu joka toinen torstai kello 10 – 11:30,

Muistiyhdistyksen tiloissa, Turuntie 21

Seuraavat tapaamiset: **9.3., 23.3., 13.4., 27.4., 11.5.**

Ryhmässä aktivoidaan muistia, keskustellaan ja vaihdetaan kuulumisia kahvittelun lomassa.

**AINOT JA REINOT** – sairastuneiden vertaistukiryhmä

Ryhmä kokoontuu 2kertaa/kk, keskiviikkoisin klo 13-15, Muistiyhdistyksen tiloissa. Seuraavat tapaamiset: **22.2., 8.3., 22.3., 12.4., 26.4. 10.5. 24.5.**

Ryhmässä keskustellaan ja vaihdetaan kuulumisia, kahvitellaan ja aktivoidaan aivoja. Ryhmässä on mahdollisuus jakaa omia kokemuksia ja saada vertaistukea.

**YHDESSÄ ETEENPÄIN** – toimintaa pariskunnille

Ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa keskiviikkoisin klo 13–15,

Muistiyhdistyksen tiloissa. Seuraavat tapaamiset: **19.4., 17.5.**

Ryhmä on tarkoitettu pariskunnille, joista toinen sairastaa muistisairautta.

Ryhmän tavoitteena on toimintakyvyn ylläpito, tiedon lisääminen sekä yhdessä tekeminen ja kokeminen.

**VOIMAVARARYHMÄ** - omaiselle

Ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa torstaisin klo 17–19,

Muistiyhdistyksen tiloissa. Seuraavat tapaamiset: **20.4., 18.5.**

**TUKIRYHMÄ** - omaisille

Ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa keskiviikkoisin klo 15-17,

Muistiyhdistyksen tiloissa. Seuraavat tapaamiset: **19.4., 17.5.**

**MUISTIKAHVILA** klo 10–11:30.

Piipahda hakemaan muistitietoa

ja tule keskustelemaan muistiin liittyvistä asioista



**Seuraavat Muistikahvilat:**

22.2. Perttelin Muistipysäkki, Inkereen nuorisotila, Inkereentie 1023.

1.3. Salossa Muistiyhdistyksen tiloissa, Turuntie 21.

8.3. Salossa Muistiyhdistyksen tiloissa

22.3. Perttelin Muistipysäkki

29.3. Halikko Ikäkeskus Majakka

# PROJEKTIN KUULUMISET

## MUISTIKYLÄ-PROJEKTI

### Nukkekot

Olemme saaneet lahjoituksena kaksi hienoa nukkekotia! Nukkekotiin on tarkoitus tehdä muistiystävällisen kodin sisustus. Nukkekoti valmistuu pian ja ensi esittely on Naisex-messuilla 11.3.



### Päiväpaikan muistiystävällisyys

Muistiyhdistyksen Päiväpaikasta tehdään entistä muistiystävällisempi pienin sisustuksen keinoin. Täältä voi jokainen tulla katsomaan vinkkejä vaikkapa omankin kodin sisustukseen.

Muistiystävällisiä sisustusvinkkejä esitellään myös vinkkikansiossa, jonka löytää myös Päiväpaikasta tulevan kevään aikana. Vinkkikansio toimii hyvänä peruspohjana ihan jokaiselle.

### Testinojatuoli

Saimme testattavaksemme Hoivasisustus Oy:lta nousuavusteisen nojatuolin, joka on helmi-, maaliskuu- ja huhtikuun testattavana Muistiyhdistyksen Päiväpaikassa. Tuolin voi myös ostaa tai vuokrata kotiinsa meidän kauttamme. Kysele lisää tai sovi aika niin pääsette testaamaan!

Jos tuoli kiinnostaa niin kysy lisätietoa!



Maija Haapakoski  
puh. 044 978 9453  
[maija.haapakoski@muistisalo.fi](mailto:maija.haapakoski@muistisalo.fi)



## Mikä salolaiselle penkille nimeksi? -Nimikilpailu-



Suunnittelemme eri tapaamispaikkoihin Salossa penkkejä, joiden ideana on lisätä yhteisöllisyyttä.

Pennsylvaniassa sijaitsevassa koulussa on kiusaamisen vähentämiseksi otettu käyttöön "Buddy Bench" eli "kaveripenkki". Penkille istuva viestittää haluavansa mukaan leikkiin tai kaipaavansa jutteluseuraa. Tervakoskella taas "kaveripenkki"-ajatusta on viety eteenpäin ja kehitetty Kaverikioski, josta voi välitunnilla hakea itselleen leikkivälineitä sekä pyytää leikkikaveria.

Näiden ihanien yhteisöllisyyttä ja toisen huomioimista lisäävien ideoiden innostamana haluamme tuoda tämän "Buddy Benchin" myös Saloon. Penkin ajatuksena on, että siihen istuva viestittää muille kaipaavansa juttuseuraa ja kuka vaan voikin istua toisen kaveriksi juttelemaan. Nyt kysymmekin, **MIKÄ SALOLAISELLE PENKILLE NIMEKSI?**

Nimikilpailun voittajalle yllätyspalkinto. Yhteydenotot ja nimiehdotukset voi kertoa Riinalle sähköpostitse tai soittamalla 2.3.2017 mennessä.



Riina Aulén  
puh. 044 977 5412  
riina.aulen@muistisalo.fi



## Muistiystävällinen toimija- valmennus

Tammikuussa 2017 alkoi ensimmäinen eri alan ammattilaisille suunnattu valmennus, jonka tavoitteena on vahvistaa muistitietämystä Salon alueella. Valmennus on suunnattu niille alueen toimijoille, jotka kohtaavat työssään muistisairaita, kuten lähikauppiaille, postinjakajille, taksikuskeille, apteekintyöntekijöille ja kiinteistöalan ammattilaisille.

Valmennuksessa ohjeistetaan mm. miten kohdata muistisairas ja mihin ottaa yhteyttä, jos nousee huoli asiakkaan tai vaikka naapurin pärjäämisestä.

Mitä enemmän ja laajemmalle tietoa muistiasioista ja muistisairaahan henkilön kohtaamisesta viedään, sitä helpompi muistisairaahan henkilön on asioida osana omaa lähiympäristöään. Tiedon ja ymmärryksen lisäämisellä on tarkoitus vaikuttaa ihmisten asenteisiin ja tätä kautta rakentaa Salosta ja Somerosta pala palalta **MUISTIYSTÄVÄLLINEN KAUPUNKI**.

Ensimmäiseen valmennukseen osallistuu apteekin työntekijöitä, postinjakaja, taksikuski, hierojia, kiinteistöalan edustaja, siivousalan henkilöstöä sekä eri yhdistysten edustajia. -Riina Aulén-

## MONIKULTTUURINEN - MUISTI

Terveisiä Somerolta!

Monikulttuurinen muisti -eli MEMONI-projekti järjesti tammikuun lopussa Somerolla tapahtuman, jonne houkuteltiin Somerolla asuvia maahanmuuttajia kuulemaan projektista ja tutustumaan toisiinsa. Tilaisuus järjestettiin yhdessä Somero-opiston kanssa. Tilaisuudessa kerrottiin projektista, jonka tarkoitus on viedä tietoa aivoterveystä ja muistinhuollosta eri kulttuurista tuleville henkilöille Salossa ja Somerolla.

Someron kirjastolla järjestettyyn tilaisuuteen saapui yhdeksän Venäjältä ja Ukrainasta kotoisin olevaa henkilöä. Nuorin osallistujista oli kolmen kuukauden ikäinen vauva Bogdou Ivanenchuk. Somero-opiston kurssisihteeri Riitta Ryhtä kertoi opiston kursseista ja kannusti maahanmuuttajia tulemaan mukaan kaikille opiston kursseille kuten esimerkiksi suomen kielen ja kädentaidon kursseille.

Monet Somerolla asuvista maahanmuuttajista työskentelevät maatalouden parissa. Osa on vasta muuttanut Suomeen, osa on ollut Suomessa jo pidempään. Kaikilla on halu oppia suomen kieltä ja tutustua paremmin Someroon ja suomalaiseen kulttuuriin. Tapaamisessa heille jaettiin heille tietoa ja materiaalia muistinhuollosta ja aivoterveystä sekä ideoitiin muistinhuoltoon liittyvää ryhmätoimintaa Somerolle keväälle.



Kuvat: Projektityöntekijä Pauliina Römpötti, ukrainalainen lääkäri Svitlana Shurovska ja opiston kurssisihteeri Riitta Ryhtä Someron kirjastolla järjestetyssä tilaisuudessa. Nuorin osallistujista oli 3 kuukauden ikäinen poikavauva Bogdou. Anne-Ly Palosaari ja Pauliina Römpötti kertovat Muistiyhdistyksestä ja Monikulttuurinen muisti -projektista.

## **MEMORY TRAINING GROUP STARTS! Englanninkielinen muistitreeniryhmä alkaa!**

Maaliskuussa alkaa muistiyhdistyksen tiloissa englanninkielinen muistihuoltoryhmä, joka on tarkoitettu kaikenikäisille. Ryhmässä harjoitetaan muistia ja keskittymiskykyä ja tehdään erilaisia aivojumbppätehtäviä. Ryhmä kokoontuu yhteensä 4 kertaa. Ryhmää vetää pakistanilainen Waheed Akhtar, joka on sertifioitu Memory Training-ohjaaja. Ryhmään osallistuminen edellyttää englanninkielen taitoa.

**Ryhmä alkaa tiistaina 7.3. klo 18. Kesto noin 1-1,5 h. Ilmoittautumiset: 044 988 9915/Pauliina. Ryhmä on maksuton.**

## **AMMATTILAISKYSELYN TULOKSET LUETTAVISSA!**

Monikulttuurinen muisti -projektin tekemän ammattilaiskyselyn tulokset ovat luettavissa yhdistyksen nettisivuilla <http://www.muistisalo.fi/projektit>.

Kysely lähetettiin loppuvuonna 2016 Salon ja Someron sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille sekä muille yhteistyökumppaneille. Kyselyn tarkoitus oli kartoittaa Salon ja Someron ammattilaisten tiedontarpeita monikulttuuriseen kohtaamiseen sekä aivo- ja muistiterveyden edistämiseen liittyen. Kiitos kaikille vastanneille!



Pauliina Römpötti  
p. 044 988 9915  
[pauliina.rompotti@muistisalo.fi](mailto:pauliina.rompotti@muistisalo.fi)

Anne-Ly Palosaari  
p. 044 9783 843  
[anne-ly.palosaari@muistisalo.fi](mailto:anne-ly.palosaari@muistisalo.fi)





# AIVOPÄHKINÄ

## Elokuvasanapiilo

O	L	L	I	I	A	S	I	I	V	O	L	Y	U
S	R	O	U	S	K	Ä	P	Y	R	Y	J	M	U
Ä	I	U	H	O	P	Ä	T	K	Ä	Ä	L	R	N
Ä	R	H	P	J	T	L	M	A	H	A	S	Ö	O
P	A	I	K	A	M	I	E	S	P	O	I	K	A
U	U	S	I	M	H	A	R	L	I	N	A	I	T
U	L	O	S	E	U	R	U	E	U	R	A	J	A
P	I	A	N	S	A	T	U	S	T	A	U	N	O
K	A	S	S	I	L	A	S	T	E	N	I	A	L
A	S	E	N	O	J	A	U	I	V	I	E	R	K

- 1) SUOMISEN \_\_\_\_\_?
- 2) PEKKA \_\_\_\_\_?
- 3) UUNO \_\_\_\_\_?
- 4) OHJAAJA MATTI \_\_\_\_\_?
- 5) SEIKKALIJA INDIANA \_\_\_\_\_?
- 6) MUNKKINIEMEN \_\_\_\_\_?
- 7) OHJAAJAT AKI JA MIKA \_\_\_\_\_?
- 8) \_\_\_\_\_? BOND
- 9) VÄÄPELI \_\_\_\_\_?
- 10) PEKKO \_\_\_\_\_?
- 11) KOMISSARIO \_\_\_\_\_

## Yhteystiedot

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

Turuntie 21, 24240 Salo

**[www.muistisalo.fi](http://www.muistisalo.fi)**

[www.facebook.com/muistisalo](http://www.facebook.com/muistisalo)

[etunimi.sukunimi@muistisalo.fi](mailto:etunimi.sukunimi@muistisalo.fi)

Kirsi-Marja Kaarlela, toiminnanjohtaja p. 044 731 0020

Sari Nyrhinen, muistiohjaaja p. 044 333 7854

Marika Lindholm, muistiohjaaja/yhdistyssihteeri p. 044 333 7853

### **MUISTIYHDISTYKSEN PÄIVÄPAIKKA p. 044 031 9872**

[paivapaikka@muistisalo.fi](mailto:paivapaikka@muistisalo.fi)

Anne Alanko, päivätoiminnan vastaava ohjaaja

Mia Kuisma, päivätoiminnan ohjaaja

## **KEHITTÄMISPROJEKTIT**

### **Monikulttuurinen muisti-projekti**

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

Pauliina Römpötti, projektityöntekijä, p. 044 988 9915

[www.facebook.com/multiculturalbrain](http://www.facebook.com/multiculturalbrain)

### **Muistikylä-projekti**

Riina Aulén, projektityöntekijä, p. 044 977 5412

Maija Haapakoski, projektityöntekijä, p. 044 978 9453

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

## **PUHELINAIKA**

Onko sinulla kysyttävää muistiin liittyvistä asioista?

Haluatko varata aikaa keskusteluun?

Toimistokäynnille tulee varata aika etukäteen.

**Tietoa, ohjausta ja neuvontaa**

**TIISTAISIN KLO 9- 11:30**



**p. 044 333 7853**



Muistiystävällinen kotikunta on jokaisen suomalaisen oikeus.

**Muistiystävällisen Suomen aika on nyt.**

**WWW.MUISTI17.FI**



**#muisti17**