



Toukokuu on vihdoin koittanut!

Muistiyhdistys täyttää tässä kuussa 28 vuotta. On hienoa olla mukana perinteikkäässä yhdistyksessä, jossa päivätoiminnan tarpeesta alkoi vuosikymmenten projektitoiminta. Projekteja on toiminta-aikana ollut nykyisten kahden lisäksi jo 16 kappaletta, joista Päiväpaikan lisäksi Muistisatama eli vertaistukiryhmät ja muistikahvilat ovat jääneet elämään. Muistisatamaan siirretään parhaat palat määräraikaisten projektien onnistumisista.

Somerolla muistikahvilatoiminta on vakiinnuttanut paikkansa. Kymmenkunta aktiivista somerolaista kokoontuu joka toinen perjantai kahvilaan. Nyt perustamme somerolaisten ammattihenkilöiden kanssa työryhmän, joka suunnittelee paikallista toimintaa. Toivottavasti löydämme keinot tukea muistisairaiden ja -perheiden voimavaroja Salon lisäksi myös Somerolla.

Päiväpaikassa avattiin neljäs toimintapäivä huhtikuun alussa. Kuntoutumista tukevan päivätoiminnan ryhmäkoot kasvoivat suuriksi, jonka vuoksi päätimme lisätä toimintaa. Nyt Päiväpaikka on auki maanantain, tiistain ja perjantain lisäksi myös keskiviikkoisin.

GDPR eli tietosuoja-asetus tulee voimaan toukokuussa. Meillä Muistiyhdistyksessä on ryhdytty poistamaan vanhoja jäsen- ja asiakastietoja, tietosuoja-asetuksen mukaan turhia rekistereitä ei saa olla. Jäsenrekisterimme on Muisti -lehden postituksen vuoksi yhteinen Muistiliiton kanssa ja noudatamme liiton tietosuojaselostetta. Seloste löytyy kotisivuiltamme viimeistään 25.5. ja sen saa luettavaksi myös toimitilastamme.

Kesä on jo ovella. Päiväpaikka on auki koko kesän normaalisti juhannusviikkoa lukuun ottamatta. Toimistolla ei ole päivystystä kesän aikana, mutta aina on vähintään yksi työntekijä töissä. Kesäkahviloiden ajat niin Salossa kuin Somerollakin löytyvät tästä tiedotteesta.

Aurinkoista ja lämmintä kesää toivotellen!

Kirsi-Marja

LIIKU MUISTISI HYVÄKSI

JÄSENKIRJE 2/ 2018

Luonnosta terveyttä! Vihreällä ympäristöllä on todettu olevan monia myönteisiä vaikutuksia fyysiselle kunnolle ja myös mielenterveydelle. Luonnossa ulkoilu auttaa pitämään toimintakykyä ja kehittää tasapainoa. Lisäksi luontokokemukset parantavat elämänlaatua monella tapaa, esimerkiksi mielialaa kohottaen.

Maiseminen katselu, luonnon tapahtumien ja sääilmiöiden seuraaminen on monelle mielekästä puuhaa, erityisesti silloin, kun omat jalat eivät enää kannan metsäpoluille asti. Ja mikä kaikkein parasta, luonnossa oleskellessa parantuvat myös kognitiiviset toiminnot kuten tarkkaavaisuus ja muisti. Mutta mistä se voi johtua?

Luonnossa on paljon elementtejä, joiden ansiosta siellä pystytään rauhoittumaan ja keskittymään omaan toimintaan. Lisäksi metsäympäristö aktivoi muistitoimintoja esimerkiksi runsaiden aistivirikkeiden kautta: äänet, tuoksut, maut ja maisemat synnyttävät mielikuvia, tunteita, ajatuksia ja muistoja. Monipuoliset aistielämykset siis vahvistavat minäkuvaamme ja muistiamme paremmaksi! - Pauliina -

Lähde: Työtehoseura, TTS:n julkaisuja 418 (2013). Metsä ikäihmisten hyvinvoinnin lähteenä.

JÄSENISTÖN KEVÄTRETKEI TEIJOLLA KE 30.5. KLO 12-16

Lähtö torilta klo 12:00, bussikuljetus (maksuton).



Lähdemme matkaan Luontotalolta kohti laavua 1km.

Omat eväät mukaan. Yhdistys tarjoaa makkarat. Halukkaiden kanssa kävelemme lisäksi Teerisuon laavulle ja takaisin (yht. n. 2 km).

Paluukyyti takaisin klo 15, paluumatkalla pysähdymme Mathildedalin kylässä Petri's Chocolate Room -kahvilaan ja suklaapuotiin mikäli puoti on auki.

MUISTA:

- maasto on osin haastavaa, kävelemme mm. pitkospuita pitkin
- hyvät kengät ja säänmukainen vaatetus
- **Ilmoittautumiset 23.5. mennessä, p. 040 333 7853 / Marika**



AIVOPÄHKINÄT VAPUN ANAGRAMMIT

LIMA LOPLA
SAMI
VARSIPSUMAP

KIPU VAHVAPU
LEPPÄPIITA

LAHJU VUPPA
PIINETERNIS

TEE YHDYSSANOJA: keksi annetun sanan alkuun ja loppuun sana, niin että saat kaksi yhdyssanaa _____SUKKA, SUKKA_____ / _____MAITO, MAITO_____ / _____TULI/TULI_____

POP UP –KAHVILA Someron kaupungintalolla Pe 11.5. KLO 10 – 13 Teemana OMAISHOITO

JÄSENKIRJE 2/ 2018

Tietoiskut:

Klo 10 – 10:30 Kaupungin palvelut omaishoitajille, Tiina Halla-Verho
Klo 10:30 – 11 KomPassi-hankkeen kuulumiset, Johanna Wikberg



Lisäksi mukana päivässä:

- ♥ Avustajakeskus, Someron seurakunta, SPR omaishoitajien tukitoiminta, Salon Muistiyhdistys ry, Salon omaishoitajat ry

Tilaisuus on maksuton, kahvitarjoilu, Lämpimästi Tervetuloa!

Tilaisuus järjestetään yhteistyössä Salon Omaishoitajien ja Someron SPR:n kanssa.

Arvoisa Muistiyhdistyksen jäsen!

Salon Muistiyhdistyksellä on ilo kutsua Sinut 28 -v. synttäreille!

Keskiviikkona 23.5 klo 16-18

Paikka: Salon Muistiyhdistys, Turuntie 21, Salo



Tarjolla synttärikakkua ja terveispaukku puutarhassa.

Paikalle voi tulla vain hetkeksi tai viipyä hieman pidempään.

Lämpimästi tervetuloa!

Kuulemme mielellämme ajatuksiasi, miten voimme kehittää toimintaamme!

KAIKILLE AVOINTA TOIMINTAA

KUNTOSALI SALOHALLILLA SIIRTYY KESÄAIKAAN!

Tiistaisin 8.5., 15.5., 22.5., 29.5. ja 5.6. klo 15-16.

MUISTIKAHVILA SALOSSA

TORSTAISIN 17.5. Muistipelit, 24.5. Yhteislaulua ja 31.5. Runot ja Runokivien maalausta.

klo 10-11:30, Turuntie 21, Salo.

Kohtaamispaikka, jossa keskustellaan erilaisista aihealueista.

Annetaan ohjausta ja neuvontaa sekä juodaan kuppi kahvia hyvässä seurassa.



KESÄKAHVILAT SALOSSA

Torstaisin klo 13-14:30 pidämme kesäkahvilaa Turuntiellä seuraavasti 14.6., 28.6., 19.7., 26.7. ja 9.8.

Tervetuloa!

MUISTIKAHVILA SOMEROLLA

PERJANTAISIN 4.5. Yhteislaulua ja 18.5. Runokivien maalausta 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! **Somerolla kesäkahvila perjantaina 27.7. klo 10-11:30.**

MUISTIKYLÄN KUULUMISET

Rumpali21 auttaa kodin muutostöissä

Avajaiset 23.5. klo 10-12, Rummunlyöjänkatu 21 as 21

Saloon avataan Suomen ensimmäinen muistiystävällinen ja paloturvallinen esittely- ja koulutusasunto Rumpali21. Asunnon tarkoituksena on helpottaa muistisairaana läheisiä heidän pohtiessaan helppoja ratkaisuja muistisairaana kotiin. Asunnossa esitellään pieniä ja edullisia niksejä kodin sisustukseen sekä turvallisuutta edistäviä ratkaisuja helpottamaan ja parantamaan kotona asumista. Avajaisissa on paikalla Salon kaupungin vanhuspalvelut, Salon Muistiyhdistyksen Muistikylä-projekti, Varsinais-Suomen Pelastuslaitos, tilan suunnitellut opiskelija ja tuote-edustajat. **Avajaispäivän jälkeen voit varata itsellesi esittelyajan ottamalla yhteyttä Maijaan 044-9789453**

Rupattelu entuudestaan tuntemattoman henkilön kanssa voi piristää päivää uskomattoman paljon!



Uudet Taukopaikka-penkit valmistuvat kesäkuun alkupuolella. Saamme pirteän keltaiset kaveripenkit Someron keskustaan, Toijaan, Perniöön sekä Halikkoon. Toivomme, että penkit otetaan ahkeraan käyttöön ja juttu luistaa vieraammankin vieressäistujan kanssa.

Uusien penkkien kunniaksi käynnistämme some-kampanjan!

Ota yhteiskuva itsestäsi ja juttukaveristasi uudella tai vanhalla Taukopaikka-penkillä ja jaa kuva sosiaalisessa mediassa julkisena (Twitter, Facebook, Instagram). Käytä julkaisussa sanoja #taukopaikkapenkki, #muistikylä ja #muistisalo

Arvomme kaikkien kampanjaan osallistuneiden kesken lahjakortin torikahvilaan.

Innostava ja positiivinen ikääntyminen - mitä se voi olla?

Vanheneminen on luonnollinen osa elämää: ryppyjen rinnalla kulkevat hymykuopat ja elämänviisuus. Ikääntyminen voi kuitenkin tuntua pelottavalta, erityisesti kun katsot peiliin tai näet ympärilläsi nuorempia.



Tutkimusten mukaan ikääntyminen voi olla myös positiivista. Myönteisesti ikääntymiseen suhtautuva ihminen on oppinut läksynsä ja on elämänviisas. Ihminen voi oppia koko elämänsä ajan. Vaikka ikääntyminen pelottaakin, antaa se silti mahdollisuuden kehittää ja rakentaa itselle positiivista tulevaisuutta, vaikka 90-vuotiaana.

Mitä vanhemmaksi ihminen tulee, sitä enemmän on aikaa ajatella. Jos ajatukset ovat negatiivisia, saavat ne aikaan kielteisyyttä ja rasittavat kehoa. Kun ihminen suhtautuu asioihin positiivisesti, hän voi paremmin ja näkee yleensä hyvää myös pienissä asioissa.

Hyvä ikääntyminen voi koostua:

- Positiivisesta, elämämyönteisestä asenteesta ja hyvästä itsetuntemuksesta.
- Kyvystä hyväksyä ikääntymisen muutokset.
- Huumorintajusta, jotta lyhenevä askel ei harmittaisi niin paljon
- Aivojen aktiivisesta käytöstä – tee sitä mitä rakastat, opettele aina uutta ja kerro jälkipolville oma tarinasi ja historiasi vaikka kirjoittamalla.
- Terveistä elintavoista, liikunnasta ja raittiista ilmasta. Liiku ainakin 30 minuuttia päivässä muistisi hyväksi!
- Ystävyyssuhteiden vaalimisesta, ajan hermolla pysymisestä ja osallistumisesta yhteisön toimintaan. Sosiaalisesti aktiivinen elämä auttaa näkemään elämän positiivisempänä.

MUISTA, että ikääntyminen voi viedä jotakin pois, mutta se tuo myös paljon tilalle. Elämänkokemus, lapsien ja lapsenlapsien nuoruuden rikkaus ja heissä virtava uskalias katse tulevaisuudesta voi antaa voimaa. Vaikka epävarmuus omasta pärjäämisestä sekä elämän hallinnasta voi huolettaa, puhu asioista avoimesti.

Usko tai älä, nuoremmille sukupolville innostava, elämänmyönteinen 80-vuotias mummi tai vaari, voi olla todella rohkaiseva esimerkki. Ihminen on kokonaisuus ikään katsomatta, ja positiivinen mieli viestii asenteesta katsoa tulevaa avoimin mielin. Se antaa mallia siitä, että vaikka tukka harmaantuu ja askel lyhentyy, voi elämästä silti nauttia innostuneesti ja rohkeasti. -Anne-Ly -

Tulossa virkistysloma

JÄSENKIRJE 2/ 2018

- hakulomakkeita saa netistä tai muistiyhdistyksestä.
- lomalle voi hakea joka toinen vuosi

VIRKISTYSLOMA MUISTISAIRASTA KOTONA HOITAVILLE/OMAISHOITAJILLE SEKÄ SAIRASTUNEILLE

Lomapaikka ja -aika:

Kuntoutuskeskus Kankaanpää, Kelankaari 4, Kankaanpää,
2.-7.9.2018

Loman sisältö:

- Majoitus kahden hengen huoneissa
- Täysihoidto, diabeetikoille iltapala
- Lomapaikan allasosaston ja kuntosalin vapaa käyttö
- Yleinen vapaa-ajan ohjelma
- Oman ryhmän ohjelma
- Mukavaa yhdessäoloa



Ostavastuu osallistujalle on 20 €/vrk, yhteensä 100€.

Lomatukea haetaan **Maaseudun Terveys-** ja **Lomahuollon hakemuslomakkeella**, jota on saatavana lomajärjestelyissä mukana olevien Muistiyhdistysten toimistosta sekä MTLH nettisivuilta. Yksi hakemus/ pariskunta.

Hakemuksessa on tärkeä olla **tarkasti henkilötiedot, henkilötunnus täydellisenä, sekä molempien hakijoiden tulotiedot ja lomatuen tarpeen perustelut** ovat välttämättömät. Tärkeää on kuvata muistiasiakkaan avun tarve tarkasti hakuhetkellä.

Lisätietoja tarvittaessa p. 040-673 3831

Hakemus palautetaan 28.5.2018 mennessä osoitteeseen:

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry/Muistiluotsi

Varusmestarintie 15, 20360 Turku

Virkistysloman järjestävät MTLH, STEA ja Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsi yhteistyössä Varsinais-Suomen Muistiyhdistys, Kankaanpään seudun Muistiyhdistys, Porin Muistiyhdistys, Rauman Muistiyhdistys ja Salon Muistiyhdistys.

RYHMÄTOIMINTA

Huhtikuun alusta muistisairaiden vertaistukiryhmiin tuli muutoksia, koska Päiväpaikka on avoinna nyt myös keskiviikkoisin. Tässä kevään aikatauluja.

MUISTISAIRAUTTA SAIRASTAVILLE HENKILÖILLE

- ♥ **Miesten Muistiryhmä** retkipäivä tiistaina 29.5. klo 12-15
klo 12:00 lähtö Turuntieltä yhteiskuljetuksella.
Ilmoittaudu mukaan p. 044 333 7853 Marika
- ♥ **Naisten Muistiryhmä** kokoontuu torstaina 17.5. klo 14:30-16:00
Retkipäivä tiistaina 29.5. klo 12-15, klo 12:00 lähtö Turuntieltä
yhteiskuljetuksella. Ilmoittaudu mukaan p. 044 333 7853 Marika
- ♥ **AINOT JA REINOT** kokoontuu seuraavasti Turuntie 21
to 24.5. klo 13-15
ti 29.5. Retkipäivä klo 12-15, klo 12:00 lähtö Turuntieltä
yhteiskuljetuksella. Ilmoittaudu mukaan p. 044 333 7853 Marika

MUISTISAIRAAN LÄHEISILLE

- ♥ **Omaisten Voimavara- ryhmä 1** kokoontuu torstaisin **klo 13:00–15:00.**
31.5., 12.6. Voimavararyhmien1 ja 2 yhteinen tapaaminen.
- ♥ **Omaisten Voimavara- ryhmä 2** kokoontuu torstaisin **klo 16:00–18:00**
31.5., 12.6. Voimavararyhmien1 ja 2 yhteinen tapaaminen.

TOIMINTAA PARISKUNNILLE

- ♥ **YHDESSÄ ETEENPÄIN** – toimintaa pariskunnille kevään viimeinen
tapaaminen **ke 16.5. klo 13:00–15:00**, Salon Syty.

AIVOTERVEYDEN YLLÄPIDOSTA KIINNOSTUNEILLE

Marjan ryhmät kokoontuvat joka toinen maanantai Sytyssä entiseen malliin.

- ♥ **MARJAN MUISTITEHTÄVÄRYHMÄ aamupäivä klo 10-11:30**
Tapaamiset keväällä vielä 7.5. ja 21.5. Toiminta jatkuu syyskuussa.
- ♥ **MARJAN MUISTITEHTÄVÄRYHMÄ iltapäivä klo 12:30-14:00**
Tapaamiset keväällä vielä 7.5. ja 21.5. Toiminta jatkuu syyskuussa.

AIVOTREENIT

Joka toinen maanantai **klo 12:30-14:00** Salon Syty
Kevään viimeiset tapaamiset **14.5. ja 28.5.**

Syksyn toiminnasta ilmoitamme elokuun jäsenkirjeessä.

TIETOA, OHJAUSTA JA NEUVONTAA

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.

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.

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 Römpötti, 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



AIVOPÄHKKINÖIDEN VASTAUKSET:

Vappuanagrammi:ILMAPALLO, VAPPUVIUHKA, VAPPUJUHLA, SIMA,TIPPALEIPÄ, SERPENTIINI, VAPPUMARSSI

Yhdyssana ratkaisu: nailonsukka, sukkapuikot/ täysmaito, maitokiisseli/avotuli, tuliase