

## Toiminnanjohtajan tervehdys

Ensimmäinen täysi toimintavuoteni alkaa olla päätöksessään. On ollut hienoa olla mukana moniammatillisessa, innostavassa tiimissä, jossa on tehty hienoja asioita toiminta-alueen muistiperheiden hyväksi. Lämmin kiitos Anne, Anne-Ly, Kaisa, Maija, Mari, Marika, Mia ja Pauliina opettavaisesta, antoisasta vuodesta. Kiitos myös toisenlaisiin tehtäviin lähteneelle Sarille hyvästä perehdytyksestä. Tästä on hyvä jatkaa.

Kävijöitä eri tilaisuuksissamme on ollut runsaasti, tarkempia tilastoja kerromme seuraavassa, vuoden ensimmäisessä jäsenkirjeessä, kunhan vuoden viimeisetkin ryhmät on pidetty. Jäsenmäärämme on jälleen tänä vuonna noussut ja näkyvyytemme sosiaalisessa mediassa kasvanut. Siitä kiitos teille kaikille, jotka koette muisti- ja aivoterveysasiat tärkeinä ja haluatte jäsenyyden myötä olla mukana tukemassa tärkeää asiaa!

Syyskokouksessa esitimme ensi vuoden toimintasuunnitelman. Uusia ryhmiä on suunnitteilla, Someron toimintaa pyritään lisäämään ja vapaaehtoistoimintaa kehitetään mm. aivoterveyslähetteläiden avulla. Yhteen lauseeseen saadaan mahtumaan runsas erilaisten ryhmätoimintojen kirjo, ohjaus- ja neuvontatyö, päivätoiminta, tiedottaminen, jäsentapahtumat sekä projektien tapahtumat ja kehittämistyö. Kokouksessa valitut vuoden 2018 hallituksen jäsenet löydät tämän kirjeen viimeiseltä sivulta.

Haluamme kiittää kaikkia toiminnassamme mukana olleita ja toivotamme

**Rauhallista Joulua sekä Hyvää Uutta Vuotta 2018!**

Jouluisin terveisin

*Kirsi-Marja*

Arjen pikku tähtiä  
jos antaa pitkin vuotta,  
ei joulutaivaan  
kirkkain tähti  
loista silloin suotta.



## KOULUTUSTA TARJOLLA

### Avaimia kohtaamiseen

TunteVa®-koulutus muistisairan läheisille

**Ke 31.1.2018 klo12-15 Ilolansalossa, Ilolankatu 6, Salo**

TunteVa® -toiminnassa on kyse muistisairan henkilön arvostavasta kuuntelemisesta ja kohtaamisesta. Menetelmä auttaa omaista saamaan ja ylläpitämään yhteyttä muistisairaseen ihmiseen. TunteVa® -toimintamalli on suomalainen vuorovaikutusmenetelmä, joka pohjautuu validaatiomenetelmään.

Koulutuksesta saat mm. uusia näkökulmia vuorovaikutukseen muistisairan kanssa, keinoja kohtaamiseen ja ymmärtämiseen, käytännönohjeita tunteiden huomioimiseen sekä haasteellisiin tilanteisiin.

Kouluttajana toimii Tampereen kaupunkilähettyksen Tuntevasta virtaa arkeen-projektista Hillervo Pohjavirta ja Tuula Pesonen.

**Koulutukseen otetaan 30 henkilöä.**



Ilmoittautumiset 15.1.mennessä Mialle p. 044-3337854 tai [mia.kuisma@muistisalo.fi](mailto:mia.kuisma@muistisalo.fi)

### MUISTIKAHVILA SALOSSA

TORSTAISIN 11.1., 25.1., 8.2., 22.2. klo 10-11:30, Turuntie 21, Salo  
Kohtaamispaikka, jossa keskustellaan erilaisista aihealueista.

Annetaan ohjausta ja neuvontaa sekä juodaan kuppi kahvia hyvässä seurassa.

#### TALVEN 2018 TEEMAT:

- 11.1. Aivojumppaa
- 25.1. Yhteislaulua Markus Stenfors säestää
- 8.2. Maantiede ja matkailu
- 22.2. Muistelu



### MUISTIKAHVILA SOMEROLLA

PERJANTAISIN 5.1., 19.1., 2.2., 16.2.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! **Tule mukaan toimintaan! Lisätietoja p. 044 731 0020**

# RYHMÄTOIMINTA

JÄSENKIRJE 5/ 2017

Toimintaa on monenlaista, ota rohkeasti yhteyttä, jos et ole vielä mukana ja jokin ryhmä kiinnostaa sinua. **Ilmoittaudu mukaan 8.1. alkaen p. 044 333 7853**

## MUISTISAIRAUTTA SAIRASTAVILLE HENKILÖILLE

Martit ja Maijat on jakaantunut kahdeksi ryhmäksi! **Ilmoittaudu mukaan!**

- ♥ **Miesten Muistiryhmä** kokoontuu kerran kuukaudessa keskiviikkona klo 10-12. Tapaamiset: **31.1., 28.2., 28.3. ja 25.4.** Muistiryhmään ovat tervetulleet niin muistisairautta sairastavat kuin myös henkilöt, joilla on muistihäiriötä.
- ♥ **Naisten Muistiryhmä** kokoontuu kerran kuukaudessa torstaisin klo 14:30-16:00. Tapaamiset: **18.1., 15.2., 8.3., 12.4.** Muistiryhmään ovat tervetulleet niin muistisairautta sairastavat kuin myös henkilöt, joilla on muistihäiriötä.

## VERTAISTUKIRYHMÄ

**AINOT JA REINOT** kokoontuu **keskiviikkoisin klo 13:00–15:00**

**17.1., 31.1., 14.2., 28.2.** Ryhmä on tarkoitettu muistisairautta sairastaville henkilöille, jotka kaipaavat **vertaistukea** sekä mahdollisuutta keskustella omasta elämäntilanteestaan.

## MUISTISAIRAAN LÄHEISILLE

**Kaipaatko vertaistukea?**

**Omaisten Voimavara- ryhmä 1** kokoontuu torstaisin **klo 13:00–15:00.** **25.1., 22.2., 22.3., 26.4. ja 31.5.** Turuntie 21, Salo.

**Omaisten Voimavara- ryhmä 2** kokoontuu torstaisin **klo 16:00–18:00** **25.1., 22.2., 22.3., 26.4. ja 31.5.** Turuntie 21, Salo.

Lisätietoja p. 044 731 0020/ Kirsi-Marja

## TOIMINTAA PARISKUNNILLE

**YHDESSÄ ETEENPÄIN** – toimintaa pariskunnille **ke 10.1., 21.3., 18.4., 16.5. klo 13:00–15:00**, Salon Syty. **Helmikuun tapaamisesta tiedotetaan erikseen ryhmäläisille.** Ryhmä on tarkoitettu pariskunnille, joista toisella on muistisairaus. Toiminnan tavoitteena on yhdessä tekeminen ja kokeminen, vertaistuki ja tiedon lisääminen. **Uusia pariskuntia mahtuu mukaan!**

**JUTTUTUPA**

**to 4.1., 1.2., 1.3., 5.4., 3.5. 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.

***Lähde mukaan laulamaan muistisi hyväksi!***



## **Muistaakseni laulan-kurssi**



**Toteutetaan kurssimuotoisena ja kokoontumiset aluksi 4 kertaa:**

**Keskiviikko 24.1., 7.2., 21.2. ja 7.3. klo 13-15, Turuntie 21, Salo**



Musiikki aktivoi aivoja, herättää tunteita ja yhdistää ihmisiä. Laulut ja laulaminen tukevat muistia ja johdattavat muistojen rikkaaseen maailmaan. Musiikkia lähestytään eri näkökulmista mm. laulaen, soittaen ja liikkuen.

Kurssi on tarkoitettu **kaikille** musiikista ja laulamisesta kiinnostuneille henkilöille.  
**Kurssille mahtuu 12 henkilöä.**



Ilmoittautumiset viim. 12.1.menessä  
p. 044-3337854 tai [mia.kuisma@muistisalo.fi](mailto:mia.kuisma@muistisalo.fi)

## **AIVOTERVEYDEN YLLÄPIDOSTA KIINNOSTUNEILLE**

**Marjan Muistitehtävärhytät kokoontuvat joka toinen maanantai Sytyssä.**

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**  
Tapaamiset: 15.1., 29.1., 12.2., 26.2., 12.3., 26.3., 9.4., 23.4., 7.5., 21.5.
- ♥ **MARJAN MUISTITEHTÄVÄRYHMÄ iltapäivä klo 12:30-14**  
Tapaamiset: 15.1., 29.1., 12.2., 26.2., 12.3., 26.3., 9.4., 23.4., 7.5., 21.5.

Marjan ryhmät ovat niin suosittuja, että ovat täynnä. Jonotuslistalle pääsee ja vaihtoehtoisesti Aivotreeneissä on muutamia paikkoja vapaana.

**AIVOTREENIT** jatkuu keväällä 2018 ryhmänä.

(Muutamia paikkoja vapaana) Ryhmä kokoontuu Salon Sytyssä.

Aivoja aktivoidaan käyttäen erilaisia menetelmiä, puhutaan muistista, muistamisesta ja aivoterveiden ylläpitämisestä.

**Kokoontumiset:** Maanantaisin klo 12:30-14:00

22.1., 5.2., 19.2., 5.3., 16.4., (30.4.), 14.5., 28.5.

Ryhmä on suunnattu henkilöille, joilla ei ole muistisairautta.

Kysy lisää p. 044 333 7853

## HALUATKO AIVOTERVEYSLÄHETILÄÄKSI?

### **Aivoterveyslähettiläskoulutus tiistai 13.2. klo 17-20.**

Koulutamme vapaaehtoisia ja aiheesta kiinnostuneita Aivoterveyslähettiläiksi Muistiliiton mallin mukaan. Aivoterveyslähettiläs voi koulutuksen jälkeen pitää esimerkiksi aivoterveysaiheisia luentoja tai ryhmiä eri paikoissa tai tapahtumissa.

**Lisätietoja ja ilmoittautumiset: Pauliina Römpötti/ 044 988 9915.**

## MEMONI – PROJEKTIN KUULUMISIA

Memoni-projekti on tuottanut syksyn aikana paljon informatiivista muisti- ja aivoterveysmateriaalia. Tähän mennessä tuotetut videot kuten ”Mitä ovat muistihäiriöt” ja ”Miten muistia tutkitaan” sekä muu materiaali löytyvät internetistä [www.muistisalo.fi/projektit](http://www.muistisalo.fi/projektit) -sivulta. Videoita ja materiaaleja on tuotettu sekä suomenkielisenä että vieraskielisenä (esim venäjä, viro, arabia ja somalia).

### **AIVOTERVEYSKAHVILA**

Hyvin alkanut monikulttuurinen Aivoterveyskahvilamme jatkaa toimintaansa vuoden vaihteen jälkeen. Kahvilassa tavataan ihmisiä, jutellaan, kahvitellaan ja edistetään aivoterveyttä eri keinoin.

Kokoonnumme edelleen 1 x kuukaudessa, mutta jatkossa tapaamispaikkana on kansainvälinen Kielikahvila Bizarre (kahvila Bizarre, Helsingintie 6).

Tapaamiskerrat ovat keskiviikkoisin 17.1., 7.2., 7.3. klo 17-19.

## MUISTIKYLÄ-PROJEKTIN KUULUMISIA

Muistikylä-projekti on syksyn aikana pitänyt Muistiystävällinen toimija-valmennuksia niin Salossa, kuin Somerollakin. Somerolla saa nyt Muistiystävällistä palvelua Someron Apteekista, Someron kirjastosta, sekä Härkätien K-supermarketista. Olemme tyytyväisiä siitä, miten muistiystävällisyys on lähtenyt toiminta-alueellamme leviämään!

**Seuraava Muistiystävällinen toimija-valmennus Salon Sytyn jäsenjärjestöjen vapaaehtoisille ja työntekijöille on 20.-21.2. 2018 klo 9-15.15. Valmennus pidetään Sytyn tiloissa osoitteessa Helsingintie 6. Ilmoittautumiset ja lisätiedot Marilta.**

Oletko kiinnostunut tekemään vapaaehtoistyötä muutaman kerran kuussa? Etsimme vetäjiä korttelikerhoille Salossa ja Somerolla. Jos vapaaehtoistyö kiinnostaa, ota yhteyttä Mariin ja kysy lisää.

Mari Metso, projektityöntekijä

p. 044 9775412

[mari.metso@muistisalo.fi](mailto:mari.metso@muistisalo.fi)

## Jouluisia anagrammeja vihjeineen

JÄSENKIRJE 5/ 2017

ANAMIRA  
ORIMU  
TILATTU NAKKOLA  
JOTTÄ HUULI  
EI MARJAT TONTU  
APIRKKAPUT  
KULU KIPU JO  
LUUJA AHJOL  
USIKJO UULU  
RIPETTE KAUNON UPO

Joulupukin kasvot  
Joulupukin laittaa matkaan  
Jouluruoka  
Joulunkukka  
Joulupukin apujoukko  
Nisset ja nasset  
Punanuttu  
Lapset odottaa  
Kissat ja koirat ihmettelee  
Joulupukin tietä valaisee

**Lisätehtävä: Etusivun kuva, kuka tontuista on lisätty kuvaan jälkikäteen?**

## 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 Römpötti, projektityöntekijä, p. 044 988 9915

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

#### **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)



### **Muistiyhdistyksen hallitus 2018**

Puheenjohtaja Tuula Suominen, [tuula.suominen@luukku.com](mailto:tuula.suominen@luukku.com), Sari Kallio-Kökkö,  
Pirkko Holmström, Eeva Elovaara, Kaisa Niinistö, Seija Koskinen ja uutena jäsenenä aloittaa  
Raila Hakamäki Somerolta.