

MEMONI-PROJEKTIN V. 2018 toimintapalautteen yhteenveto

Memoni-projekti on tavannut luennoilla, tapahtumissa ja erilaisissa tempauksissa **yhteensä 4714 henkilöä**. **Ryhmätoimintaan on osallistunut 139 henkilöä**, ryhmätapaamisia on ollut 50. Keskimäärin jokaisella ryhmäkerralla on ollut 11 osallistujaa. Harjoittelijoita ja vapaaehtoisia on ollut yhteensä 8. Blogikirjoituksia on kirjoitettu 5. Erikielisiä tuotoksia ja videoita on tällä hetkellä noin 100 erilaista.

Vuoteen 2017 verrattuna nettisivujen projektiosiossa ollut 3841 kävijää enemmän kuin viime vuonna. Facebook-sivuillamme on 256 tykkääjää (192 v. 2017).



Ryhmäläiset:

Mikä Memoni-ryhmissä on ollut parasta:

Ryhmissä olivat parasta uudet ja mielenkiintoiset aiheet, mahdollisuus oppia aivan uutta, keskustella ja puhua Suomea. Monen ryhmäläisen mielestä oli kiva osallistua toimintaan ja tutustua toisiin ihmisiin sekä saada uusia ystäviä. Ryhmissä parasta oli paljon naurua ja iloa sekä mahdollisuus puhua Suomea. Ohjaajat olivat kivoja ja tärkeäksi koettiin uusien aivo- ja muistiterveyden liittyvien sanojen oppiminen. Aivopähkinät olivat mielenkiintoisia ja uusia kokemuksia aika monelle. Koettiin myös, että Suomen kulttuurin tietoisuus on kasvanut ja rohkeus on kasvanut osallistua muualla kuin koulun järjestämissä ryhmissä. Ohjaajien rooli koettiin tärkeäksi- auttavaisuus, kannustavuus ja positiivinen ilmapiiri sai mainintaa. Tärkeäksi koettiin myös pitävät ja täsmälliset aikataulut sekä se ettei yhtäkään kertaa peruuntunut. Ryhmässä pelatut pelit ja tehtävät ovat olleet hyviä. Myös vapaaehtoiset ja harjoittelija kokivat Salon Muistiyhdistyksen muistikuntoutuksen hyväksi paikaksi ja harjoittelu sekä vapaaehtoistyö on koettu hyödylliseksi, koska on ollut mahdollisuus auttaa iäkkäitä ihmisiä. Myös uusia taitoja on opittu mm käsityötä, askartelua, laulamista.

Mitä toivotaan tulevaisuudelta:

Enemmän toiminnallista yhdessä tekemistä mm keilaamista, ruuan laittoja, kuntosalilla käymistä ja kulttuurin harrastamista. Lisäksi toivottiin tapaamisia iäkkäiden kanssa ja mahdollisuutta keskustella heidän kanssa. Myös mahdollisuutta auttaa ihmisiä koettiin tärkeäksi tulevaisuudessa. Kaivattiin aivo- ja muistiterveyden keskusteluryhmiä. Suurin osa ryhmäläisistä halua ryhmien jatkuvaan.

Kysyttiin myös ryhmäläisiltä, miten he toivo, että aivo- ja muistiterveydestä puhutaan heille. Ryhmäläiset kokivat, että aivo- ja yleisesti terveydestä pitäisi puhua paljon enemmän ja siihen kaivataan enemmän ohjelmaa niin yhdistyksiltä kuin myös koululta. Ehdotettiin myös omakielistä materiaalia ja mainoksia aivo- ja muistiterveydestä. Tapaamiskertoja toivottiin noin 2 kertaa kuukaudessa jatkossa.



Memoni-ryhmien vaikutukset osallistujiin:

Tieto on lisääntynyt mm muistisairauksista, unen ja ravitsemuksen, stressin merkityksestä aivo- ja muistiterveyteen. Learning Cafe menetelmällä kerätyssä palautteessa ryhmäläiset ovat osanneet tunnistaa ja nimittää alkava muistisairauksien oireita. Ryhmäläiset ovat lisänneet liikuntaa mm kuntosalia, uintia tai aamuvoimistelua. Painohallintaan on ruvetu kiinnittämään entisestään enemmän huomiota mm syömällä vähemmän rasvaista ja vähentäen iltasyöntiä. Terveyspisteen tuloksena on monet menneet lääkäriin mm alhaisen rautapitoisuuden vuoksi.

Diabeteksen on ruvettu kiinnittämään enemmän huomiota mm vähentämällä teen tai kahvin sokerimäärää. Terveyslukutaito kuten mm BMI laskeminen, kolesteroli ja verenpaine arvot ovat olleet joillekin uutta. Ryhmät ovat lisänneet omaa hyvinvointia ja kannustaneet treenaamaan ja aktivoimaan aivoja. On ruvettu tekemään sanaristikkoja ja jopa ilmoitettu kielikurssille kansalaisopistoon.

Tietoa on jaettu ympäri maailman tutuille ja ystäville mm Skypen ja Telegramin välityksellä. Omakielistä materiaalia on säästetty ja luettu sitä jonkun ajan päästä uudestaan ja koettu onnistumisen tunnetta. Rohkeus olla oma-aloitteinen ja uravalinnat on monen harjoittelun ansiosta kääntynyt vanhustyön suuntaan. Aivotreenitehtävät auttoivat useita kehittämään hahmottamisessa ja loogisessa päättelyssä.

Yhteistyökumppaneiden palaute:

Videoita on käytetty koulutuksissa ja asiakastyössä. Materiaali on koettu hyödylliseksi ja tärkeäksi, erityisesti kieliversiot ja niitä on käytetty erialisissa ja erikielisessä ryhmätoiminnassa ympäri Suomea. Materiaali on jaettu omista verkostoista eteenpäin ja ilahduttavia kiitos viestejä on tullut monen monta. Kuva ja väripainotteisuus on saanut näkyvyyttä ja kiitoksia eri toimijoilta. Ja materiaalien ulkonäky on saanut paljon kiitosta sekä ryhmäläisiltä että ammattialeilta.



MEMONI-Monikulttuurinen muisti 2016-2019

www.muistisalo.fi/projektit

Facebook: <https://www.facebook.com/monikulttuurinenmuistiprojekti/>

Youtube/Monikulttuurinen muisti

Yhteystiedot: Anne-Ly Palosaari p. p. 044 9783 843

