



JÄSENKIRJE 3 / 2017

Toiminnanjohtajan tervehdys

”Taas kun kesä mennyt on, syksy saapuu...” lauletaan tutussa laulussa. Muistiyhdistyksessä on viimeisimmätkin lomalaiset palanneet töihin ja syksyn toiminta käynnistyy täyteen vauhtiinsa. Päiväpaikka on ollut koko kesän auki ja iloksemme olemme saaneet uusia ”kesäkerholaisia” mukaan. Muistattehan, että päivätoimintaamme voi osallistua myös satunnaisesti, esimerkiksi omaisen asioinnin tai levon ajaksi.

Tänä syksynä suunnitelmissamme on Someron valloitus. Somero kuuluu toiminta-alueeseemme ja alkuvuodesta kyselimme erilaisissa tapahtumissa toiveita toiminnallemme. Muistikylän Muistiystävällinen toimija -valmennus alkaa Somerolla syyskuussa ja Muistiviikolla tiistaina 19.9. on Oikeudellisen ennakkoinnin ilta. Mitä kaikkea muuta Somerolla tapahtuu, riippuu paljon somerolaisista itsestään. Loppukesän infoillassa suunnittelimme toimintaa ja sen pohjalta tarvetta tuntuu olevan niin sairastuneiden vertaisryhmille kuin ohjaus- ja neuvontatyöllekin. Ensitetietofoja ja aivotreeniryhmiä toivottiin myös, oman muistin treenaaminen koettiin tärkeäksi.

Salossa toiminta jatkuu lähes entisellään. Ryhmät niin sairastuneille, pariskunnille kuin läheisillekin jatkavat toimintaansa, mutta aikoihin ja paikkoihin on tullut pieniä muutoksia. Jos olet kiinnostunut ryhmätoiminnastamme, ota yhteys toimistoon. Ryhmät ovat suljettuja ja niihin on ilmoitauduttava ennakoita. Entiset ryhmäläiset jatkavat, jos eivät peruuta osallistumistaan. Ensitetioillat järjestetään taas syksyllä.

Henkilöstössämme on tapahtunut muutoksia. Muistikylän Riina jäi perhevapaalle, hänen sijaisekseen saimme Mari Metson. Marin esittelyn löydätte kirjeestä. Muistisataman Sari on työvapaalla ja häntä sijaistaa Päiväpaikan Mia oman työnsä ohessa. Monikulttuurinen muisti jatkaa entisin voimin. Odotamme kaikki innolla alkavaa syksyä.

Iloa ja valoa pimeneviin iltoihin!

t. Kirsi-Marja

PÄIVÄPAIKAN KUULUMISIA

Muistiyhdistyksen Päiväpaikka on pyörinyt täydellä teholla koko kesän. Aikaa on vietetty paljon uudella kesäpihallamme, jonne saimme teiltä jäseniltä lahjoituksena mm. perennoja. **Kiitos!**

Tapahtumia on ollut kesän aikana varsinaisen päivätoiminnan lisäksi:

- ♥ Kesäpihan avajaisia vietettiin 7.6. Päivä oli varsin aurinkoinen ja ihmisiä mukavasti paikalla. Samu-Markus Pyykkö soitti meille haitaria sekä Perniön liha tarjosi makkarat.
- ♥ Kesäretki tehtiin Vuohensaaren kesäteatteriin Pekka Puupäätä katsomaan.
- ♥ 21.7.Naiset tekivät visiitin Muotiliike Elisabethin ihanaan hattumaailmaan.
- ♥ Elokuun lopulla teemme vielä retken Kesä Angelaan Angelniemelle.

Päiväpaikka tarjoaa kohdennettua päivätoimintaa perheesi tarpeisiin.

Palvelu sopii täydellisesti teille kun

- Tarvitset satunnaisesti arjen keskellä hengähdystauon
- Tarvitset muistisairaalle läheisesi hoitopaikan asioiden hoitamisen ajaksi
- Muistisairas läheisesi kaipaa seuraa ja tekemistä
- Haluatte tutustua päivätoimintaan



Olemme avoinna maanantaisin, tiistaisin sekä perjantaisin klo 9-15 ja omakustanteisesti valittavana on kokopäivä- tai puolipäiväkerho. Jokaiseen toimintapäivään sisältyy kuntouttavaa ja tavoitteellista toimintaa.

Miten pääsee mukaan Päiväpaikan toimintaan?

- Vanhuspalveluiden päätöksellä
- Omaishoidon vapailla
(Ota yhteyttä Palveluohjaukseen p. 02 7726208 ma-pe klo 9-15)
- Omakustanteisesti (Päiväpaikka p.044-0319872)

Ota rohkeasti yhteyttä niin kerromme lisää.

Muistiyhdistyksen Päiväpaikka

Puh. 044-0319872

paivapaikka@muistisalo.fi

Muistiviikkoa vietetään viikolla 38

MUISTIVIIKKO

- Su 17.9. **Muistimessu Kuusjoen kirkossa klo 17**, jonka jälkeen kirkkokahvit seurakuntatalolla (Ylikulmantie 235, joka on Kirkkoa vastapäätä toisella puolen tietä)
- Ti 19.9. **Seminaari klo 12-15, Turun AMK, Ylhäistentie 2, Salo Kulttuurisensitiivinen muistityö ja monikulttuurinen vuorovaikutus.**
– seminaarissa puhutaan maahanmuuttajista-
Seminaari on maksuton ja tarkoitettu kaikille eri kulttuureista tulevien henkilöiden kanssa työskenteleville ja kaikille asiasta kiinnostuneille. ILMOITTAUTUMISET 8.9. mennessä: pauliina.rompotti@muistisalo.fi tai p. 044 988 9915
- Ti 19.9. **Luentotilaisuus Somerolla klo 17-19.**
Elokuvateatteri Jukola, Jukolantie 3, Somero
Aiheena **Oikeudellinen ennakointi -tietoa edunvalvontavaltuutuksesta ja hoitotahdosta.**
Tilaisuus on maksuton ja avoin kaikille asiasta kiinnostuneille.
- To 21.9. **Pop up- MuistiKahvila klo 12-15 Muistiyhdistyksen tiloissa, Turuntie 21, Salo**



Muistibussi

Yhdistyksen työntekijät hyppäävät bussin(matkailuauton☺) kyytiin ja kiertelemme Muistiviikolla Salossa ja Somerolla!

Missä bussin pitäisi pysähtyä?

Mihin pysäkille itse pääsisit tulemaan?

Ehdotuksia otetaan vastaan p. 044 333 7853

Muistiviikolle Muistikylä tulee saamaan oman kannettavan Taukopaikka-penkin. Tervetuloa porisemaan!

Muistipysäkkien aikataulu selviää pian. Tiedotamme Muistibussin reitistä ja aikataulusta mm. paikallislehdissä.

RYHMÄTOIMINTA

- Ryhmätoiminta käynnistyy taas. Ota yhteyttä ja tule mukaan toimintaan!
- Osa ryhmistä on suunnattu tietyille kohderyhmälle, kannattaa ottaa rohkeasti yhteyttä ja kysyä millaiseen toimintaan voisi tulla mukaan.
- p. 044 333 7853/ Marika
- **Jos et ole varma mihin ryhmään kuulut ota yhteyttä!**

MUISTISAIRAUTTA SAIRASTAVILLE HENKILÖILLE

MARTIT JA MAIJAT -muistiryhmä

Syksyn ensimmäinen tapaaminen

keskiviikko 6.9.2017 klo 10:00–11:30, Turuntie 21, Salo

Ryhmä on tarkoitettu muistisairaille henkilöille sekä muistihäiriöisille. Ryhmässä vaihdetaan kuulumisia, kahvitellaan ja aktivoidaan aivoja jollakin toiminnallisella menetelmällä.

Syksyn tapaamiset: 6.9., 20.9.,4.10., 18.10., 1.11., 29.11. ja 13.12.

AINOT JA REINOT - vertaistukiryhmä

Syksyn ensimmäinen tapaaminen

keskiviikko 6.9.2017 klo 13:00–15:00, Turuntie 21, Salo

Ryhmä on tarkoitettu muistisairautta sairastaville henkilöille, jotka kaipaavat vertaistukea sekä mahdollisuutta keskustella omasta elämäntilanteestaan. Ryhmässä vaihdetaan kuulumisia, kahvitellaan ja aktivoidaan aivoja jollakin toiminnallisella menetelmällä.

Syksyn tapaamiset: 6.9.,20.9.,4.10.,18.10.,1.11.,29.11.

MUISTISAIRAAN LÄHEISILLE

Omaisten vertaistukiryhmiä on kaksi, toinen kokoontuu päivällä ja toinen illalla. Ryhmässä on mahdollisuus keskustella omasta elämäntilanteestaan ja saada vertaistukea muilta ryhmäläisiltä. Ilmoittaudu mukaan!

- **Omaisten Voimavara- ryhmä 1** (entinen Tukiryhmä 15-17)
Syksyn ensimmäinen tapaaminen
to 31.8.2017 klo 13:00–15:00
Turuntie 21, Salo
Seuraavat tapaamiset: 31.8.,28.9.,26.10., 30.11. ja 28.12.
- **Omaisten Voimavara- ryhmä 2** (entinen Voimavararyhmä 17-19)
Syksyn ensimmäinen tapaaminen
to 31.8.2017 klo 16:00–18:00
Turuntie 21, Salo
Seuraavat tapaamiset: 31.8.,28.9.,26.10., 30.11. ja 28.12.

TOIMINTAA PARISKUNNILLE

Ilmoittautukaa mukaan, jos olette kiinnostuneita pariskuntien ryhmästä, mutta ette ole vielä mukana toiminnassa. p. 044 333 7853

YHDESSÄ ETEENPÄIN – toimintaa pariskunnille
ke 13.9.2017 klo 13:00–15:00

Salon Syty, Helsingintie 6, Salo (uusi paikka)

Toiminta on tarkoitettu pariskunnille, joista toisella on muistisairaus. Ryhmässä kokeillaan erilaisia toimintatapoja, joilla pidetään yllä toimintakykyä ja saadaan aikaiseksi iloa ja hyvää mieltä.

Seuraavat tapaamiset: 13.9., 11.10., 8.11. ja 13.12

JUTTUTUPA

to 7.9.2017 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.

Seuraavat tapaamiset: 7.9., 5.10., 2.11. ja 7.12.

AIVOTERVEYDEN YLLÄPIDOSTA KIINNOSTUNEILLE

Marjan Muistitehtäväryhmät jatkuvat elokuussa joka toinen maanantai.

Ryhmät ovat tällä hetkellä täynnä. Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, jotka haluavat haastaa omaa muistiaan tekemällä mm. kirjallisia tehtäviä. Ota kuitenkin yhteyttä, jos olet kiinnostunut kyseisistä ryhmistä.

- **MARJAN MUISTITEHTÄVÄRYHMÄ aamupäivä**
Ensimmäinen tapaaminen **ma 28.8. klo 10-11:30**, Salon Syty
Ryhmä kokoontuu parittoman viikon maanantaisin (2 krt/kk)
seuraavasti: 11.9., 25.9., 9.10., 23.10., 6.11., 20.11. ja 4.12.
Ohjaajana toimii vapaaehtoinen Marja Koljonen.
- **MARJAN MUISTITEHTÄVÄRYHMÄ iltapäivä**
Ensimmäinen tapaaminen **ma 28.8. klo 12:30-14**, Salon Syty
Ryhmä kokoontuu parittoman viikon maanantaisin (2 krt/kk)
seuraavasti: 11.9., 25.9., 9.10., 23.10., 6.11., 20.11. ja 4.12.
Ohjaajana toimii vapaaehtoinen Marja Koljonen.



KUNTOSALI

Kuntosalivuorot jatkuvat taas Salohallilla. **Päivä on muuttunut tiistaiksi.**

Syksyn ensimmäinen kerta on tiistaina 22.8. klo 14-15

Ohjaajana toimii Marja-Leena Pajuniemi

Uusi!**Asiaa muistista, muistamisesta ja aivoterveysten ylläpidosta.**

Jokaisella kerralla käsitellään jotakin teemaa hyödyntäen Muista Pääasia - materiaalia sekä tehdään aivoja aktivoivia tehtäviä ja harjoituksia.

-Ryhmä on suunnattu henkilöille joilla ei ole muistisairautta.

**AIVOTREENIT klo 12-14 Salon Sytyssä, Helsingintie 6, Salo**

ma 4.9. Muistin toiminta ja muistikeinot muistamisen apuna.

ma 18.9. Aivoterveysten riskit, unohtaminen ja muistihäiriöt

ma 2.10. Aivoterveysten ylläpitäminen (liiku, syö hyvin ja nuku riittävästi)

ma 16.10. Aivojen aktivoiminen ja mielekäs tekeminen.

Kysy lisää. Mukaan mahtuu 15 hlö. p. 044 333 7853

**MUISTIKAHVILA**

TORSTAISIN KLO 10-11:30

7.9., 14.9., 28.9., 12.10. ja 26.10.

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

Muistikahvilassa on erilaisia teemoja syksyn aikana: 7.9. Musiikki, 14.9. Muisti ja ravitsemus, 28.9. Runokivien maalausta (oma kivi mukaan), 12.10. Uni ja 26.10. Muistitehtäviä. Tervetuloa olemaan tai piipahtamaan hetkeksi!

Aivopähkinä Sadonkorjuu aiheisia anagrammeja 😊

MEIJU AHMA

NOILLA HOME

KARAMELLIA

KREIKKA TUKKU

RIIPPUU LEMU UKKI

RAJU ISKU EROKSI

MURSKATA KEHU

SAAMEN PANKIT

SUPER PIHA VOLVO

TÄÄL SÖIN

VASTAUKSET: Sekalaisessa järjestyksessä mehumaija, omenahillo, säilöntä, maakellari, etikkakurkku, suppilovahvero, leikkuupuimuri, sokerijuurikas, mustaherukka ja pakastaminen.

PROJEKTtien KUULUMISET

MUISTIKYLÄ-PROJEKTI

Taukopaikka - tul' istuma ja virittelemä jutun juurt



Taukopaikkoja on nyt Salossa viisi: Kankurinpuistossa, Salonjoen rannassa, Horninkadulla, Mököisten puistossa sekä Uskelan koulun lähellä Tahkonkadun varrella. Osaan paikoista on asennettu uudet kuvanmukaiset senioripenkit, joissa on käsinojat ja korotettu istuinosa. Loput penkeistä on vanhoja penkkejä, mitkä on

uudistettu Taukopaikan kriteereihin sopiviksi. Uudistetut penkit ovat saaneet ylleen keltaisen maalin sekä nimikyltin.

Meille Muistiyhdistykseen voit ehdottaa paikkoja, mihin kaivattaisiin seuraavia TAUKOPAIKKOJA. Toivoisimme ideoita erityisesti sopivista paikoista Salon taajamissa, sillä kaikki penkit ovat nyt "vanhan" Salon keskusta-alueella. Ei muuta kuin TAUKOPAIKKOJA bongaamaan ja jutun juurta kehittämään!

Heippa kaikille! Pidän pienen tauon työnteossa ja "lomailen" kotona äitiysvapaan merkeissä. Muistikylä -projekti jatkaa kuitenkin toimintaansa normaalisti ja sijaiseni esittäytyykin tässä jäsenkirjeessä. Oikein mukavaa loppukesää ja syksyn alkua kaikille, nähdään taas ensi vuonna! T: *Riina Aulén*

Tervehdys täältä Salon Muistiyhdistyksen toimistolta. Elokuu saapui ja minä olen aloittanut työt Muistikylä-projektissa Riinan äitiyslomasijaisena. Riina ja Maija ovat saaneet projektin todella hyvään vauhtiin ja tiedossa onkin mielenkiintoinen ja työntäyteinen vuosi. Muistiyhdistys on minulle tuttu työnantaja, sillä olen työskennellyt aikaisemmin päivätoiminnan ohjaajana Muistiyhdistyksen päiväpaikassa, sekä vuonna 2014 päättyneessä Kulttuurin keinoin muistisairauden haasteita päin-projektissa.



Syksyn mittaan järjestämme Muistikylä-projektin puitteissa sekä Salossa, että Somerolla Muistiystävällinen toimija-valmennuksia. Käymme myös ahkerasti pitämässä aistipuutos-koulutuksia, jossa osallistujat pääsevät kokeilemaan, miten aistien heikentyminen vaikuttaa sosiaaliseen kanssakäymiseen.

On ilo olla taas osa Muistiyhdistyksen tiimiä. T: *Mari Metso*

Muistiesteettömyyssuunnitelmat ovat täydessä vauhdissa. Syksyllä aloittaa Muistikoti-työryhmä, johon kuuluu muistisairaiden ja heidän omaisten lisäksi eri alojen ammattilaisia. Jos olet kiinnostunut työryhmästä, ota yhteyttä minuun! *Aurinkoisin syysterveisin, Maija.*

MONIKULTTUURINEN -MUISTI TERVEISIÄ MEMONI-PROJEKTISTA!



MEMONI eli Monikulttuurinen muisti -projektin toiminta käynnistyy jälleen rentouttavan kesän jälkeen. Kesäaika on aina rauhallista ja projektin toiminnot tauolla.

Kesäaikana joku on kuitenkin ahkeroinut. Taiteilija Karen Cipreltä eivät ideat loppu. Hän on työstänyt meille kesäaikana hienoja kuvapainotteisia aivoterveysmateriaaleja. Projektimme tuottaa myöhemmin syksyllä myös videomateriaalia ja näiden materiaalien avulla voidaan jakaa aivoterveystietoa henkilöille, joiden äidinkieli ei ole suomi.



Karenin tuottamia infolehtisiä voi lukea ja hyödyntää kuka vain aivoterveystietä kiinnostunut. Myös ammattilaiset kuten muistihoitajat sekä yhdistystyöntekijät pystyvät hyödyntämään niitä työssään. Infolehtiset laitetaan internetiin elektroniseen muotoon Muistiyhdistyksen nettisivuille, jossa ne ovat luettavissa ja tulostettavissa.

Värikkäitä infolehtisiä tullaan tuottamaan noin 10 kappaletta, ja jokainen niistä käsittelee yhtä aivoterveystieteen liittyvää osa-aluetta tai aivoterveystieteen riskitekijää. Tarve näille aiheille on noussut esiin monikulttuuristen ryhmien kanssa työskennellessämme. Aiheita ovat mm. fyysinen terveys, uni ja lepo, muistihäiriöt, masennus sekä monipuolinen ravinto. Muista aihealueista kuten mm. painonhallinnasta, sydänterveydestä sekä perheen ja harrastusten merkityksestä aivojen hyvinvoinnille on tulossa infolehtiset myöhemmin syksyllä.


Esimerkit Fyysinen aktiivisuus ja Uni ja lepo -infolehtisistä (2-puoleiset).

FYYSINEN AKTIIVISUUS


Liikunta on tärkeää terveyden ja evästä elämäntapaasi. Liikunta edistää sydämen ja verisuonien terveyttä ja auttaa säätämään painopainetta ja kontrolloimaan verenpainetta. On tärkeää löytää itsellesi sopiva ja mukava tapa liikkua, jotta liikunnasta tulee päivittäinen, terveyttä edistävä tapa.

Liikunta on ilmaista lääkettä!

- Liikunta lisää aivojen määrää ja auttaa muistamaan paremmin. Liikunta lisää verenkiertoa ja hapensaantia aivoissa – tämän ansiosta verisuonet ja jalat työskentelevät paremmin.
- Fyysinen aktiivisuus vähentää riskiä sairastua menneeseen sairautsiin kuten muistisairauteen, verenpainetautiin ja 2-tyyppin diabetekseen.




- Liikunta auttaa painonhallinnassa. Ylipaino on haitallista terveydelle sekä aivoille.
- Kun liikat sopivasti, neulat paranevat. Hyvä yläosi on tärkeää terveydelle ja muistille.
- Liikunta lievittää stressiä. Muusien hoikentää muistia ja voi auttaa muistisairauteen.




- Liikunta auttaa parhaimmalla tavalla. Aikaa on haitallista terveydelle sekä aivoille.
- Liikunta auttaa parhaimmalla tavalla. Aikaa on haitallista terveydelle sekä aivoille.
- Liikunta auttaa parhaimmalla tavalla. Aikaa on haitallista terveydelle sekä aivoille.

30 min



- Liikunta auttaa parhaimmalla tavalla. Aikaa on haitallista terveydelle sekä aivoille.
- Liikunta auttaa parhaimmalla tavalla. Aikaa on haitallista terveydelle sekä aivoille.

Teitä mitä tykkäät! Aloita pienillä annoksilla liikuntaa. Pyydä kaveri mukaan. Liikuminen on hauskeempaa yhdessä. Lisäksi aivot hyötävät sosiaalisista kontakteista.



HYÖDYLLISIÄ LIIKUNTALAJEJA

KÄVELY

Kävely on hyvä liikuntamuoto. Kävely lisää tehokkaasti verenkiertoa aivoissa ja vähentää muistisairauteen riskiä. Luonnossa ja metsässä käveleminen rentouttaa ja antaa hyvän mielen. Aivot nauttivat liikunnasta ja ulkoilmasta.

UIMINEN

Uinti kehittää aerobista kestävyyskuntoa ja lihaskuntoa. Uinti auttaa myös painonhallinnassa, koska ylipaino on vaarallista aivoille.

KUNTOSALI

Kuntosaliharjoittelu kasvattaa lihaskuntoa ja lihaskuntoa. Hyvä lihaskunto ennaltaehkäisee muistisaurautta ja muistin heikentymistä.

TANSSI

Aivot pitävät musiikista ja tanssimisesta. Tanssiminen kehittää aivojen eri alueita monipuolisesti. Lisäksi musiikki ja liikunnan yhdistelmä luo hyvää mieltä.

JALKAPALLO

Jalkapallo on monipuolinen laji, joka kehittää kuntoa tehokkaasti. Jalkapallo on lisäksi sosiaalinen laji, jossa tapaa muita ihmisiä. Aivot tykkäävät sosiaalisesta kanssakäymisestä.

LÄHTEET:
 Kohti parempaa aivoterveyttä-opas aivojen hyvinvointiin. Kouvolan seudun Muisti ry
www.muistiliitto.fi, www.muistisala.fi
 Kuvaa ja talle: Karen Cipri | <http://karencipri.deviantart.com/>

UNI JA LEPO

hyvä yöni tekee hyvää muistille

Miksi uni on tärkeää? Unen aikana aivot käsittelevät päivän tapahtumia ja tallentavat tärkeät asiat pitkäkestoiseen muistiin. Hyvä ja riittävä uni on välttämätöntä, jotta voit hyvin. Väsyneen ihmisen muisti ei toimi yhtä hyvin kuin levänneen.

UNEN TÄRKEIMMÄT TEHTÄVÄT

Aivojen väsymyksen poisto.

Muistin ja oppimisen tukeminen.

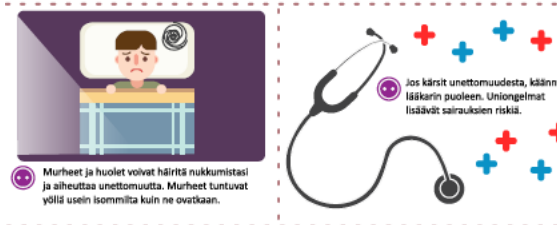
Mielen terveyden ja fyysisen terveyden ylläpito.

Väsyneen ihmisen muisti ei pelaa yhtä hyvin kuin virkeän. Pidä huoli, että nukalet, 7-8 tuntia yössä!



Murheet ja huolet voivat häiritä nukkumistasi ja aiheuttaa unettomuutta. Murheet tuntuvat yöllä usein isomilta kuin ne ovatkaan.

Jos kärsit unettomuudesta, käänny lääkärin puoleen. Uniongelmat lisäävät sairauksien riskiä.



MUISTI KAHDEKSAN TUNNIN SÄÄNTÖ!

8 tuntia vuorokaudesta aivoja haastavaa puuhaa.

8 tuntia omaa aikaa ja mielenrauhaa.

8 tuntia unta



VINKIT HYVÄÄN YÖUNEEN

Selkeä päivärutiini edistää hyvää yöunta.

Pidä huolta, että sinulla on sopiva sänky, patja, peitto, tyyny ja puhtaasti lakatut.

Harrasta liikuntaa 2-3 tuntia ennen nukkumaan menoa.

Alkoholi heikentää unen laadua.

Nuku pimeässä, viileässä ja rauhallisessa makuuhuoneessa.

Älä juo ilalla liikaa nestettä.

Varaa aikaa iltarutiineihin ja rauhoittamiseen.

Säännöllinen ja terveellinen ravinto parantaa unta.

Lähteet: Kohti parempaa aivoterveyttä-opas aivojen hyvinvointiin, Kouvolan seudun Muisti ry. Opas Hyvän uneen, Suomen Uniongelmat, www.uniongelmat.fi, www.muistiliitto.fi, www.muistisala.fi. Kuvaa ja talle: Karen Cipri | <http://karencipri.deviantart.com/>

Yhteystiedot

SALON MUISTIYHDISTYS RY p.044 333 7853

Turuntie 21, 24240 Salo

www.muistisalo.fi

www.facebook.com/muistisalo

***Puhelinaika ti klo 9-11:30. Tietoa, ohjausta, neuvontaa! ***

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, projektityöntekijä, 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

MUISTINEUVO
tietoa, tukea ja ohjausta,
vastaajina muistityön ammattilaiset

 **09-8766 550**
ma, ti ja to klo 12–17 (0,08 €/min. + pvm)



 **VERTAISLINJA**
tukea muistisairaiden läheisille,
vastaajina kokeneet omaishoitajat

 **0800 9 6000**
joka päivä klo 17–21 • maksuton

