

Salon SYTY ry:n
tiedotuslehti

SYTYN 20 SANOMAT 21

Salon
SYTY
ry

www.salonsyty.fi



**Pieni ele
-kerääjät
kuntavaalien
äänestys-
paikoilla
s. 6**

**Sytyn
DIGI-Pysäkki
palveluksessanne
s. 14**

**Arkeen Voimaa
-malli toimii
esimerkilli-
sesti Salossa
s. 16-17**

Salolaisen potilas- ja vammasyhdistystoiminnan

- yhdistävä tekijä
- toiminnan tukija
- edunvalvoja
- vertaistuen keskus



Salon
SYTY
ry

www.salonsyty.fi

Salon SYTY ry
Helsingintie 6, 24100 Salo

toimisto@salonsyty.fi
p. 0400 752 611

Toimisto on avoinna ma-pe klo 9-15
Kesällä toimisto on suljettu 28.6.-30.7. välisen ajan.
30.8. alkaen toimisto on jälleen avoinna
tiistaisin ja torstaisin klo 18 asti.



12. vuosikerta

Toiminnanjohtajan aatoksia ”Katse eteen ja suupielet ylöspäin”

Veera Hälli

Tervehdys Sytyn Sanomien lukijat! Erikoiset ajat jatkuvat, mutta toivo jälleennäkemisestä, kohtaamisesta ja kädenpuristuksesta elää vahvana. Toisille meistä etäisyys ja oman tilan säilyttäminen ympärillään on luontaista, mutta toisille on varsin luonteenomaista tarttua käsikynkkään, laskea käsi olalle tai halata tuttavallisesti aina kun nähdään. Itse kuulun tuohon ensimmäiseen ryhmään, joka pitää pienen etäisyyden mielellään muihin, vaikka maan hallitus ei lähikontaktia olisikaan kieltänyt. Silti tuntuu kurjalta tämä eristäytyminen, jonka jo soisi loppuvan ja asioiden palautuvan, tuskin ennalleen, mutta siihen uuteen normaaliin.

Salon SYTY ry:n sääntöjen mukaan yhdistyksemme tarkoitus ja toimintamuodot ovat jäsenyhdistysten edunvalvonta- ja vaikuttamistyön ohella lisätä, edistää ja tukea alueen kansanterveys-, potilas- ja vammaisyhdistysten yhteistoimintaa ja toimintaedellytyksiä. Tavoitteenamme on suunnitella, kehittää ja järjestää yhdistysten toiminnan tukea, yhteistyötä ja verkostoitumista sekä kouluttaa ja tukea jäsenyhdistyksiemme vapaaehtoistoimijoita. Vuosi 2020 ja vuoden 2021 alkupuolisko ovat olleet näiden tavoitteiden ja tehtävien toteuttamisen suhteen vaikeita, lähes mahdollittomia.

SYTYn toimitilojen käyttöaste on romahtanut, tapahtumat ovat siirtyneet live-lähetyksiksi Facebook-sivuillemme, kokoukset on järjestetty suuremmilta osin etäyhteyksillä ja kontaktien määrä syksyn seuranta-jaksomme osalta osoitti toimiston asiointimäärien merkittävän laskun edelliseen vuoteen verrattuna. Järjestettyihin koulutuksiin ei ole ollut tulijoita ja se on ymmärrettävää. Toimintatapojen muutoksessa voi toki nähdä paljon positiivistakin, sillä live-lähetysten lähettämisen ja etäkoulusten järjestämisen tiimoilta otettu digiloikka on varmasti Sytyn ja sen jäsenyhdistysten toimintahistorian pisin.

On ollut ilo seurata, miten varttuneemmatkin yhdistystoimijat ovat tarttuneet rohkeasti uusiin yhteydenpitojärjestelmiin ja kommunikoivat jo tottuneesti mm. Teams-kokouksissa. Kamerat ja mikrofonit sulkeutuvat ja käynnistyvät oikeaoppisesti, chat-kenntään kirjoitetaan kommentteja ja kuuliaisesti viitataan kädennosto -nappia painaen. Toisten päälle ei puhuta ja puheenvuoroa pyydetään. Kokoukulttuuri on jopa live-tilannetta parempaa ja uskon sen jalkautuvan myös yhteisten kokousoyhtien ääreen.

Ihminen sopeutuu kiitettävästi valitsemaan tilanteeseen, vaikeankin, ja hyvä niin. Sopeutumista vauhdittaa tietysti muutosten kokonaisvaltaisuus ja ehdottomuus. Uudet toimin-



tatavat alkavat tulla jo selkärangasta, eikä maskinkäyttöä tai markettien käsisivirivistöä enää huomaa ihmetellä. Kassajonossa turvavälit pidetään, vaikka jono sitten jatkuisikin maitohyllylle asti. Oma ja toisen tilaa kunnioitetaan. Sopeutumista tapahtuu myös harrastusten kaventumisessa ja vapaa-ajan lisääntymisessä. Voisi olla helppo jäädä paikoilleen ja valita passiivisempi rooli asioiden sivusta seuraajana, vai olisiko?

Rokotusmäärien lisääntyessä ja koronaverhon raottuessa alkaa olla aika kurkistaa verhon taakse. Miten palataan uuteen arkeen ja aktiivisuuteen? Milloin voidaan jälleen kohdata tuttuja omien vertaisryhmien parissa turvallisesti? Mikä on minun roolini ja miten minä haluan epidemian jälkeisessä maailmassa toimia?

Sytyn hallitus ja henkilökunta on suunnannut ajatukset jo syksyyn 2021. Tapahtumien elvyttäminen, jäsenyhdistysten toiminnan tukeminen sekä yhteistyön edistäminen ja mahdollistaminen jatkuu. Tulemme tavoitteidemme suuntaisesti tarjoamaan koulutuksia, luentoja ja vapaaehtoisten virkistystoimintaa niin normaalisti kuin suinkin pystymme.

SYTYn salissa järjestettävä ”Yhdistystoiminnan ABC” tarjoaa elo-lokakuussa yhdistystoimijoille perustietoutta erilaisista yhdistystoimijoiden rooleista, hallitustyöskentelystä ja yhdistystoiminnan suunnittelusta. Elokuussa vietämme vapaaehtoisten virkistyspäivää luonnon helmassa. Syyskuussa käynnistetään kuntosali-

kurssi yhteistyössä Salon kaupungin liikuntapalvelujen kanssa. Lokakuussa tarjoamme luennon ja työpajan vapaaehtoisten jaksamiseen ja voimavaroihin liittyen. Koko syksyn ajan jäsenyhdistysten on mahdollisuus räätälöidä itselleen mieluisen koulutuspaketti Office365 -ohjelmistojen käyttöönotosta. Tiesittekö, että Microsoft Office365 on lukuisine ominaisuuksineen voittoa tavoittelemattomille yhdistyksille täysin maksuton työkalu? Tulemme kertomaan tästä mahdollisuudesta kaikille jäsenillemme vielä lisää.

Säännöllinen viikkotoiminta jatkuu TeemaTorstaiden merkeissä heti elokuussa, kun toimisto kesätouon jälkeen taas aukeaa. Perinteiset pelipäivät, yhteislaulut ja vaihtelevat kulttuuri- sekä liikuntateemat ovat kaikille avoimia tilaisuuksia. Digipysäkki on avoinna arkisin klo 9-15 joko ajanvarauksella tai ilman. Digineuvontaa on tarjolla maksuttomasti kaikille sitä tarvitseville. Nämä ja lukuisat muut toimintomme ovat täällä Helsingintiellä edelleen Teitä kaikkia varten.

Odotamme malttamattomina, että kokoustilat täyttyvät jälleen puuhakkaasta puheensorinasta ja keittiö iloista kohtaamisista. Kahvikupin ääressä kuulumisten vaihtaminen on jotain muuta kuin virtuaaliset aamukahvit näyttöpäätteen välityksellä omassa olohuoneessa. Lämpimiä kädenpuristuksia, ystävän halauksia, maskittomia hymyjä, välitöntä läsnäoloa – matkalla kohti parempaa.



Maija Iltanen on Salon SYTYn uusi puheenjohtaja.

Salon SYTY ry:n hallituksen jäsenet vuoden 2022 vuosikokoukseen asti

Puheenjohtaja:

Maija Iltanen

Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen Salon paikallisosasto

p. 040 768 1534

maija.iltanen@hotmail.com

Jäsenet:

Heikki Rämö (vpj.)

Salon Kehitysvammaisten Tuki

Satu Suominen

Salon Psoriasisyhdistys

Riitta Laajasuo

Salon Kuuloyhdistys

Pirjo Virtanen

Salon Invalidit

Lasse Lehtiö

Salon Reumayhdistys

Päivi Vigg

Salon Näkövammaiset

Varajäsenet:

Juha Kalevo

Mielenterveysyhdistys Salmi

Elina Vesa

Salon Hengitysyhdistys

Esittelyssä Salon SYTYn tuore puheenjohtaja Maija Iltanen

SJL Media

Eläkkeellä oleva rekrytointiasiantuntija **Maija Iltanen** valittiin keväällä Salon SYTYn puheenjohtajaksi.

Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen Salon paikallisosastossa pitkään vaikuttanut Iltanen johtaa SYTYn hallitusta, jossa toimii tällä hetkellä puheenjohtajan lisäksi kuusi jäsentä.

- Olen syntynyt uskelalainen ja päässyt juuri eläkkeelle rekrytointiasiantuntijan työstä. Hoitajan työtä tein sairaalanmäellä ensin viisi vuotta silloisessa Salon aluesairaalassa ja vuonna 1985 aloitin terveyskeskuksen uudella vuodeosastolla. Viimeiset työvuodet terveyspalveluissa olin apulaisosastonhoitajana.

Uskelalaisuus on antanut mahdollisuuden osallistua Uskelan opintorahastosäätiön toimintaan. Työ sairaanhoitajana vei Iltasen mukaan myös ammattiosaston toimintaan.

- Olen toiminut luottamusmiehenä ja ammattiosaston puheenjohtajana. Uuden Salon syntyessä toimin myös kaupunginvaltuutettuna.

Kun Salon kaupunki avasi rekrytointiyksikön, Iltanen kertoo siirtyneensä rekrytointiasiantuntijan tehtäviin.

SYTYn puheenjohtajan perheeseen kuuluu puoliso ja kolme lasta, sekä kaksi lastenlasta.

- Perheessämme on vietetty paljon aikaa koripallon parissa. Puoliso on ollut toimitsijapöydässä. Pojat pe-

lasivat ja nyt vanhempi poika pitää pienille koripallolapsille koriskoulua. Oma koripalloharrastukseni on vain pelien ahkeraa seuraamista, Iltanen naurahtaa.

Liikunta on tärkeää ja yhdistystoiminnan ohella pitää mielen virkeänä.

- Vesijuoksua olen harrastanut kolme kertaa viikossa aamuisin ennen työhön menoa. Nyt eläkkeellä piti juoksuaikaa kasvattaa, mutta uimahallin kiinniolo rajoitusten vuoksi on hidastanut harrastamista.

Kävelylenkit kuuluvat päivärutiiniin. Nyt keväällä odottavat puutarhatyöt; ikkunalaudalla on jo vähän siemeniä kylvettyinä.

Sairaanhoitajuus johti aikanaan siihen, että Iltanen kutsuttiin Lou-

nais-Suomen syöpäyhdistyksen Salon paikallisosaston vuosikokoukseen puheenjohtajaksi.

- Kun pikkusormen annoin, niin se vei lähes koko käden. Minut valittiin paikallisosaston johtokuntaan ja siellä rahastonhoitajan tehtävään ja vuosien kuluessa myös varapuheenjohtajaksi.

Syöpäyhdistyksen kautta sitten tie toi SYTYn hallitukseen ja nyt on vuorossa puheenjohtajuus.

- Syty puheenjohtajuudelta odotan parempaa tutustumista sen jäsenyhdistyksiin. Toki nyt jo muutaman yhdistyksen aktiiveja on tullut tutuksi Syty hallituksen jäsenenä.

Yhdistysten edunvalvonta korostuu nyt tulevan soteuudistuksen alla.

Poikkeusolot kokoontumisrajoitukseen ovat hankaloittaneet monien yhdistysten toimintaa.

- Huolta kannan yhdistysten vapaaehtoisten ja aktiivien jaksamisesta ja aktivoinnista, kun taas voidaan palata normaaliaikaan.

Iltanen mukaan SYTYllä on iso merkitys yhteisenä edunvalvojana ja välittäjänä. Moni pitkäaikaissairas olisi vaarassa syrjäytyä ilman Syty toimintaa. Iän karttuessa ja liikkumisen vähentyessä aktiivisuus digimaailmassa korostuu mm. yhteyden ja palveluiden saavuttamisessa.

Yhteistyö Salon kaupungin sosiaali- ja terveyspalvelujen, sekä liikuntaja kulttuuripalvelujen kanssa merkitsee myös salolaisille paljon.



Teema-Torstait etänä

Viikoittain järjestettävät Teema-Torstait ovat siirtyneet suurelta osin live-lähetyksiksi. Yhteislaulujen ohella kulttuuri- ja liikuntateemat taipuvat kiitettävästi myös Facebook-kanavalle. Aki Peltoniemi Salon SYTYstä lähettää Salon liikuntapalvelujen liikunnanohjaaja Saku Nikkasan kuntojumppaa kotikatsojille.



Bändikämpän siivoustalkoissa Petri Honkala, Riikka Koli, Kari Pulli, Kari Kortekangas, Jouni Lampinen ja Riemer Kingma.

Yhteisöllisyys teijolaisten elämäntapana

Riikka Koli

Minun piti elää ainakin puolet elämästäni ymmärtääkseni yhteisöllisyyden merkitys yksilön kannalta. Yhteiskunnallisesti asiaa ajatteleville ja jatkuvaa ihmisvilinää ympärillään rakastaville tämä kaikki voi olla itsestään selvää. Minä, sosiaalinen erakko istun nyt kuitenkin tässä koneeni äärellä kirjoittamassa aiheesta, koska olen tajunnut yhteisöllisyyden positiivisen vaikutuksen omaan elämään vasta hiljattain. Alkoipa aihe kiinnostaa niinkin paljon, että kurkkasin, miten Wikipedia käsittelee lähesty, kellunko lainkaan samoilla aalloilla.

”Yhteisöllisyys voi yleiskäsitteenä tarkoittaa ihmisten välistä yhteistyötä ja monenlaisia yhteistyön muotoja, joista kuitenkin yleensä käytetään muita termejä, esim. talkoot.”

Talkoot niin. Tämähän olikin se ihan ensimmäinen sana, joka itselläni tuli aina ennen mieleen, kun kuka tahansa mainitsi sanan yhteis-

söllisyys. Näin silmissäni pikkukylien puuhaajat ja puuhaajattaret syömässä huonolla kaasugrillillä lämmitettyjä haaleita makkaroita haravoineen ja roskia pursuavine jätessäkkeineen. Tällaiselle yksintekevälle haaveilijalle tilanteen pelkkä ajattelukin tuntui jo teennäiseltä. Kokoontua nyt siivoamaan ympäristöä puolittujen hahmojen kanssa ja nökytellä sitten makkarapaikalla asioille, joista ei kumminkaan tietäisi mitään. Väkisin väännetyn tekohymyn pettäessä sitä viimeistään paljastuisi, ettei yhtään tiedä mitä kylässä tapahtuu ja kuka on kuka, saati millä tittelillä elämässään on painellut menemään.

Paitsi että tiedän nyt, vuosia myöhemmin, yhteisöllisyyden olevan paljon enemmän kuin ennalta sovitut talkoot. Tiedän myös, ettei talkoissa edes tarvitse tietää kuka on kuka. On varmasti ihan mukavaa, jos pystyy huutamaan haravaa lainaan etunimellä, eikä vaikka että ”hei sinä valkotakkinen siellä, jolla on siniset

kaulukset!”, mutta titteleitä ei talkoissa tarvita. Siinä missä yhden tarkoitus on saada ilmaiset talkooväät ja toisen on tarkoitus tulla seurustelemaan, voi kolmas häärätä tosissaan ja saada mielihyvää siitä. Mielihyvää vaikka uuden, paremmin toimivan tai vaan siistimmän ympäristön puolesta. Mielihyvää näille kaikille yhteisestä asiasta, yhteenkuuluvuuden tunteesta.

Mitä se sitten on, se sellainen yhteenkuuluvuuden tunne? Perhe, sukulaisuus, koulukaverit, työyhteisö. Kaikissa näissä se on parhaassa tapauksessa, niin ruma sana kuin se onkin, itsestäänselvyys. Saattaa kuitenkin olla, että tilanne on syystä tai toisesta vähän mätä, eikä ihminen aina tunnekaan yhteenkuuluvuutta, vaan pahimmillaan yksinäisyyttä tai jopa syrjintää. Tilanteen pelkkä ajatteleminenkin tuo vedet silmiini ja kurkkua kuristaa, vaikka olenkin itse saanut isoimman osan elämästäni kuulua johonkin yhteisöön. Silloin-

kin, kun itse olen kaivannut omaa tilaa ja rauhaa. Kaikilla asiat eivät ole näin hyvin. Vaikeat elämäntilanteet, sairaudet, erilaisuus... Joskus on vaan vaikea sopia joukkoon. Ihmisten sosiaaliset taidot jo itsessään ovat kovin erilaisia. Sitten on tällaisia tapauksia kuin minä, että ne taidot vaihtelevat. Tuuliviirikin minua täällä kutsuvat, mutta en ole siitä pahoillani. Minut tunnetaan - ja hyväksytään silti. Pienessäkin yhteisössä kaikkia ei voi, eikä tarvitsekaan, miellyttää. Riittää kun tulee toimeen.

Olen asunut Teijolla 15 vuotta. Tai melkein. Muutin välillä työn perässä Kemiöön, jossa erikielisyys sai minut tuntemaan itseni ulkopuoliseksi paitsi itse kylässä, myös työyhteisössä. Häntä koipien välissä linkutin tulla takaisin ennen kuin monikaan kai ehti edes huomata, että asuin välillä muualla. Toissa vuonna yritin sitä uudestaan, pesäeroa. Muutin toiseen maalaiskylään, jossa se sitten iski ihan todella päin kasvoja: yksinäisyys.

En edes kaivannut ihmistä, kaipasin yhteisöä. Sitä, kun aamulenkillä eläkeläiset tulivat iloisina vastaan. Tervehtivät vain, koska tiesivät minulla olevan aina kiire jonnekkin. Kaipasin tuttua metsää, jossa en juuri koskaan nähnyt ketään, mutta josta minua osattaisiin tarpeen tullen etsiä ja löydetäisiin. Kaipasin kylämme kauppaa ja sen kuhinaa. Kupittelijoita, kahvittelijoita, päivän kuulumisia. Ihmisiä, joiden seurassa en koskaan ollut yksin, vaikka olisin ollut vain hiljaa. Tilaisuutta poistua paikalta mitään selittelemättä, kun tarvitsin taas tilaa olla yksin. Ja silti tervetulleena aina takaisin.

Ja niin minä taas palasin. Tänne, missä yhteisöllisyys ei vain lyö kättä kyläkaupalla, vaan on jatkuvaa yhteisöllisyyttä paitsi ihmisten, myös Teijon alueen kylien välillä, sekä yhä kasvavassa määrin myös eri yritysten välistä yhteistyötä. Esimerkkejä tästä on niin paljon, että niistä voisi kirjoittaa pienen kirjan. En kirjoita, vielä, mutta huomaan asuvani tässä kylässä paitsi sen valloittavan luonnon takia, myös siksi, että yhteisöllisyydestä on tullut minulle elämäntapa.

En edelleenkaan osallistu kaikkiin talkoisiin, mutta olen silti osa aktiivista yhteisöä, jossa jokainen kantaa sen kokoista kortta selässään kuin jaksaa. Ja lenkeillä pyrin näinä aamuina sanomaan muutakin kuin huomenta.



Kyläläiset puhaltavat yhteen hiileen. Kyläseppä lahjoittama liesi liikahti yhteisvoimin. Siirtotalkoissa Valtteri Turkka, seppä Jari Heino, Sami Karhunen, Tomi Lahtinen ja Jere Karinaho.

Heikki Hannulan koti uuteen asentoon SYTYn ja ammattioppilaitoksen yhteistyönä

SJL Media

Salolaisen **Heikki Hannulan** koti järjestettiin viime syksynä aikaisempaa esteettömämpään uskoon sisustustalan opiskelija **Suvimarja Vuontelan** toimesta.

Ammattiopiston opettaja **Katri Knuutila** kertoo, että Suvimarja suoritti toisen vuoden opiskelijana Esteetön asuminen -kurssin, jonka osana hän teki suunnitelman Hannuloiden kodin muuttamisesta aiempaa esteettömämmäksi.

- Kurssin tarkoituksena on perehtyä esteettömään asumiseen ja huomioida se osana kodin sisustussuunnitelmaa. Lähtökohta suunnittelulle oli se, että kodissa asuu näkövammaisen Heikin lisäksi vaimo ja kaksi kouluikäistä poikaa, Suvimarja kertoo.

Opettaja Knuutila kertoo, että suunnittelussa pohjatietona käytetään RT-kortteja ja Invalidiliitolla on myös varsin kattavat sivut esteettömästä asumisesta. Kurssilla ryhmä kävi myös tutustumassa esteettömän ja turvallisen asumisen neuvontakeskuksessa.

- Sen jälkeen opiskelijat hankkivat jonkun asiakkaan, jolle suunnitelma tehdään. Useat tekivät muutosehdotukset esimerkiksi isovanhempiensa kotiin. Suvimarja halusi perehtyä asiaan perusteellisesti, joten hän otti yhteyttä Salon SYTYyn ja sai sitä kautta itselleen tämän Heikin asiakkaaksi, Knuutila kertoo.

Suvimarjan mukaan Halikossa sijaitsevaan rivitaloasuntoon toivottiin ja myös suunniteltiin rauhallisella paikalla sijaitseva etätyöpiste vaimon käyttöön.

- Makuuhuoneen vaatehuone muutettiin työhuoneeksi ja entisen



Salolainen Heikki Hannulan koti järjestettiin viime syksynä aikaisempaa esteettömämpään uskoon opiskelija Suvimarja Vuontelan toimesta.

työpöydän tilalle suunniteltiin vaatekaappi.

Kodissa parannettiin myös sisäovien sijainnin hahmottamista ja haettiin pirstystä olohuoneen väreihin.

- Tein suunnitelman sovitusti mallilliseen budjettiin; tavoitteena oli hyödyntää olemassa olevaa ja käyttää mahdollisuuksien mukaan suhteellisen edullisia materiaaleja.

Suunnitelma näkövammaisen Hannulan kodin sisutuksen uusimisesta oli hyvä, toteutusta tehdään Hannulan mukaan pikkuhiljaa.

Heikki Hannula kertoo olleensa heti kiinnostunut lähtemään mukaan.

- Halusin auttaa opiskelijaa ja olin innokas saamaan uusia näkemyksiä, miten asuntoa voisi suunnitella paremmin esteettömäksi. Sovin suoraan opiskelijan kanssa alkusyksystä tapaamisen, jossa sovittiin, mihin haluaisin suunnitelman ja mitä toiveita minulla olisi.

Projekti sujui hyvin. Opiskelija kysyi tarvittaessa lisätietoja ja kävi pari kertaa katsomassa paikan päällä

ja mittaillessa, koska pohjapiirustus ei ollut ajan tasalla.

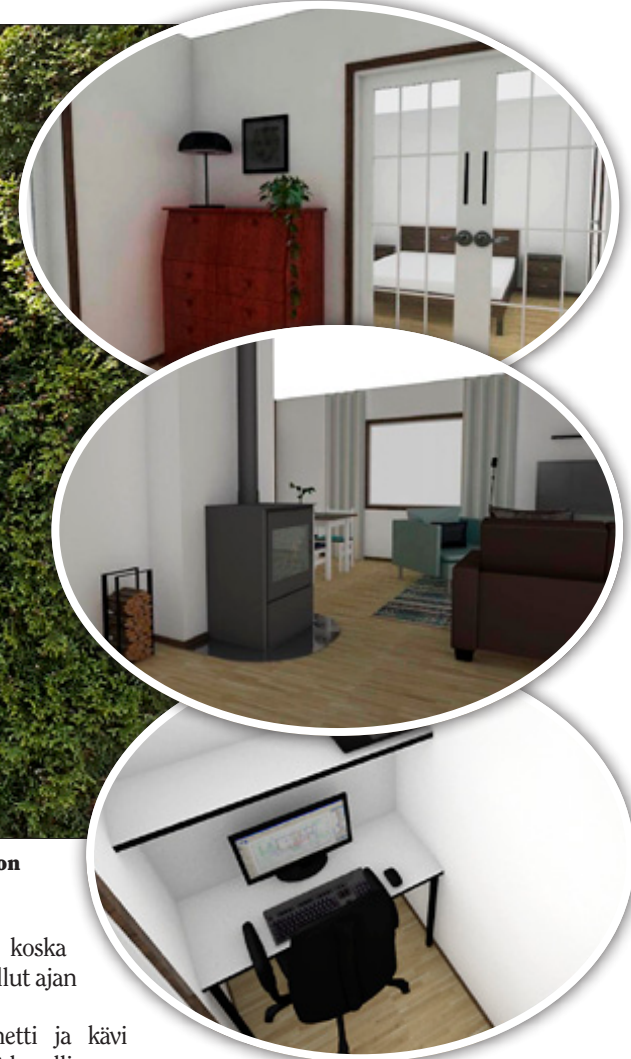
- Opiskelija lähetti ja kävi myös esittelemässä lopullisen suunnitelman. Kaikki sujui hyvin ja olin tosi tyytyväinen yhteistyöhön.

Yhteistyön osapuolet hyötyivät projektista, koska opiskelija sai tehtyä suunnittelutyönsä ja opiskelija sekä oppilaitos saivat kokemusta näkövammaisen asunnon esteettömästä suunnittelusta.

Heikki koki saaneensa hyviä

ideoita ja ehdotuksia asunnon muutostyöhön.

- Yhteistyötä voisi tehdä jatkossakin oppilaitosten kanssa, jotka tarjoavat asunnon muutostöitä tai vastaavia. Samalla saa uusia ideoita ja näkökulmia, mitä itse ei välttämättä osaa edes ajatella.



TELJON KYLÄKAUPPA
joka päivä

ARKISIN 8.30-21
LAUANTAISIN 9-21
SUNNUNTAISIN 10-21

Tervetuloa!

ME KAIKKI OLEMME ERILAISIA

ERILAISUUS ON RIKKAUS!

5v
YHDENVERTAISUUDEN PUKKETTA

VAIN 20e + postikulut

ERILAISUUS ON RIKKAUS - EI RIKOS!
Tilaa oma paitasi

Sähköpostilla: kauppa@ihmejakumma.com
Numerosta: 050 357 00 66
Nouda: Ihme ja Kumma, Annankatu 10, Salo

WWW.IHMEJAKUMMA.COM f IHME JA KUMMA SALO

SÄÄSTÖÄ ARKEEN!

Meiltä löydät kokonaisvaltaiset lämmitys- ja energiaratkaisut

ENERGIATALO JÄRVI
www.energiatalo.fi

SALO: Liikekeskus Valuri, Kaakelitehtaankatu 2, 24260 Salo
Avoimna ma-pe 9-17, la 10-13
puh. 02-727 5700

KAARINA: Kärkykatu 8, 20780 Kaarina
puh. 044 512 3456
Avoimna ma-pe 10-17

Traktoauto Oy

Joensuunkatu 6, Salo, vaihe 02-727 3000
Automyynti: ma 8.30-17, ti 8.30-18,
ke-pe 8.30-17, la 10-14
www.traktoauto.fi

PASSELI AUTO

Myllyojankatu 11, Salo
ma-pe 9-17, la 10-14

Myynti puh. 0403 066 280
Huolto puh. 0403 066 275

www.passeliauto.com

Hoida jalkasi kuntoon
jalkaterapeutin vastaanotolla

Salon Jalkahuolto

P. 040-179 9304
WWW.SALONJALKAHUOLTO.FI

JALKATERAPIAKESKUS NAVICULARE

RAATHUONEENKATU 3, SALO
PUH. 044 3384291

Yhteistyössä
on voimaa!



Ollaan yhteyksissä!

Katja Taimela
kansanedustaja
katja.taimela@eduskunta.fi
www.katjataimela.com



For ett attraktivt Salo
Salo vetovoimaiseksi

**KENNETH
JÖNSSON**



**SUJUVA ARKI,
ELINVOIMAINEN**

SALO

sdpsalo.fi



Salon
Sosialidemokraattinen
Työväenyhdistys



Juhani Nummentalo

Rakennetaan Luottamusta
Saloon

NUMMENTALO.FI

KOKOOMUS

ILMOITUKSEN MAKSAA MAAKUNNAN YHDISTÄVÄT TEKIJÄT RY

**Sujuvampi arki
Salolaisille**

SAKU
KUNTAVAALIT 2021



Pieni ele -keräys on järjestetty vuodesta 1907 asti äänestyspaikoilla vaalien aikana. Koronatilanteen vuoksi vaalit siirrettiin huhtikuulta kesäkuulle. Näin myös perinteisen vaalikeräyksen ajankohta vaihtui. Keräyspisteet ovat äänestyspaikoilla 26.5.–8.6. ja 13.6.

Pieni ele -keräyksellä autetaan vammaisia ja pitkäaikaissairaita

SJL Media

Kesän kuntavaalien yhteydessä järjestetään Salossakin valtakunnallinen Pieni ele -varainkeräys pitkäaikaissairaiden ja vammaisten arjen tukemiseksi.

Pieni ele -keräys tunnettiin aiemmin nimellä Vaalikeräys ja se sai alkunsa jo vuonna 1907, jolloin ensimmäisten eduskuntavaalien yhteydessä kerättiin varoja tuberkuloosin vastustamiseen.

SYTYn toiminnanjohtaja **Veera Hälli** kertoo, että nykyään keräys hoidetaan 15 järjestön yhteisvoimin.

- Järjestöjen paikallisyhdistykset toteuttavat keräyksen vapaaehtoisvoimin kunnissa ympäri Suomen. Vapaaehtoisia on mukana toistakymmentä tuhatta, Salossakin kymmeniä eri ennakoäänestyspaikoilla ja varsinaisena vaalipäivänä.

Salossa keräykseen osallistuvat Lounais-Suomen Neuroyhdistys, Mielen terveysyhdistys Salmi, Salon Diabetes, Salon Hengitysyhdistys, Salon Invalidit, Salon Kehitysvammaisten Tuki, Salon Kuuloyhdistys, Salon Reumayhdistys, Salon seudun munuais- ja maksayhdistys, Salon seudun Psoriasisyhdistys, Salon Sydänyhdistys ja Perniön-Särkisalon Sydänyhdistys.

- Lipaskerääjät ovat keräyksen sielu. Keräystuotto jaetaan mukana olevien yhdistysten kesken.

Keräysvaroja käytetään muun muassa kuntoutukseen, apuvälineiden hankintaan ja edunvalvontaan. Paikallisyhdistyksissä keräysvarojen avulla järjestetään esimerkiksi neu-

vontaa, vertaistukiryhmiä sekä virkistystoimintaa.

Salon SYTYn rooli on toimia Salossa keräysvastaavana eli organisoida paikallisyhdistykset eri äänestyspaikoille. Syty toimii linkkinä valtakunnallisen Pieni ele -toimiston ja paikallisyhdistysten välillä.

- Kunnallisvaalien 2021 aikataulumuutokset tuovat haasteita keräyksen toteutukselle, koska ennakoäänestysaika on normaalista yhdestä viikosta poiketen kaksi viikkoa. Tämä tarkoittaa, että vapaaehtoisia kerääjiä tarvitaan tuplasti enemmän. Salon ja Sauvon alueella äänestyspaikat ovat avoimena yhteensä 780 tuntia, Veera Hälli kertoo.

Salossa kerääjiksi ovat lähdössä monen muun tavoin **Elina Vesa** Salon Hengitysyhdistyksestä sekä **Ulla Sagulin** ja **Irmeli Leino** Salon Sydänyhdistyksestä.

- Vaikka nykyään ihmisillä ei ole normaalisti käteistä mukana samalla tavalla kuin ennen, moni ottaa vaalipaikalle mukaansa rahaa juuri tätä keräystä varten, kolmikko kertoo. Myös muut lahjoitustavat ovat nykyisin mahdollisia. Lahjoituksen voi antaa suorana tilisiirtona, MobilePaylla, tekstiviestinä tai www-sivujen kautta kertalahjoituksena (pieniele.fi/lahjoita). Lipaskeräys on kuitenkin Pienen eleen tähti.

Vaalikeräyksellä on pitkät perinteet. Vesa, Sagulin ja Leino sanovat, että lipaskeräys on monille äänestämään tuleville perinne.

- Ihmiset pitävät siitä, että iso osa keräysvaroista jää tänne paikallisesti käytettäväksi. Jotkut myös kyselevät

keräyskohteita ja me mielellämme kerromme.

Perinteistä on myös se, että kerääjät eivät tyrkytä lipastaan, vaan se on äänestyspaikalla saatavilla.

- Keräyksen tuotto on pienille paikallisyhdistyksille merkityksellinen. SYTY toimii paikallisena organisaattorina; hoidamme materiaalit yhdistyksille, jaamme vuorot, keräämme ja tilitämme rahat, Hälli kertoo.

Koronatilanteen vuoksi vaalit siirrettiin huhtikuulta kesäkuulle. Näin myös perinteisen vaalikeräyksen ajankohta vaihtui. Keräyspisteet ovat äänestyspaikoilla 26.5.–8.6. ja 13.6.

- Lahjoituksilla on tuettu ja piristetty vammaisten ja pitkäaikaissairaiden arkea yli sadan vuoden ajan. Vaikka tilanne on haastava epidemian vuoksi, keräyksen suurin voima eli vapaaehtoiset ovat talkoissa mukana ja tekevät yhdessä mahdolliseksi avun saamisen.

Moni vapaaehtoisista on itsekin vammainen tai pitkäaikaissairas. Jotta tukea saadaan sitä tarvitseville, kannustamme kaikkia, joille se on mahdollista mukaan kansantalkoot hengellä lipaskerääjiksi. Näin turvataan, että apua saadaan jatkossakin.

- Lipaskeräys on helppo tapa lähteä mukaan vapaaehtoisuuteen. Tervetuloa kaikki uudet mukaan ja vanhat tietenkin.

Vuoden 2019 keräyksissä suomalaiset lahjoittivat Pienelle eleelle kaksi miljoonaa euroa.

Yli 10 000 vapaaehtoisen yhteistyöllä on mahdollista järjestää koko Suomen kokoinen keräys.

Kuninkaantien Apteekkiin uusi apteekkari

Veera Hälli

Salon Syty ry:n pitkäaikaisen kansantusjäsenen, Kuninkaantien Apteekin, apteekkari vaihtui. Jämsästä

kotoisin oleva, mutta Salon Angelniemellä jo yli 25 vuotta perheensä kanssa asunut **Mervi Kaasinen** aloitti tehtävässään huhtikuussa. Mervin edeltäjän, **Minna Mäenpään**, työ-

tehtävät siirtyivät Helsinkiin.

Mervi Kaasinen siirtyi Kuninkaantien Apteekkiin Laitilan Uudesta Apteekista. Hänellä on yli 30 vuoden kokemus työskentelystä eri lääketieteellisuuden sektoreilla. Kuopion yliopistosta aikoinaan proviisoriksi valmistunut Mervi iloitsee työmatkansa lyhenemisestä noin 100 kilometrillä. Lisääntynyt vapaa-aika antaa enemmän mahdollisuuksia harrastusten toteuttamiselle kuten veneilylle saaristomerellä ja kodin kunnostukselle. Halikon kunnalta 90-luvulla kodiksi hankitussa Kokkilan entisessä terveysalossa hommia riittää.

Kiireisenä Mervin pitää myös alle vuoden ikäinen koiranpentu. Perheeseen kuuluvat lisäksi mies ja 3 lasta, joista nuorimmainen suorittaa parhaillaan varusmiespalvelustaan Varusmiessoittokunnassa ja 2 vanhempaa opiskelevat tahoillaan.

- Kuninkaantien Apteekin toimintaan ei ainakaan näin heti alkuun ole tulossa näkyviä muutoksia. Asiakkaiden riipää, ystävällinen ja asiantunteva palvelu jatkuu edelleen, Mervi lupaa.

Myös nykyinen kanta-asiakasjärjestelmä säilyy ennallaan.

- Kanta-asiakkaana meillä saa taloudellisia etuja ja hyötyä lääkehoidon jatkuvasta seurannasta. Perheen ostojen keskittäminen apteekkiimme kartuttaa yhteistä ostokertymää, vinkkaa Mervi.



Kuninkaantien Apteekin uusi apteekkari, Mervi Kaasinen, toivottaa kaikille lukijoille aurinkoista, lämmintä kesän odotusta ja vireää toimintakevättä koronan aiheuttamista rajoituksista huolimatta.

Länsiranta 8, Salo, p. (02) 733 2761
www.lansirannanhammaslaakarit.fi

**änsirannan
Hammaslääkärit**

Kolmituote
Salon Seudun Työkeskus Oy

Tuotannostamme kilpailukykyisin hinnoin

- kokoonpano- ja pakkaustyöt
- kevyet työasut, peli- ja vapaa-ajanasut
- puu- ja metalliteollisuuden alihankinta- ja tilaustyöt

Tehdaskatu 13, SALO

Puh. 044 727 2952

www.kolmituote.fi

Kuninkaantien Apteekki
PHARMACY

Länsiranta 8, 24100 SALO
puh. 02 731 2300
ma-pe 8.30-18 • la 8.30-14

Yksilöllistä palvelua
Turvallista lääkehoitoa

www.kuninkaantienapteekki.fi

Uusinta uutta!
Ladattavat korvakäytäväkojeet
Salon Mehiläinen Kuulontutkijat
Maisa Matti
044 5142518
Päivi Matti
044 5825 360
Ajanvaraus 010 41 400

Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen
Kurssit syöpää sairastaville

Haku on käynnissä!

Turussa sijaitsevassa Meri-Karinan hyvinvointikeskuksessa järjestetään ympäri vuoden maksuttomia kursseja syöpää sairastaville ja heidän läheisilleen. Kurssit tarjoavat osallistujille vertaistukea, tietoa syövästä ja sen hoidosta sekä tukea arjessa ja työssä jaksamiseen. Kurssit järjestetään yksilö-, pari- ja perhekurseina. Hae mukaan!

Katso kurssit sekä hakuohjeet:
www.lounais-suomensyopayhdistys.fi

Lounais-Suomen Syöpäyhdistys
02 2657 610, kurssi@lssy.fi



**Meidän
Marjo leipoo**

*”Hih hei huh hei
meidän Maija
keittää kahvit,
pessee pajjat.. ”
lauletaan Tukkijoella.*

Meidän Marjo Forsman aloitti syksyllä Sytyssä tilaamäntänä ja huolehtii tarjoiluista, yleisestä viihtyvyydestä ja pitää pinnat puhtaina. Marjo odottaa jo tulevan syksyn normaalia kävijävilinää, sillä sormet syyhyävät päästä leipomaan ja juttelemaan mukavia.

Tila- ja tarjoiluvaukukset voi tehdä osoitteeseen toimisto@salonsyty.fi tai puhelimitse 040 356 2016 tai 044 765 3822. (ei ulosmyyntiä)

**Tilaa SYTYn uutiskirje
kotisivuiltamme**

Saat uusimmat päivitykset omaan sähköpostiisi
www.salonsyty.fi/tilaa-uutiskirje

TERVEYSKYLÄ.FI on erikoissairaanhoidon verkkopalvelukokonaisuus

Tietoa ja tukea kansalaisille ja potilaille

Kansalaisella on Terveyskylä.fi avoimilla maksuttomilla sivuilla käytössä terveyden, hyvinvoinnin tai sairautensa omahoidon tueksi näyttöön perustuvia tietosisältöjä, neuvontapalveluja, oirepuntarointia sekä palveluohjausta yli 30 virtuaalisessa talossa. Talojen ahkerasti päivittyvät sisällöt skaalautuvat sujuvasti keskenään. Esimerkiksi Covid-19 liittyvä informaatio on keskitetty Infektiotautiin, johon Terveyskylän muut talot ohjaavat ja linkittävät omilla sivuillaan. Taloista löytyy runsaasti videomateriaalia, joiden avulla voidaan havainnollistaa potilasohjausta esim. verensokerin mittaamista Diabetes-talossa tai kuunnella kokemustarinoita Sydänsairauksien talossa. Päivystystalosta löytyy uusi CE-merkitty Päivystyshelpi-tiedonhakupalvelu, joka tarjoaa toimintaohjeita hoidon ja palvelun tarpeen arviointiin, hoitoon ohjautumiseen sekä itsehoidon tueksi äkillisiin terveysongelmiin.

Sote-ammattilaisten palveluportaali

Sote-ammattilaisen käyttöön kehitetty Terveyskyläpro.fi -palveluportaali tarjoaa virtuaalisten osaamiskeskusten lisäksi oppaita, verkkovalmennusta, koulutusta sekä työkaluja diagnosoimiseen tueksi. PRO-palvelut ovat ammattilaisille maksuttomia, mutta käyttö edellyttää rekisteröitymisen jälkeen kirjautumista terveydenhuollon varmennekortilla. Pääsynhallintaa kehitetään koko ajan. PRO tarjoaa myös digitaalistuvan sote-kentän tarpeeseen kehitetyn toiminnan muutoksen -valmennuskokonaisuuden, missä ammattilaisia vahvistetaan mm. verkkoviestinnän ja etävastaanottojen käyttöön.

Terveyden- ja sosiaalihuollon digitaalinen palvelukanava

Omapolku.fi on uusi erikoissairaanhoidon palvelukanava, josta löytyvät maksuttomat omahoito-ohjelmat sekä erikoissairaanhoidon potilaille digitaalisia asiointi- ja hoitopolkuja läheteellä. Omapolkupalvelukanavaan kirjaututaan pankkitunnuksilla tai mobiilivarmenteella. Maksuttomia omahoito-ohjelmia on tarjolla mm. tupakoinnin lopettamisen, vajaaravitsemuksen ehkäisemisen sekä liikunnan lisäämisen tueksi.

OMAPOLKU

Digitaaliset hoitopolut

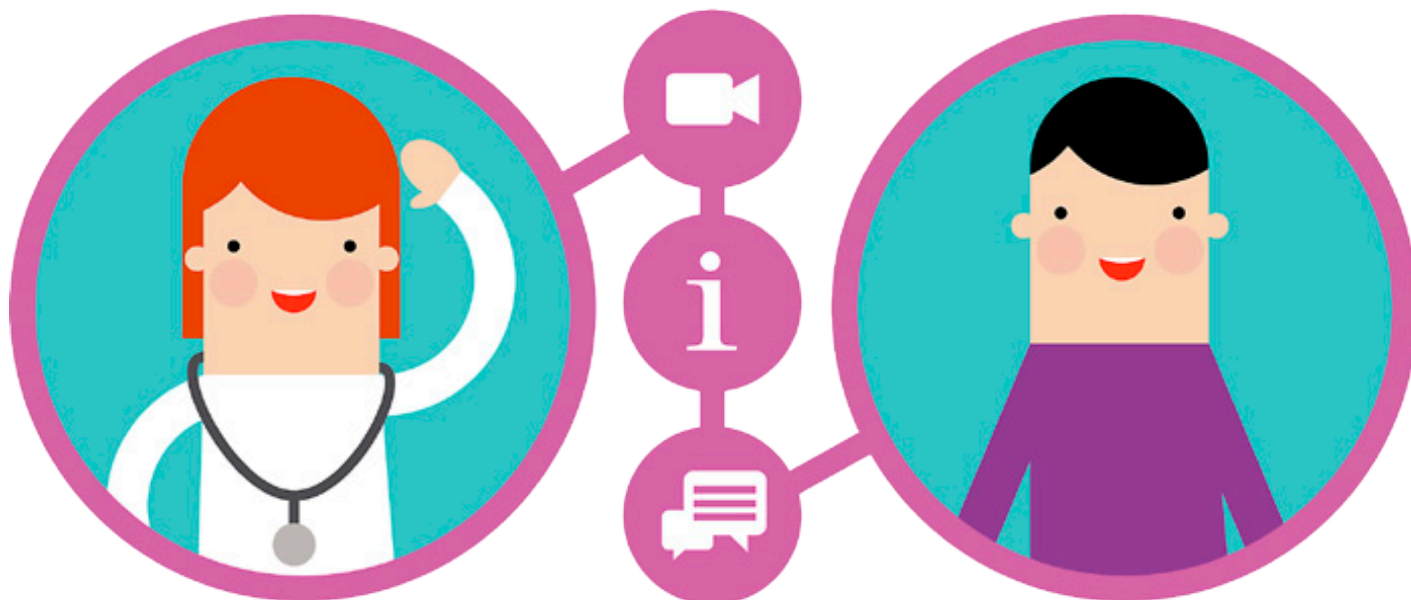
Digitaalisia hoitopolkuja on tarjolla yliopistosairaaloiden lisäksi jo keskussairaaloissa. Digipolkuja on kehitetty pitkäaikaissairauden seurantaan sekä toimenpiteen valmentautumisen tueksi. Esimerkiksi Turun yliopistollinen keskussairaala tarjoaa toimialueiden klinikoilla potilaillaan toistakymmentä digitaalista hoitopolkua. Digipoluille kirjautuneet potilaat voivat viestiä häntä hoitavan ammattilaisen kanssa, saada tärkeää informaatiota tai potilasohjausta hoitoonsa liittyen, tehdä ajanvarauksia, vastata erilaisiin kyselyihin, osallistua vertaistukiryhmiin sekä nähdä oman hoitonsa kokonaisuuden visualisoituna sisältönä. Digipolkujen asiakaskokemus on ollut hyvää. Parhailaan digihoitopolkuja kehitetään yhteistyössä myös perusterveydenhuollon kanssa.

*Mimma Ervast
Palvelusummittelija
VSSHP Tietohallinto
Terveyskylän palvelut*



Kansalaisella on Terveyskylä.fi avoimilla maksuttomilla sivuilla käytössä terveyden, hyvinvoinnin tai sairautensa omahoidon tueksi näyttöön perustuvia tietosisältöjä, neuvontapalveluja, oirepuntarointia sekä palveluohjausta yli 30 virtuaalisessa talossa.

Palvelukokonaisuus sisältää kansalaisen avoimet sivut, ammattilaisen PRO -portaalin sekä Omapolkupalvelukanavan



SALON AVH-KERHO

Turun AVH-yhdistys ry:n
aluekerho



Kuukausitapaamiset kuukauden 2. torstai klo 15

SYTY:n Sali, Helsingintie 6. Katutaso.

- tietoa kuntoutuksesta, vammaispalveluista, sopeutumisesta ym.
- vertaistukea – joukkoomme kuuluu mm. liikuntaesteisiä, afaattikkoja, omaisia
- mahdollisuus vaihtaa kuulumisia kahvikupin äärellä
- tutustumiskäyntejä, vierailuja ja retkiä

Salon AVH-kerho

Kysy lisää

- puheenjohtaja Juha-Pekka Saarimaa
045 107 7797, saarimaajuhapekka@gmail.com
- sihteeri Riitta Laajasuo, 044 285 4210,
riitta.laajasuo@hotmail.com

Aivoliitto
Jäsenyhdistys

salonavhkerho@gmail.com

Liity joukkoon – älä jää yksin

Salon Luustoyhdistys ry



TUNNISTA OSTEOPOROOSI AJOISSA!

Oletko kokenut murtuman? Oletko menettänyt pituuttasi? Onko sinulla toistuvaa tai jatkuvaa selkäkipua tai onko sinulla luustoa heikentäviä sairauksia? Tee riskitekijätesti ja pyydä **luuntiheysmittaus** terveyskeskuslääkäriltäsi!

Osteoporoosi pitäisi todeta ajoissa, ennen murtumaa tai vakavaa rangan kasaan painumista. Ennalta ehkäisyyn kannattaa panostaa! Tule keskustelemaan vertaistukihenkilön kanssa ja opettele tärkeimmät luustoa koskevat asiat saadaksesi riittävät tutkimukset ja opit huolehtimaan luustoterveytesi seurannasta!

Yhteystiedot löydät SYTYn ilmoitustaululta. Avohyllystä voit hakea kirjallisia tiedotteita, kuten osteoporoosin **käypä hoito ja luustopassi**, johon voi kirjata tutkimustulokset ja hoitosuunnitelman. Vertaisilta saat tietoa **hoidoista**, edullisista **liikuntaryhmistämme**, **virkistystapahtumista** ja **hyvinvointilomista** sekä Luustoliiton palveluista. **Luentotilaisuutemme** ovat kaikille avoimia.

www.luustoliitto.fi ja www.salonsyty.fi



Salon Kehitysvammaisten Tuki ry

Tekoja jo yli 50 vuoden ajan.

Tavoitteena hyvä elämä!

salonkehitysvammaistentuki@gmail.com

Sari Marttinen, puheenjohtaja	044 356 8871
Hanna Koskinen, varapuheenjohtaja	040 570 8494
Liisa Sirkiä, sihteeri	050 524 3246
Kirsi Kautto, tapahtumat	050 412 9994

**YHDENVERTAISUUS
EI OLE
MAAILMASSA VALMIINA.
SE VAATII TEKOJA.**



FinFami – Salon seudun mielenterveysomaiset ry

Tietoa, tukea ja toivoa ihmisille, joiden läheinen sairastaa psyykkisesti tai on päihderiippuvainen. Toiminta on avointa kaikille, jotka ovat huolissaan läheisestään tai omasta jaksamisestaan läheisen sairastaessa.

Yhdistys tarjoaa muun muassa:

- Keskusteluapua, jossa mahdollisuus myös vertaistukeen
- Vertaistukiryhmiä ja matalan kynnyksen vertaiskahvilatoimintaa
- Koulutusta ammattilaisille ja vapaaehtoisille
- Virkistystä ja kursseja
- Tukihenkilötoimintaa
- Mahdollisuuksia vapaaehtoistyöhön

**KUN YKSI SAIRASTUU,
MONEN MAAILMA
MUUTTUU.**

Ota yhteyttä:

www.finfamisalo.fi
toimisto@finfamisalo.fi
044 793 0586
Turuntie 8 as 13
24100 Salo



Salon Hengitysyhdistys

Hengityssairaiden ja heidän läheistensä
palvelu-, tuki- ja edunvalvontayhdistys

YHDISTYKSESSÄ TARJOLLA:

- Hengityssairaiden vertaistoiminta
- Helava hengityssairaiden lasten ja läheisten toiminta
- Liikunta- ja kuntosaliryhmä
- Kalakaverit

Toiminnasta lisää yhdistyksen toimistosta tai kotisivuilta olemme myös facebookissa.

YHTEYSTIEDOT:

**Inkerinkatu 10, 24100 Salo, avoinna tiistaisin klo 16–18
p. 044 7441 524, salo@hengitysyhdistys.fi
www.hengitysyhdistys.fi/salo
puheenjohtaja Jesse Nieminen 041 7963 573**

Salon MS-Kerho

Hei, tunnetko olosi väsyneeksi? Puutuuko jalat, kädet? Tuntuuko, että jalka ei nouse enää yhtä ketterästi? Onko silmissä kahtena näkymisen vaivaa?

Jos näitä oireita on, kannattaa mennä tutkittavaksi

Mahdollinen MS- tauti (Pesäkekovettumatauti) löytyy nykyään aika helposti, vaikka sairaus ei ikinä ole mukava, niin saada varmuus asiasta, helpottaa monesti oireita

Meillä Salossa on MS-kerho, jossa toimintaa n. kerran kuukaudessa. Olet tervetullut mukaan, olet sitten itse sairastava tai omainen. Paikalla on Sytyt tilat Helsingintie 6. Mukaan pääset ottamalla yhteyttä kerhon toimihenkilöihin. Tervetulleita ovat kaikki sairastavat, omaiset, ystävät tai sairaudesta kiinnostuneet

MS

**Tervetuloa
mukaan!**

Kerhotoiminta on oiva paikka ja tapa tavata muita samassa elämäntilanteessa olevia ja heidän omaisiaan

Puheenjohtajana toimii:
Sisko Lupala 0407534936
sisko_lupala@hotmail.com



Turun seudun Parkinson-yhdistys ry
www.parkissa.fi
Salon Seudun Parkinson-kerho
salonparkinsonkerho.fi



Jos Luoja suo ja Corona sen saalii, jatkuu toimintamme edelleen:

Kerho järjestää heinäkuussa retken Kemiönsaarelle, maksaen matkan ja ruokailun. Sisäänkäymaksut jäävät kerholaisten kuluiksi. Sivuilta Visitkimitoon.fi löytyy lisätietoja. Tuirelta saa lisää tietoa.

Vertaistapaamiset Salossa joka kuukauden toisena perjantaina klo 14-16 syyskuusta toukokuuhun. Syty ry:n tiloissa, Helsingintie 6. Ohjelmassa asiaa, viihdettä sekä vertaistukea. **Kerhopäivät 2021:** 10.9, 8.10, 12.11 ja 10.12. Liikuntaryhmät kokoontuvat viikottain Salossa ja Perniössä (kysy Tuirelta). Lisätietoa Salon Seudun Sanomissa ja Salonjokilaaksossa.

Tervetuloa tutustumaan toimintaamme!

SALO: pj Jarmo Virtanen, puh 044 053 5246 jarmo.virtanen.46@gmail.com
sihteeri Tuire Aaltonen puh 040 753 0974 tuireaaltonen@hotmail.com
på svenska, in English: Anne Hoikkala tel 040 485 3760



Soita, niin kerromme lisää.

Vertaistukea vailla vertaa!
Kerhomme tarkoitus on
ikävän karkoitus!



SALON MUISTIYHDISTYKSEEN
VOIT OLLA YHTEYDESSÄ KAIKISSA
MUISTIIN LIITTYVISSÄ ASIOISSA

Tietoa, ohjausta, neuvontaa! p. 044 333 7853

Järjestämme erilaista toimintaa muistisairautta sairastaville henkilöille, pariskunnille, muistisairaalan läheiselle sekä aivoterveiden ylläpidosta kiinnostuneille.

Muistikuntoutus päiväpaikassa muistisairautta sairastaville p. 044 031 9872.

SALON MUISTIYHDISTYS
Turuntie 21, 24240 Salo
muistiyhdistys@muistisalo.fi
www.muistisalo.fi
facebook.com/muistisalo



Salon
Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen

Hoidatko läheistäsi? Kannatko huolta?



Kun Sinä tuet läheistäsi, me tuemme Sinua.

- ohjausta • neuvontaa • vertaistukea • virkistystä arkeesi – ryhmiä, avoimia tapahtumia, henkilökohtaista neuvontaa

Ota yhteyttä OmaisOiva-työntekijöihin:
Milka 044 7348 115 tai Mari 044 7348 116



Salon
omaishoitajat ry

OmaisOiva



www.salonomaishoitajat.fi



TOIMINTAAMME OVAT
TERVETULLEITA
KAIKKI jäsenet ja
diabetekseen liittyvistä
asioista kiinnostuneet!

Tule mukaan – kehitämme omaa vertaistukea yhdistykseemme, kurssitus järjestetään Salossa. Toimitaan yhdessä, kerro toiveitasi... Luennoilla päivität omaa osaamistasi.

Katso lisää netistä: salondiabetes.com
tai Facebookista.

Yhteystiedot: Taru Leppämäki, sihteeri
leppamakitaru@gmail.com



SALON SEUDUN
Munuais- ja maksayhdistys
SALMU

Yhdistys on perustettu
22.5.2007. Yhdistys kuuluu
MUNUAIS- ja MAKSALIITTOON
ja on Salon SYTYn jäsen.

Kokoontumispaikka on Salon SYTYn toimitilat os. Helsingintie 6, Salo. Jäsenillat ovat joka kuukauden ensimmäinen tiistai klo 18.00 alkaen. (Ei kesä-, heinä- ja elokuu.)

JÄSENEÄ SAAT TIETOA

- Munuais- ja maksasairauksista
- Edunvalvonnasta
- Elinsiirtotoiminnasta
- Koulutuksesta
- Kuntoutuksesta
- Vertaistuesta
- Virkistystapahtumista
- Liikunnasta ym.

Saat myös Elinehto-lehden neljä kertaa vuodessa.
Yhdistyksen tiedote ilmestyy 4-5 kertaa vuodessa.
Myös lähimmäisesi ovat tervetulleita mukaan toimintaan.

LISÄTIETOA TOIMINNASTA SAAT NUMEROSTA 044 5587 588

**SILLÄ SILMÄLLÄ –
NÄE ENEMMÄN!**



Salon näkövammaiset tarjoaa:

- vertaistukea elämäntilanteen muuttuessa näköongelmien vuoksi
- aktiivista toimintaa
- hyvää ja iloista seuraa
- uutta tietoa näkövammaisia helpottavasta teknologiasta
- sokkopingistä niin näkeville kuin näkövammaisille edullisesti

Kiinnostuitko näkövammaisten toiminnasta?

Lisätietoja kotisivuilta www.salonnakovammaiset.fi ja [facebook/Salon näkövammaiset](https://facebook.com/salonnakovammaiset).

Yhdistyksen tavoittaa puhelimitse numerosta (02) 735 7317 tai sähköpostista jasenvastaava@salonnakovammaiset.fi
Yhdistyksemme ja sen jäsenet ovat sinua varten.

Iloisiin kuulumisiin ja tapaamisiin!



SALON SYDÄNYHDISTYS RY on perustettu 8.3.1971. Juhlavuotta vietämme maaliskuuhun 2022 asti monella tapaa koronatilanteen mukaan.

Sydänkerho kk:n ensimmäinen ti klo 13.00 Salon srk. talolla, kerhoisäntä Seija Paju p. 040 8461 250.

Unelmien liikuntapäivä helatorstaina 13.5 kello 14-16 Salon Saamoojen Taival-tuvalla: Vanha Perttelintie 380. Lettuja, kahvia, luontorasitit ja arvontaa (€). Koronarajoituksin, pienryhmissä.

Vertaistukea sydäntapahtuman jälkeen tai ennen toimenpidettä koulutetulta kokemusasiantuntijalta Sulo Piriseltä, p. 050 307 6742 tai sähköpostilla pirinensulo@gmail.com. Tapaaminen järjestyy myös Sytytyn tiloissa, Helsingintie 6.

Juhlatanssit (€) orkesterin tahdissa su 26.9.2021 kello 13-16 Salon VPK:n talolla.

Tulossa syksyllä rytmihäiriö- ja sepelvaltimotautipotilaille kurssit sekä sydämen vajaatoimintaa sairastaville teemailtapäivä yhdessä V-S:n Sydänpiirin kanssa. Sydänkahvila, tanssikurssi, sydänjumppa ja kädentaito Ruususet ovat myös edelleen ohjelmistossamme.

Juhlavuoden Sydänpurjehdus Tku-Tukholma on tarkoitettu kaikille 5-6.10. 2021. Hyvä ja viihdyttävä ohjelma. Kuljetus Salosta satamaan ja takaisin.

Kiitos kaikille yhdistyksille, jotka lahjoituksin osallistuivat sydäniskurin hankintaan Sytyyn! Järjestämme elvytyksen ja sydäniskurin käytön harjoittelua, kun koronatilanteen sallii. Meidät voi tilata Salon kaupungin alueen eri kuntakeskuksiin järjestettäviin elvytystapahtumiin opastamaan sydäniskurin käyttöä. Varaa aika ja soviataan tilaisuudesta.

Tilaisuudet ovat kaikille avoimia. Jos olet kiinnostunut yhdistyksemme toiminnasta, niin ota yhteyttä! Pj. Ulla Sagulin puh. 050 5470242 ja sihteeri Irmeli Leino puh. 040 5148597.

Lisää tietoa: sydan.fi



Lounais-Suomen Lihastautiyhdistys ry

Lihastautiteja sairastavien ja heidän läheistensä etujärjestö Lounais-Suomessa

puh. 02 251 8550 ma-ke klo 9-12
www.lslly.fi

Salon lihastautikerho
yhteys henkilö Eeva Anttila
sp eeva.anttila@luukku.com



AVUSTAJAKESKUS
www.avustajakeskus.fi

välittää vapaaehtoisia avustajia ja avustajia palkkatyöhön liikunta- näkö- ja kehitysvammaisille sekä muistisairaille Salon seudulla

VÄLITYS MA-TO klo 9-12
Ohjaus ja neuvonta klo 13-15
puh. 02-2518549

SALON SEUDUN PSORIASISYHDISTYS



Salon Seudun Psoriasisryhdistys on nimensä mukaisesti alueemme psoriaatikoille ja heidän perheilleen tarkoitettu yhdistys, joka jakaa tietoa psoriasisesta ja tukee jäsenistöään.

Verkkosivut: salonpsoriyhdistys.yhdistysavain.fi

Facebook: Salon Seudun Psoriasisryhdistys ry

Instagram: salonpsori

Twitter: Salon Psoriyhdistys

Sähköposti: salonpsoriyhdistys@gmail.com

Puh: 045 640 2191



Lounais-Suomen Syöpäyhdistys ry

Salon Seudun
Paikallisosasto

Palveluasemalta saat tietoa paikallisosaston toiminnasta, jäsenyydestä, korvausten hakemisesta sekä vertaistuesta.

Olet tervetullut keskustelemaan kaikista syöpään liittyvistä asioistasi yksin tai yhdessä läheisten kanssa.

Vertaistukea tarjoavat Salo-Karinassa kokoontuvat rintaja- ja eturauhassyöpää sairastavien keskusteluryhmät.

Tapaamisillat Salo-Karinassa ovat kaikille avoimia ja ne sisältävät mielenkiintoisia asiantuntijaluentoja vaihtuvin teemoin.

*Tuen hakeminen ei ole heikkoutta
vaan itsestään huolehtimista*

Lisätietoja

www.sspo.fi

Facebook – seuraa meitä!

Salo-Karina: Helsingintie 52,
puh. 02 728 1670 (jätä viesti)
salo@lssy.fi

pj. Katriina Mänty
puh. 050 053 8577

katriinamanty@hotmail.com

sihteeri Siru Virpi
puh. 040 741 2736

siru.virpi@gmail.com

SALON INVALIDIT ry

Salon Invalidit ry on invalidiliiton jäsenyhdistys

Olet tervetullut mukaan toimintaamme, jos olet itse fyysisesti vammainen tai harvinaissaira henkilö, omainen tai läheinen tai invalidiliiton toiminnasta kiinnostunut.

Salon Invalidit tarjoavat sinulle:

- Vertaistukea ja yhdessä oloa
- Koulutuksia ja seminaareja
- Neuvontaa ja tietoa
- Liikuntaa ja urheilua
- Oikeuksien puolustamista

Invalidiliitto edistää ja kehittää fyysisesti vammaisten ja toimintaesteisten henkilöiden mahdollisuuksia osallistua, liikkua ja elää

Yhdistyksen toimitilat sijaitsevat Muurlassa, Vähä-Rytköntie 14.

Yhdistyksen kerhoillat ovat tiistai-iltaisina klo 16-19.

Yhdistys tukee jäsentensä osallistumista harrastuksiin, tapahtumiin sekä liikunta- ja kilpatapahtumiin.

Lisäksi liittymällä Invalidiliiton jäsenyhdistykseen saat kahdeksan kertaa vuodessa ilmestyvän IT-lehden.

saloninvaliditry.yhdistysavain.fi

Puheenjohtaja Pirjo Virtanen

Yhteystiedot: p. 050 354 5392, pirjo.virtanen7@gmail.com

Tervetuloa yhdistyksen jäseneksi



helppo
liikkua



Salon Reumayhdistys

p.040 581 0763

www.salonreumayhdistys.fi

[FACEBOOK/ Salon Reumayhdistys](https://www.facebook.com/SalonReumayhdistys)

Tietoa, tukea, toimintaa

*Tästä
lloompain*

Jäsenasioita hoitaa, Pirjo Randell

p.040 065 0476

jasenasiat@salonreumayhdistys.fi

Yhres –toiminta

Särkisalokotiyhdistys ry

Yhres järjestää erilaista matalankynnyksen toimintaa, joka tukee maaseudun asukkaiden, eritoten ikäihmisten hyvinvointia ja osallisuutta. Toimintaa suunnitellaan yhdessä osallistujien ja yhteistyökumppaneiden kanssa, jolloin se on ikäihmisten toiveiden ja tarpeiden mukaista ja samalla edistää kaiken ikäisten hyvinvointia. Toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen ja yhteistyöhön, joita Yhres koordinoi.

Suurin osa konkreettisesta toiminnasta toteutetaan Särkisalokodin palvelukeskuksessa. Siellä toimivat myös Yhresin matalankynnyksen- ja kaupungin neuvontapisteet.



Yhres –toiminta
Jennynkuja 2, Särkisalo
paivi.engblom@yhres.fi
040-1326385
www.yhres.fi



Kokoonnumme Sytyssä (Helsingintie 6, 24100 Salo) joka kuukauden 4. keskiviikko klo 18 alk. vaihtuvin teemoin

PELIRINKI kokoontuu aina kerhopäivänä ennen varsinaista kuukausitapaamista klo 16.30 - 18

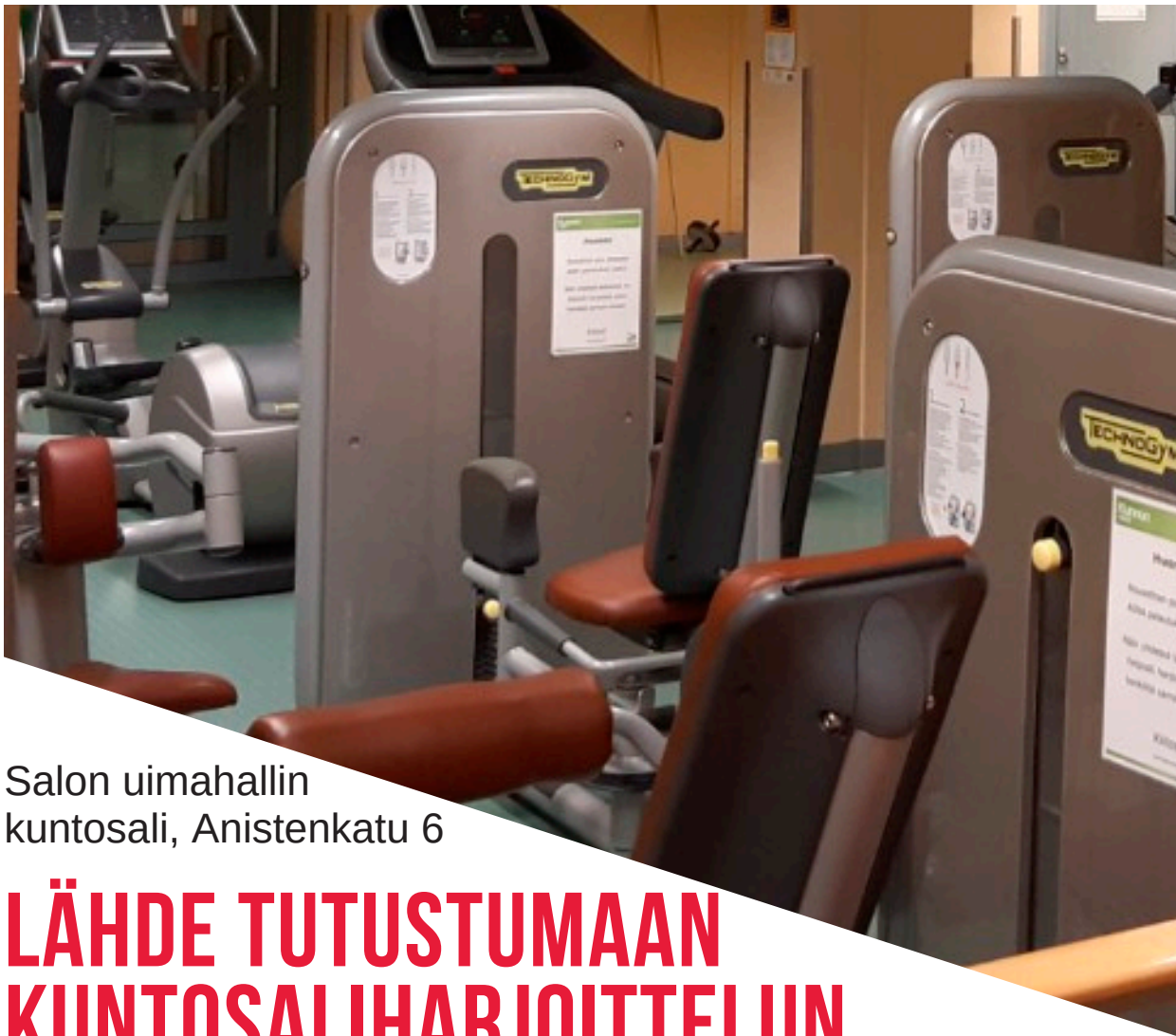
Vesivoimistelu, venyttely ja kuntosaliajat on haettu

Sihteeri
Maaret Halonen
+358 50 0745331
maaret.h.halonen@gmail.com

PUHEENJOHTAJA
Kari Lehti
+358 40 7275436
lehtikari50@gmail.com

Seuraa
kotisivujamme
sekä ilmoittelua

www.salonselat.fi



Salon uimahallin
kuntosali, Anistenkatu 6

LÄHDE TUTUSTUMAAN KUNTOSALIHARJOITTELUN MAAILMAAN

Nyt sinulla on mahdollisuus osallistua kuntosaliharjoittelua aloittelevien tehokurssille keskiviikko aamupäivisin klo 10.30-11.30 ajalla 8.9.-13.10.

Kurssi sisältää salilla olevien laitteiden käyttöopastuksen, suoritustekniikat sekä tietoa ja käytännön kokemukset paikka- ja kiertoharjoittelusta. Kurssin hinta: työkäiset 48€ tai työttömät, opiskelijat ja eläkeläiset 36€.

Ilmoittaudu mukaan www.salonsyty.fi/ilmoittaudu

KURSSIN JÄRJESTÄÄ SALON LIIKUNTAPALVELUT JA SYTY RY



Salon SYTY ry:n tiedotuslehti SYTYN 20 SANOMAT 21

Päätoimittaja:
Veera Hälli

Ilmoitusmyynti:
SYTYn hallitus ja henkilökunta

Kannen kuva:
Riikka Koli

Painos:
23 000 kpl

Jakelu:
SSM Varsinais-Suomi Oy

Sivunvalmistus:
SJJ Media

Painopaikka:
Salon Lehtitehdas



Toimistolla Sinua palvelevat

www.salonsyty.fi

Veera Hälli
Toiminnanjohtaja
0400 752 611
veera.halli@salonsyty.fi

Hanna-Maija Virtanen
Taloushallinnon ja yhdistystoiminnan asiantuntija
040 356 2016
hanna-maija.virtanen@salonsyty.fi

Aki Peltoniemi
ICT- ja yhdistystoiminnan asiantuntija
044 555 0938
aki.peltoniemi@salonsyty.fi

Niko Lehtonen
DIGI-neuvoja
044 781 1475
digi-pysakki@salonsyty.fi

Marjo Forsman
Tilaemäntä

Riikka Koli
Yhdistysassistentti
044 765 3822
yhdistys@salonsyty.fi



www.facebook.com/SalonSyty



www.instagram.com/salonsyty

Salon
SYTY
ry

www.salonsyty.fi

Helsingintie 6, 24100 SALO

Toimisto on avoinna ma-pe klo 9-15
Kesällä toimisto on suljettu
28.6.-30.7. välisen ajan.

30.8. alkaen toimisto on
jälleen avoinna
tiistaisin ja torstaisin klo 18 asti.

Salon SYTY ry:n jäsenyhdistykset

Korento ry / Gynekologinen potilasjärjestö
FinFami – Salon seudun mielenterveysomaiset ry
L-S Allergia- ja Astmayhdistys ry
L-S Kilpirauhasyhdistys ry
L-S Lihastautiyhdistys ry
L-S SYLI ry
L-S Syöpäyhdistyksen Salon Seudun paikallisosasto
Mielenterveysyhdistys Salmi ry
Perniön-Särkisalon Sydänyhdistys ry
Salon AVH-kerho
Salon Diabetes ry
Salon Hengitysyhdistys ry
Salon Invalidit ry
Salon Kehitysvammaisten Tuki ry
Salon Klubitalo
Salon Kuuloyhdistys ry
Salon Luustoyhdistys ry
Salon mielenterveysseura ry
Salon MS-kerho
Salon Muistiyhdistys ry
Salon Näkövammaiset ry
Salon Omaishoitajat ry
Salon Reumayhdistys ry
Salon seudun ADHD-yhdistys
Salon Seudun Keliakiayhdistys ry
Salon seudun Munuais- ja maksayhdistys ry
Salon seudun Parkinson-kerho
Salon Seudun Psoriasisyhdistys ry
Salon Sydänyhdistys ry
Suomen Kipu ry – Salon aluejaosto
Suomen Nivelyhdistys ry – Salon Nivelpiiri
Suur-Salon Selkäyhdistys ry
Särkisalokotiyhdistys
Turun CP-yhdistys ry
Turun Seudun Epilepsiaiyhdistys ry
Turun Seudun Nivelyhdistys ry
Turun Uniyhdistys ry /Salon uniryhmä

SALON SYTY RY KIITTÄÄ
rahoittajiaan ja muita
yhteistyökumppaneitaan
sekä lehden ilmoittajia!



Salon SYTY ry:n kannatusjäsenet



Salon
Sosialidemokraattinen
Työväenyhdistys ry

SME
Elektro-Group

Salon
Fysioterapia oy





- Fysioterapia
- Alaraajatutkimus ja pohjalliset
- Hoitosukat ja -hihat

Rummunlyöjänkatu 11, Salo p. 044 239 4644

HALIKON PIENKIINTEISTÖYHDISTYS RY tarjoaa jäsenistölleen:

Omakotitalkkaripalvelua mm. kotisiivousta, pihatöitä jne. omakoti, rivi- ja kerrostalossa asuville jäsenille. 9 €/tunti, matkat 0,44 €/km. Jäsenmaksu 25,50 €/vuosi.

Työtilaukset suoraan talkkarille:
P. 044 054 4180, P. 044 054 4181,
P. 044 054 4182, P. 044 054 4183,
P. 044 054 4184, P. 044 054 4185

Talkkarivastaava: p. 044 536 2700
www.omakotiliitto.fi/halikko



TERVEYTTÄ EDISTÄVÄÄ JALKOJENHOITOA

Anni 040 151 8123 • Jenni 045 257 1847



Pensalantie 3, Halikko. Myös koti- ja osastokäynteinä.
www.jalkahoitoladuo.fi

Tällä kupongilla **-10% JALKAHOIDOISTA**
(ei muita alennuksia)

Salon Sytyn digineuvoja Niko Lehtonen neuvoo tietokoneongelmien ratkaisemisessa

SJL Media

Somerolta lähtöisin oleva 25-vuotias **Niko Lehtonen** opiskeli Salossa datanomiksi ja muutti samalla asumaan Saloon.

- En ollut tehnyt "oman alan" töitä päivääkään ennen Sytyn tuloa. Olen ollut aikaisemmin töissä kotihoidossa, Marttojen arkiavussa sekä tukkutyöntekijänä, Niko kertoo.

Sytyn paikka löytyi, kun kuntouttavasta työtoiminnasta soitettiin ja tarjottiin mahdollisuutta saada lisää työkokemusta.

- Nyt olen ollut noin vuoden täällä keikkumassa ja yrittänyt auttaa muita. Työ on minulle tärkeää. Minulla on kolme siskoa ja vanhemmat, joista kaikki asuvat Somerolla. Vapaa-aikani menee jonkinlaisessa taiteilussa sekä tietokoneen parissa.

Niko kertoo Digi-pysäkin toiminnan olevan kaikille avointa sekä maksutonta. Neuvonta on erikoistunut ikäihmisten sekä liikuntarajoitteisten ohjaamiseen.

- Tänne voi tulla kysymään digion-

gelmistään, vaikka ne olisivat omasta mielestä kuinka pieniä. Joskus emme kuitenkaan pysty auttamaan täällä, jos laite on esimerkiksi rikki tai siihen tarvitaan varaosia. Ohjaamme kyllä eteenpäin ja neuvomme mistä apua voisi saada

Niko kertoo pitävänsä neuvontatyöstä hyvin paljon.

- Saan auttaa ja omasta osaamisestani on hyötyä myös muille. Jokainen päivä on erilainen ja jokaisella kävijällä on omat ongelmansa.

Tiedon hakeminen on ollut Nikon mukaan todella tärkeää. Pitää pysyä kärryllä, mitä digimaailmassa tapahtuu joka päivä.

- Suurin osa asiakkaistani on eläkkeellä olevia ihmisiä, joilla ei ole oikein ketään muuta keneltä kysyä neuvoa tai sitten he eivät halua häiritä lapsiaan tai lapsenlapsiaan työviikolla.

Yleisiä asioita, joiden kanssa autetaan, ovat uuden laitteen käyttöönotto ja tilien salasanojen palauttelu.

- Uusien puhelinten kanssa on usein ongelmia, koska niissä pitäisi osata monta erilaista toimintaa ulkoa

jo ennen kuin aloittaa käytön.

Salolainen Suur-Salon Selkäyhdistyksen aktiivi **Anne Lahti** kertoo saaneensa aina hyvää ja asiantuntevaa palvelua SYTYn digineuvonnasta.

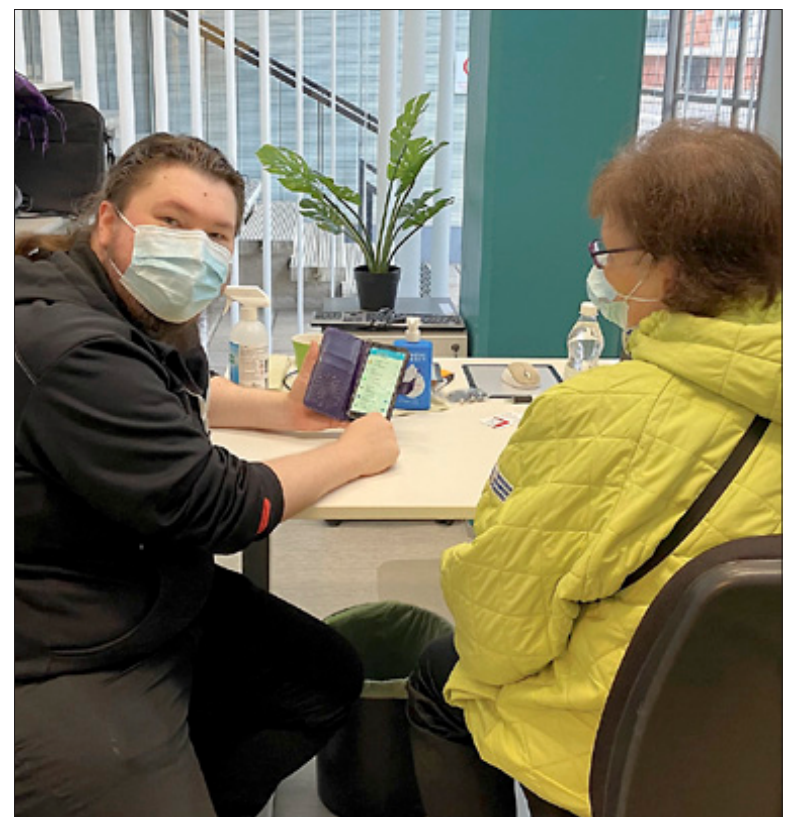
- SYTYn toimisto on minulle kuin toinen koti. Käyn siellä normaalisti viikoittain, vaikka aina ei olisi niin asiaakaan.

Lahti on saanut apua tietokoneensa korjaamiseen.

- Minun kotikonettani elvytettiin siellä varmaan useita päiviä ja käyttöjärjestelmä asennettiin alusta asti uudelleen, Lahti kertoo.

Viimeksi ongelmia oli älypuhelimien kanssa.

- Digineuvojalle on helppo mennä. Suosittelen, jos on tarvetta.



Niko Lehtonen auttamassa Anne Lahtea älypuhelimien kanssa.



DIGI-Pysäkki on Salon SYTY:n yhteydessä toimiva erityisesti ikäihmisten ja toimintarajoitteisten digineuvontapalvelu, josta saa neuvontaa puhelimen, tietokoneen ja tabletin käytössä. Toiminnan periaatteena on saada ohjausta jokapäiväisiin digitehtäviin digineuvojalta, joka ei itsekään välttämättä ole tietotekniikan ammattilainen, mutta hallitsee hyvin laitteiden käytön. Digineuvojan kanssa tutkitaan ongelmat yhdessä ja selätetään ne huumorilla.

Neuvonta on kaikille avointa ja maksutonta.

Digineuvontaa saa MA-PE kello 9 - 15. Neuvonta toimii pääsääntöisesti ajanvarauksella. Voit poiketa päivän aikana SYTYyn, mutta silloin digineuvoja saattaa olla varattuna.

Digineuvoja
Niko Lehtonen, 044 781 1475
digi-pysakki@salonsyty.fi

DIGI-Pysäkin vastuuhenkilö
Aki Peltoniemi, 044 555 0938.
aki.peltoniemi@salonsyty.fi

Salon
SYTY
www.salonsyty.fi

Yhteislaulut

SALON TORILLA 10.6. KELLO 12-14



SÄESTYS JA LAULU

Nicke & Jukka

LISÄTIETOA WWW.SALONSYTY.FI



Riikka Koli:

”Monialayrittäjästä assariksi”

Kuka minä olen?

Olen hieman vihertävä hiusalan käynyt puualan artesaani myyjän ammattitutkinnolla ja teatterin tekemisen intohimolla. Kysyttäessä, joko tiedän, mikä minusta tulee isona, en vastaa vieläkään. En, koska en osaa.

Eläinten ja ympäristön hyvinvointi on määritellyt käyttäytymistäni lapsesta asti, mutta tämän uuden työni johdosta olen yhä enenevässä määrin alkanut miettiä myös ihmistä hyvinvoinnin tarvisijana. Vallankin näinä hiljaisina aikoina, kun yhteistyön ja yhdessä olemisen merkitys nousee jo vähän jopa kiukkuisena päätään, on ihanaa voida olla osana yhdistystä, joka järjestää parhaansa mukaan toista ihmistä tarvitseville mahdollisuuden kohdata, hoitaa arjen asioita ja saada vertaistukea. Silloinkin, kun tämä ei fyysisesti oikein onnistu.

Tommy Tabermann kirjoitti sen aikanaan kauniisti:

**”Pieni laulu ihmisestä
Ihminen tarvitsee ihmistä
ollakseen ihminen ihmiselle,
ollakseen itse ihminen.
Lämpimin peitto on toisen
iho, toisen ilo on parasta
ruokaa.**

Emme ole tähtiä, taivaan lintuja, olemme ihmisiä, osa pitkää haavaa. Ihminen tarvitsee ihmistä. Ihminen ilman ihmistä on vähemmän ihminen ihmisille, vähemmän kuin ihminen voi olla. Ihminen tarvitsee ihmistä.”

Opiskelin eläintenhoitajaksi, koska halusin tehdä arvokasta työtä, mutta jouduin jättämään alan siihen paremmin pystyville ammattilaisille. Työtäni täällä Salon Syty ry:ssä pidän myös arvokkaana, vaikka teenkin työtä ihmisten hyvinvoinnin edistämiseksi vain välillisesti.

Paikka Auki -hanke mahdollisti minun työllistyä vuodeksi johonkin, jota en ollut vielä kokeillut, mutta jota olen pitkään yhtenä vaihtoehtona miettinyt: siistiä sisätyötä sihteerinä. Yhdistysassistentiksi tituleeraavat, mutta mieluummin olisin ihan suomalaisittain sihteerä. Sellainen Ankkalinnan Neiti Näpsä. Teatterin vastapainona olisi kiva tehdä työnsä moitteettomasti toimiston hengenä ilman että kukaan edes aina huomaa. Johtuen kokemattomuudestani alalla, tämä ei ole ollut ihan mahdollista, sillä olen joutunut pitämään ääntä kysyessäni vähän väliä apua asiaan jos toiseen. Olen saanut

kokea ihailtavaa kärsivällisyyttä paitsi työyhteisön, myös asiakkaiden taholta.

Olen siis **Kolin Riikka**, Kuusjoella vuonna -75 syntynyt, mutta hyvin vakavasti teijolaistunut harrastelijänäyttelijä.

Koirani hyvinvoinnin ylläpitäminen, puutarhan kuopsuttelu, hassunkuristen grillijuhlien järjestäminen ja valokuvaaminen ovat harrastuksiani. Oikeammin sanottuna elämäntapa, niin kuin teatterikin.

Ja sitten, kaiken tämän hössötykseni keskellä, ammatista toiseen juostessa löydän minäkin loppujen lopulta itseni. Huomaan olevani ihminen, joka tarvitsee ihmistä.



Paikka auki on sosiaali- ja terveysministeriön (STM) avustusohjelma vuosille 2018–2021. Sen tarkoituksena on edistää vaikeasti työllistyvien henkilöiden työllistymistä tarjoamalla työpaikkoja sosiaali- ja terveysalan järjestöissä.



Teijon aikaa ja elämää nähnyt miljöö toi Kolin kylään, jossa yhteisöllisyys niin ihmisten kuin lähikylänsäkin välillä on sittemmin pitänyt tämän Teijolla jo 15 vuotta. Kuvassa koiransa Tonjan lisäksi myös osa kylä yhdistävän musiikkitapahtuma Village Peoplen tekijöitä.

jaanan
herkkupöytä
P. 040 764 1506

Promopaja

www.promopaja.fi

Mainos-Milpa
MAINOSLAHJA-ASiantuntija

Harry Elfving 0400 534 993
Siru Elfving 045 320 6400
www.mainosmilpa.fi



Salon
Kukkakimppu

Helsingintie 5 02 - 733 3344
tilaukset@kukkakimppu.com www.kukkakimppu.com



**MAUKASTA
KOTIRUOKAA
7,50**

Salon Palvelutalosaatiö

Ratsumiehenkatu 11

ma-pe 11.00-12.30, la-su 12.00-13.30

TERHO
KAIKILLE AVOIN
MAKSUTON

TULOSSA **14.8.2021**
KYLÄRAVINTOLA
TERHOSSA

VILLAGE PEOPLE
TAPAHTUMA
JOSKA
KYLIEMME
IHMISET
ESIINTYVÄT
LIVEBÄNDIN
KANSSA

SEURAA ILMOITTELUAMME

www.bit.ly/kyliemmeihmiset
MATHILDEDALIN PUISTOTIE 4, MATHILDEDAL



Tmi Siivouspalvelu Unelma

Koti-, porras- ja
toimistosiivoukset yms.
siivouspalveluunelma@gmail.com
P. 0400 942 703 / Eija



**MATKAPUHELIN-
JA TABLETTIHUOLTO**
Turuntie 12, 24240 Salo
KÄYNTI
KATRINEHOLMINKADULTA
www.puhelinpate.fi

MAUSTEITA

www.stm-markkinointi.fi
puh. 040 555 4846 /
Sari Mäkinen



**Ympäri vuotista
hyvinvointia
Suomen parhaassa
Urheilupuistossa.**



**Salon
eläkkeensaajat ry**
*Eläköön
elämä*

VANHA APTEEKKI
RAVA

www.salonvanhaapteekki.fi

Turvallista asua -ilo palvella

Palvelukeskus Iloilansalosta löydät itsellesi turvallisen ja esteettömän kodin. Katsomme yhdessä juuri sinulle sopivat palvelut. Ystävällinen ja ammattitaitoinen henkilökuntamme huolehtii sinusta. Tervetuloa tutustumaan.

Salva ry | Palvelukeskus Iloilansalo
Iloilankatu 6 | 24240 Salo | 02 7213 300
www.salva.fi



Rakennusliike T. Rauman oy

Toimitilojen vuokrausta

Turuntie 8, Salo
P. (02) 731 3017, (02) 731 7791
040 584 9646
rakennusliike@t-rauman.fi

Arkeen Voimaa -toimin

SJL Media

Salon SYTYn taloushallinnon ja yhdistystoiminnan asiantuntijan tehtävissä jo kymmenen vuotta työskennellyt **Hanna-Maija Virtanen** kertoo yhdistyksen toiminnan muuttuneen valtavasti tuona aikana.

- Olen ollut töissä aika pitkälti samalla toimenkuvalla, mutta toiminta on alkuajoistani kasvanut huomasti, monipuolistunut ja muuttanut muotoaan sopeutuen aina vallitseviin olosuhteisiin ja vastaamaan jäsenyhdistysten tarpeita, Virtanen kertoo.

Muiden töidensä ohella Virtanen vastaa SYTYssä Arkeen voimaa -yhteistyöstä.

Arkeen Voimaa -itsehoidon ryhmätoiminta auttaa osallistujia etsimään ratkaisuja arjen haasteisiin.

- Aiemmin Arkeen Voimaa yhteistyössä meidän puolelta työskenteli **Eija-Riitta Hilska**, mutta hänen jäätyään eläkkeelle tehtävä siirtyi minulle. Olen käynyt ryhmänohjaajakoulutuksen sekä ohjannut säännöllisesti ryhmiä.

Arkeen Voimaa on näyttöön perustuva toimintamalli, joka on kehitetty Stanfordin yliopiston potilasopetuksen tutkimuskeskuksessa 1990-luvun puolivälissä osana laajaa tutkimushanketta.

Ryhmän käyneet saavat työkaluja, joilla hallita omaa terveyttä ja hyvinvointia, pysyä aktiivisena arjessa, elää täyttä elämää haasteista huolimatta

- Arkeen Voimaa -toiminta on tarkoitettu henkilöille, joilla on arkipäivään vaikuttavia haasteita, kuten pitkäaikaissairaus, uupumus, työttömyys, yksinäisyys, päihdeongelma tai vastaava. Perusajatuksena on vahvistaa osallistujien itsehoitotaitoja ja sitä kautta kohentaa heidän elämänlaatuun, kuvailee Arkeen Voimaa -ohjelman valtakunnallinen koordinaattori **Riikka Korhonen**.

Tärkein syy siihen, miksi kyseinen malli toimii, on Korhosen mielestä se, että sen kehittämisessä on tutkijoiden ohella ollut mukana myös tavallisia kansalaisia.

- Onnistumista tukee se, että ryhmäläiset itse päättävät, mitä osaluetta he haluavat lähteä parantamaan. Näin päätös perustuu omiin voimavaroihin ja kykyihin, mikä usein takaa onnistumisen. Yllättävää ehkä on, että lähes aina ryhmässä halutaan käydä läpi ravitsemukseen, uneen ja liikuntaan liittyviä asioita. Mutta nämä ovat niitä hyvinvoinnin tärkeitä peruskivijalan osia meille kaikille, Korhonen sanoo.

Arkeen Voimaa -toimintaa hallinnoi Suomen Kuntaliitto. Salon Syty ja Salon kaupungin yhteistyö Arkeen Voimaa -toiminnassa alkoi vuonna 2014 ja yhteistyö on ollut toiminnan pohjana alusta alkaen.

Vuosien kuluessa on ryhmään osallistuneista löytynyt ohjaajakoulutuksesta kiinnostuneita henkilöitä ja tällä hetkellä Salossa on yhdeksän aktiivista koulutettua Arkeen Voimaa -vertaisohjaajaa.

Salossa SYTYn ja kaupungin välillä on sopimus, joka määrittelee pääasialliset vastuut ja velvollisuudet ArVo-ryhmien toiminnassa. Muista ArVo-toimintaan liittyvistä asioista sovitaan joustavasti tapauskohtaisesti riippuen



Salon kaupungin Arkeen Voimaa -yhdyshenkilö Katja Marjanen työskentelee kaupungin terveyspalveluissa ja tietää kokemuksesta toiminnan hyödyt.

esim. työntekijäresursseista.

Salon SYTYssä koetaan yhteistyöstä tulevan eniten hyötyä järjestön omille jäsenyhdistyksille. Hyöty ja saaminen on hyvin vastavuoroista kaupungin kanssa.

- Järjestön kautta löytyy yhdistyksistä markkinointiväyliä alkaville ryhmille ja osallistujia ryhmiin. Ryhmään osallistuminen taas auttaa vapaaehtoistehtävissä toimivia henkilöitä jaksamaan paremmin ja aktiivisemmin omassa yhdistyksessään, Hanna-Maija Virtanen sanoo.

Kaupungin kontaktien kautta ryhmiin osallistuvat henkilöt tutustuvat paikallisiin yhdistyksiin ja niiden aktiiviseen toimintaan, johon osallistua SYTYssä tai sen jäsenyhdistyksissä, koska ryhmät kokoontuvat SYTYn tiloissa. Myös SYTYn kaikille avoin toiminta tulee heille tutuksi ja kynnyksen osallistumiseen laskee.

Koska SYTYn perustehtäviin kuuluu jäsenyhdistysten vapaaehtoistoimijoiden tuki, luetaan tähän joukkoon myös Arkeen Voimaa -ryhmien vertaisohjaajat ja he ovat oikeutettuja osallistumaan SYTYn vapaaehtoistoimijoille järjestämään virkistys- ja koulutustoimintaan.

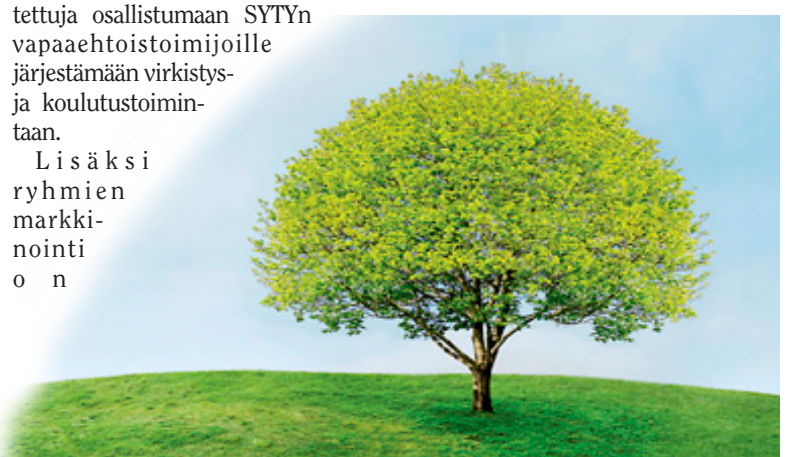
L i s ä k s i
ryhmien
markkinointi
o n

merkittävässä roolissa myös SYTYn omien verkostojen kautta.

Salon kaupungin ja järjestön yhteistyö on vielä aika ainutlaatuinen toimintamalli ja sitä on toimivuutensa ja vastavuoroisuutensa takia käytetty usein esimerkkinä muissa Arkeen Voimaa -toimintakaupungeissa sekä paikkakunnilla, jossa toimintaa vasta käynnistetään.

- Yhteistyön muoto toki määräytyy aina kyseessä olevan järjestön resurssien ja kaupungin tarpeiden mukaan. Salon esimerkki on sopinut molemmille osapuolille. Onnistuneen yhteistyön taustalla on joustoa ja ymmärrystä kummallakin toista organisaatiota, sen toimintaa, rakennetta ja byrokratiaa kohtaan sekä motivoituneet ja samaan suuntaan katsovat työntekijät, Virtanen kiittelee.

”Salon kaupunki näkee Arkeen Voimaa toiminnan vahvistavan osallisuutta”



nassa esimerkillistä yhteistyötä



Salossa on järjestetty Arkeen Voimaa ryhmätoimintaa jo usean vuoden ajan.

Salon kaupungin Arkeen Voimaa -yhdyshenkilö **Katja Marjanen** työskentelee kaupungin terveystalossa ja tietää kokemuksesta toiminnan hyödyt.

- Ryhmään voivat osallistua henkilöt, joilla on mikä tahansa arjen sujuvuuteen vaikuttava haaste, kuten oma tai läheisen pitkäaikaissairaus, työttömyys tai vaikka yksinäisyys. Syyllä tai diagnoosilla ei ole väliä, sillä arjen haasteet ovat usein hyvin samantyyppisiä: kivut, univaikeudet, huono ravitsemus, liikkumattomuus, painonhallinnan vaikeus, lääkkeiden käyttöön liittyvät kysymykset, stressi, ahdistus, mielialan lasku tai aloitekyvyttömyys, Marjanen sanoo.

Ryhmässä tavoitteena on katkaista ”oireiden kehä” käyttämällä opittavia itsehoitomenetelmiä.

- Esimerkiksi arkiliikunnan lisääminen pikkuhiljaa omien voimavaro-

jen mukaan auttaa moniin oireisiin. Ongelmanratkaisu- ja päätöksentekotaitojen sekä oman toiminnan suunnittelun lisääntyessä arkipärväminen ja elämänlaatu paranevat.

Marjasen mukaan on tärkeää, että edetään riittävän pienin askelin eikä aseteta itselle kerralla liian isoja tavoitteita. Näin toimiessa on mahdollista pidemmällä aikavälillä tehdä isojakin muutoksia vaikkapa terveellisempään ruokavalioon tai painonhallintaan liittyen.

Moni on osallistunut Arkeen Voimaa ryhmään esimerkiksi oman lääkärin tai hoitajan kannustamana, mutta yhä useammin ihmiset ovat olleet itse yhteydessä nähtyään ilmoituksen Salon kaupunkitiedotteessa, SYTYn tiloissa tai kuultuaan asiasta tuttavaltaan. Myös erilaisten yhdistysten kautta on tullut osallistujia.

Hyvinvoinnin ja arkipärväamisen lisääntyminen puolestaan on kannustanut joitakin ryhmiin osallistuneita tutustumaan paikallisten potilasar-

jestöjen toimintaan.

- Arkeen Voimaa vahvistaa ryhmäläisten osallisuutta. Osa ryhmäläisistä koulutetaan ArVo-ryhmän ohjaajiksi, jatkaa kesken jääneitä opintoja tai palaa takaisin työelämään.

Salossa alkaa vuosittain neljä ryhmää: kaksi keväällä ja kaksi syksyllä. Alkavien ryhmien ajankohtia voi tiedustella muun muassa Arkeen Voimaa yhdyshenkilöltä, omalta terveystalosta tai SYTYstä.

Ryhmiiin voi ilmoittautua koska tahansa. Ryhmä kokoontuu kerran viikossa, 2,5 tuntia kerrallaan, yhteensä kuusi kertaa. Ryhmää ohjaavat koulutuksen saaneet vapaaehtoiset vertaisohjaajat. Osallistuminen on maksutonta.

Nyt kokoontumisrajoitusten vuoksi osa ryhmistä on valitettavasti jouduttu perumaan, mutta toiminta jatkuu jälleen syksyllä. Salolaiset ovat tervetulleita mukaan myös Turusta käsin toteutettavaan teams-ryhmään! Seuraava teams-ryhmä alkaa toukokuun

puolivälissä ja siitä kiinnostuneiden kannattaakin olla yhteydessä mahdollisimman pian.

Syksyllä alkavat ryhmät kokoontuvat Salon SYTYn tiloissa seuraavasti:

3.9. – 8.10.

perjantaisin klo 10 – 12.30

5.11. – 10.12.

perjantaisin klo 10 – 12.30

Lisätietoa ja ilmoittautumiset: Katja Marjanen Arkeen Voimaa yhdyshenkilö Salon kaupungin terveystalot

**katja.marjanen@salo.fi
044-7723556**



Sirpa Päärni ja Satu Suominen saavat arkeensa voimaa vapaaehtoistyöstä

SIL Media

Ihmisten monenlaiset arjen haasteet ovat tulleet tutuiksi ohjaajina toimiville **Sirpa Päärnille** ja **Satu Suomiselle**.

- Näin ilmoituksen Arkeen voimaa -ryhmästä Kaupunkitiedotteessa ja se kiinnosti minua. Elämässäni oli hiljattain tapahtunut iso muutos, olin jäänyt työttömäksi työpaikan lopettamisen vuoksi. Olin silloin jo osatyökyvyttömyyseläkkeellä ja ajattelin uuden työpaikan löytymisen olevan haastavaa. Ajattelin myös, että olen aivan uuden edessä ja jotain uutta sisältöä olisi hyvä löytää elämään, Suominen kertoo lähdöstään vapaaehtoistehtäviin.

Sirpa Päärni kertoo saaneensa kipinän ohjaajakoulutukseen lähtemisestä Salon kaupungintalolla järjestetyssä tiedotustilaisuudessa.

- Kävin ensimmäisten joukossa ohjaajakoulutuksen Salossa ja poikkeuksellisesti ryhmän vasta tämän jälkeen.

Suominen kertoo onnistuneen ryhmään osallistumisen jälkeen jääneensä miettimään, olisiko hänestä ryhmän vetäjäksi.

- Minua kannustettiin kovasti koulututtamaan ohjaajaksi ja muutamaa vuotta myöhemmin jäädessäni kokonaan työkyvyttömyyseläkkeelle,

totesin sopivan ajan koittaneen.

Ohjaajakoulutus oli tiivis rupeama, jossa harjoiteltiin ryhmän ohjaamista ja välillä tasavertaisena ryhmäläisenä olemista.

- Ensimmäinen kerta ryhmän ohjaajana jännitti kovasti ja alku meni jonkinlaisessa sumussa. Onneksi vierellä oli toinen, kokenut ohjaaja, josta sai turvaa.

Ryhmää ohjataan aina pareittain. Ryhmän ohjaaminen antaa joka kerta jotain uutta myös itselle. Se antaa myös ymmärrystä erilaisuutta ja erilaisia ongelmia kohtaan.

Ryhmän hyötyjä on se, että ei jää yksin haasteidensa kanssa ja siellä saa vinkkejä ongelmien ratkaisemiseen.

- Ryhmässä voi löytää keinoja hoitaa itseään ja auttaa avartamaan omia ajatuksiaan. Samalla saa vertaistukea, vaikka ongelma ei olisikaan aivan sama. Lisäksi ryhmässä toimiminen tuo sisältöä arkeen ja viikkoon ryhtiä, Suominen sanoo.

Sirpa Päärni on mukana samoin ajatuksin. Ohjaajana voi antaa tukea, mutta samalla sitä saa myös itse. Hän kertoo lähteneensä mukaan mielenkiinnosta. Turussa järjestetyssä ohjaajakoulutuksessa oli osallistujia ympäri Varsinais-Suomea kunnista, joissa Arkeen Voimaa ryhmätoimintaa käynnistettiin.

- Olin lähiaikoina jäämässä eläk-

keelle ja ryhmän sisältö kiinnosti. Ryhmätoiminta on aina ollut tärkeä osa työtäni. Pääsin heti kurssin käytäntö ohjaamaan ryhmää yhdessä

kurssitoverini kanssa. Itsehoitoryhmän ohjaaminen poikkesi suuresti aiemmin ohjaamistani ryhmistä.

Päärni ja Suominen kertovat, että

Arkeen Voimaa ryhmän ohjaaminen pohjautuu konseptiin, jota pitää noudattaa tiukasti.

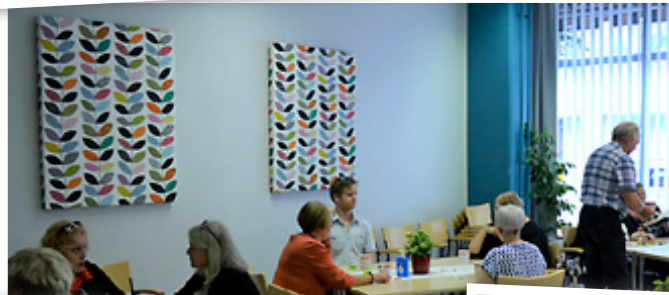
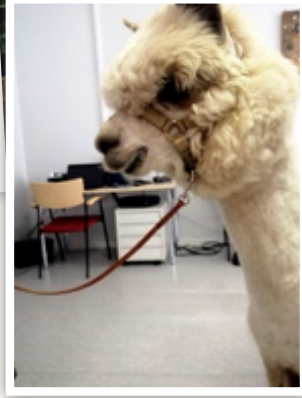


Satu Suominen ja Sirpa Päärni ovat Arkeen Voimaa -ohjaajia.

Elämää

Sytyssä

20-21



ME KIRKASTAMME YHDISTYKSESI VIESTINNÄN

- Verkkosivut
- Tiedotteet ja valokuvaus
- Jäsenlehdet
- Graafinen suunnittelu



OTA YHTEYTTÄ JA KYSY LISÄÄ
sjlmedia@salonjokilaakso.net
050 472 4716

Haluaisitko kirjoittaa blogia?

YHDISTÄVÄ TEKIJÄ on SYTYn vapaamuotoinen blogi, jossa voi ilmaista itseään, jakaa mielipiteitään, muistella menneitä, suunnitella tulevia tai muuten vain vapauttaa sisäisen intohimonsa kirjoittamiseen. Taivas on rajana – jos sekään.

Blogin ylläpidosta vastaa SYTYn henkilökunta ja uusia vakituisia sekä satunnaisia kirjoittajia otetaan ilomielin mukaan.

Blogitekstit julkaistaan nettisivuillemme www.salonsyty.fi sekä sosiaalisissa

mediassa.

Ilmoittaudu Veeralle (p. 0400 752611) tai lähetä viestiä osoitteeseen blogi@salonsyty.fi

Yhdistävä Tekijä

-Blogi-

Käy lukemassa uusi postaus!



www.salonsyty.fi

Salon
SYTY
ry

www.salonsyty.fi



Esakallion esteetön tanssilava taipuu tangoon ja teatteriin

Esakallion tanssilava Somerolla tarjoilee tulevana kesänä huippuartistien ohella musiikinäytelmän "Herra Satumaa ja Laulava Taksikuski". Tutut näyttelijät kertovat Satumajaan säveltäjän, Unto Monosen, vauhdikkaan tarinan, jota siivittävät mestarin tunteikkaat tangot.

Monosen syntymästä tuli viime vuonna kuluneeksi 90 vuotta, mutta koronarajoitusten vuoksi näytelmää ei päästy esittämään. Tänä vuonna tilanne on toivottavasti jo toinen. Näytelmää esitetään Esakalliolla 4.7. – 8.8.2021 välisenä aikana sunnuntaisin klo 14 ja tiistaisin klo 19. Lippujen ennakkomyynti on käynnissä, mutta rahat palautetaan, mikäli koronarajoitukset eivät heinäkuussa vielä

hellittäisi.

Monista kesäisistä teattereista poiketen Esakalliolla teatterielämys ei ole säistä kiinni, ei haittaa tuulet eikä helteet. Katto pitää ja kesän säistä riippuen katsomo saadaan joko lämmitettyä tai jäädytettyä. Suomen suurimpiin tanssipaikkoihin lukeutuvalla lavalla turvavälien järjestäminen on tarvittaessa mahdollista. Asfaltoitu tie ovelle asti ja sisälle johtava ramppi mahdollistavat helpon kulkeamisen myös apuvälineiden avulla. Tanssisali ja ravintola ovat yhdessä tasossa ja wc-tiloissa on huomioitu inva-asiakkaat.

Tervetuloa viihtymään Esakalliolle!

ESAKALLIO
SOMERO



4.7.-8.8.2021 Esakallio, Salontie 40, Somero
Rooleissa: Simo Frangen, Arttu Kapulainen, Suvi Karjula, Reeta Saranpää, Jarno Kokko, Ilmari Myllynen ja Anniina Suhonen

Liput: ovelta 33€,
ennakkoon 28€,

Ennakkoliput; www.lippu.fi/esakallio
tai Muotiputiikki Helmi (vain käteisellä)

yli 20hlö ryhmät 25€/hlö

www.esakallio.fi

Tervetuloa paikallisen pankin asiakkaaksi!

Nyt on oikea hetki varmistaa, että käytössäsi on parhaat mahdolliset pankkipalvelut!

Tule meille omistaja-asiakkaaksi. Olemme valmiit tarjoamaan parhaat pankkipalvelut myös tulevaisuuden muuttuvissa tilanteissa.

Voit varata itsellesi ajan konttori-, puhelin- tai verkkoneuvotteluun osoitteessa op.fi/lounaismaa tai soittamalla 0100 0500. Asiantuntijapalvelumme ovat käytettävissäsi ajanvarauksella arkisin klo 8-19 sekä lauantaisin klo 9-15. Puhelinpalvelumme on avoinna arkisin klo 19 asti. Voit myös poiketa konttorille keskustelemaan kanssamme!

Puhelun hinta normaali paikallisverkkomaksu (pvm) tai kotimaisen matkapuhelinoperaattorin hinnaston mukainen matkapuhelinmaksu (mpm).

OP Lounaismaa



Eveliina Rantanen, OP Lounaismaa

OmaTyky-hankkeesta **tukea oman työkyvyn sekä työllistymis- ja urakehitysmahdollisuuksien edistämiseen** sinulle, joka olet palaamassa työelämään tai työsuhteesi on päättymässä.

Otathan yhteyttä:

Kirsi Karlsson
puh. 040 355 0439 tai
kirsi.karlsson@turkuamk.fi

turkuamk.fi/omatyky



Vipuvoimaa
EU:lta
2014-2020

TURKU AMK

TURUN
YLIOPISTO

Ryhmä- ja yksilöohjausta työelämään siirtymistä harkitseville omaishoitajille.

OmaTyky