

SYTYN SANOMAT

Salon SYTY ry:n tiedotuslehti 2014

6. vuosikerta

Salon SYTY 10 v.

10-vuotisjuhlat s. 2-6



**Vertaistukea
lapsille, nuorille
ja perheille**

s. 8

**Verto Verkossa
-projekti**

s. 13

**Vilpas Välittää
myös yhdistyksistä**

s. 14

**Vuoden 2013
vapaaehtoinen**

s. 16

Ovi käy vilkkaasti Helsingintiellä...

Salon SYTY viettää toimintansa kymmenvuotisjuhlavuottaan pitkälti työn merkeissä. Merkkivuotemme pääjuhlan vietimme Astrum keskuksen tiloissa, jonne kokoontui noin 150 jäsenyhdistyksiemme aktiivijäsentä ja yhteistyökumppaniamme.

Arkisista asioistamme ja toiminnasta kerromme juhlalehtemme eri kirjoituksissa ja valokuvien välityksellä luomme leppoisaa katsauksen toimintaamme. Perinteisen keskiaukeaman olemme varanneet jäsenyhdistyksiemme käyttöön, jossa ne voivat esitellä toimintaansa.

Mitä Sytyämme on saanut aikaiseksi kymmenessä vuodessa. Koulukalusteen portinvartijan tiloista polku on johtanut Helsingintielle, jossa upea esteetön toimipisteemme on mahdollistanut toiminnallemme erinomaisen toimintaympäristön. Jäsenistömme on ottanut uuden toimintaympäristön tehokkaasti käyttöönsä ja ovi Helsingintiellä käy todella tiuhaan. Nyt maaliskuullakin on noin 90 tilavarausta erilaisten kerhojen, kokousten ja muiden tapahtumien järjestämiseksi. Se tekee aika monta tilaisuutta päivää kohden, tiistai ja torstaipäivien ollessa suosituimpia viikonpäiviä. Kun tähän

lisätään osaavan ja motivoituneen henkilökunnan työpanos ja, että rahoittajamme ovat suhtautuneet myönteisesti toiminta-ajatukseseemme voimme olla todella tyytyväisiä toimintaamme.

Myös yhteistyö erilaisten oppilaitosten kanssa on rikastanut toimintaamme, tästä esimerkkinä mm. Hyvinvointipysäkki. Merkille pantava on myös eri kerhot, jotka toimivat jäsenistönsä keskuudesta valitsemien vetäjien ohjaamina.

Vielä ei tupa ole kuitenkaan niin täynnä etteikö uusia asiakkaita mahtuisi jo olemassa oleviin kerhoihin tai tapahtumiin, uusiakin voidaan perustaa. Kysymällä toimistolta tai ottamalla yhteyttä järjestävään yhdistykseen saat selville kulloisenkin tilanteen.

Verto Verkossa -projekti on edennyt mukavasti aikataulunsa mukaisesti ja noin puolet jäsenyhdistyksistämme on osallistunut jollakin tavalla projektiin. Vielä toimintaan mahtuu mukaan ja lisähaastetta tuo aina muuttuva maailma tietotekniikan parissa.

Jos joku asia jäi lehteä lukiessa mietityttämään tai kipinä tietää asiasta enemmän, ota yhteyttä ja poikkea Helsingintiellä, niin otetaan asia puheeksi ja selvitetään. Taipaleemme on

vasta alussa, muutoksia on tiedossa ja hyvinvointiyhteiskuntamme etsii nyt uusia tapoja toimia. Onko kolmannen sektorin toiminta ja entistä runsaampi vapaaehtoistoimintaan osallistuminen osa sitä tulevaisuutta?

*Kevätterveisin
puheenjohtaja Heikki*



Salolaisen potilas- ja vammaisyhdistystoiminnan

- yhdistävä tekijä
- toiminnan tukija
- edunvalvoja
- vertaistuen keskus

Yhdessä olemme enemmän!

MA, KE ja PE 9 - 15

TI ja TO 9 - 18

Lomailemme 20.6. - 3.8.2014

Helsingintie 6, 24100 Salo

040 356 2016

0400 752 611

toimisto@salonsyty.fi

SYTYn 10 -vuotisjuhlat

Kumppanuudella parempaan tulevaisuuteen

Raha-automaattiyhdistys kerää varoja raha-automaatti- ja kasinopelitoiminnalla suomalaisten hyvinvoinnin edistämiseksi. Saatu liikevoitto jaetaan avustuksina vuosittain sosiaali- ja terveysalan järjestöille hakemusten perusteella. Näillä avustuksilla rahoitetaan myös Salon Syty ry:n toimintaa.

Tämmöisenä päivänä kuin tänään, lentää aika korkealla. Aamulla soitin kolmelle järjestölle, jotka palkitsimme tänä vuonna hyvin tehdystä työstä ja nyt olen täällä tänään puhumassa mukavia teille, tunnelmoi RAY:n avustusosaston seurantapäällikkö Janne Jalava SYTYn 10-vuotisjuhlapuheessaan.

Jalava alaisineen seuraava RAY:n avustuksina jaettujen varojen käyttöä ja mitä niillä saadaan aikaiseksi. Järjestöt raportoivat hankkeistaan joka vuosi ja kohdennetusta toiminta-avustuksistaan joka toinen vuosi. Raportista tulee ilmi mitä on tehty ja minne suuntaan hanke on edennyt. Seurannassa havaitaan myös millaiset järjestötyönmuodot

ovat jo aikansa eläneet.

Yhdessä järjestöjen kanssa toimintaa kehitetään eteenpäin.

- Hankkeiden tarkoitus on kehittää asioita eteenpäin. Ne eivät aina välttämättä onnistu, mutta ilman epäonnistumisia ei pystytä kehittämään mitään. Epäonnistumisissa pitää heti lopettaa siihen suuntaan ja ottaa korjausliike, Jalava toteaa.

- Pyrimme löytämään hyvät käytännöt, toimivat jutut. Mietimme miten järjestötyö juurtuisi ja miten se toimisi ympäri Suomen paremmin. Ja karsimme tietenkin niitä juttuja, jotka eivät onnistu, hän jatkaa.

- Vähän liikaa on ehkä unohdettu alueellinen yhteistyö ja sen merkitys, kun on tullut keskusjärjestöjä lisää. Kuvitellaan, että ne hoitavat alueellisetkin asiat, niinhän se ei kyllä ole. Paikallinen on paikallista ja alueellinen alueellista, Jalava muistuttaa.

- RAY rahoittaa juuri tällaista SYTYn kaltaista alueellista toimintaa, joka on järjestölähtöistä auttamista tai muuta hyvinvointia edistävää kansalaistoimintaa.

Toiminnassa pitäisi realisoida kansalaisten vastuu kanssaihmisistä. Tämä vertaistoiminnallisuutena ei julkisvalan viranomaisvastuuna, hän jatkaa.

Alueellinen yhteistyö oli RAY:n painopisteenä jo kymmenen vuotta sitten, kun SYTYä perustettiin ja se on sitä yhä edelleen.

- Kumppanuuteen haluamme panostaa ja koemme sen tärkeänä jokaisen järjestön kanssa. Itse lähdin siitä, että on se järjestö iso tai pieni, riippumatta siitä mihin se toiminnassaan keskittyy, on se minulle yhtä tärkeä, Jalava painotti juhlapuheessaan. Syty sai juhlapuheessa kehuja alueellisesta toiminnastaan. Siinä toimintaidean pitää olla selkeä, kohderyhmän tulee olla selvillä, toiminnan tavoitteiden ja suunnitelmien tulee olla yksinkertaiset sekä selvillä eikä toiminnassa saa olla päällekkäisyyttä. Jalava toteaa näiden onnistuneen SYTYssä hyvin.

- Kun ajattelee SYTYä ja katsoo historiaa, niin täällä on ollut se tarve järjestötoiminnalle toiminnalla. Missä SYTY on vaikuttaja, se on

myös se kehittäjä. Koko ajan kattojärjestönä oleminen on tullut tärkeämmäksi, koska osallistujamäärät toiminoissa ovat kasvaneet. Menestys RAY:n rahoitusmarkkinoilla kertoo, että toiminta on vakiintunutta, se on arvostettua ja sille halutaan jatkuvuutta. Ja se teillä on ollut jo pitkään.

Jalava nimeää RAY:n ja järjestöjen yhteistyön tärkeimmäksi osaksi loppukäyttäjän. Yhteistyö mahdollistaa mahdollisimman monen ihmisen pääsemisen mukaan järjestöjen toimintaan. RAY tarvitsee järjestöjä kumppanikseen, koska se ei itse pysty auttamaan suoraan loppukäyttäjää. Järjestöjen työ taasen on auttaa loppukäyttäjää ja järjestöt taas tarvitsevat RAY:n kumppanikseen tukemaan toimintaansa.

Jalava kehottaa järjestöjä kumppanuuteen, joka on kuin rasvattu koneisto, missä katsotaan yhdessä eteenpäin ja tehdään töitä yhdessä toisten kanssa, toinen toisiaan hyödyntäen.

*Teksti ja kuva
Marika Koliseva*



Janne Jalava kehui juhlapuheessaan SYTYn onnistuneen toiminnassaan esimerkillisesti.

Yhdessä arjesta sujuvampaa

Erityisasiantuntijan työ on vaikuttamista ja kehittämistoimintaa verkostojen kautta ja niiden avulla. Juuri Salon SYTYn tyyppisen kokovan voiman rooli ja merkitys on tässä verkostossa tärkeä. Valtakunnallisen järjestön edustajana **Tuula Peltoniemi** tuo valtakunnallisia asioita paikalliselle tasolle ja vie viestiä Salosta tai maakunnallisesti Varsinais-Suomesta valtakunnalliselle tasolle.

– Näin sekä paikallisella että valtakunnallisella tasolla tiedetään missä mennään ja pystymme auttamaan sekä tukemaan toisiamme. Hyödyimme sillä tavalla molemmiin puolin, Peltoniemi kertoo.

– Kyse on järjestöistä, mutta erityisesti ihmisistä. Ihmisten hyvinvointihan siellä meitä kaikkia yhdistää. Olemme sitten missä tahansa töissä tai vapaaehtoisina, julkista sektoria ja järjestöjä yhdistää, että haluamme arjen sujuvan paremmin ja hyvinvoinnin lisääntyvän, hän jatkaa. Salon Syty on hyvä esimerkki paikallisuudesta. Syty tekee työtä salolaisten yhdistysten äänenä sekä vaikuttamisessa että kehittämisessä.

Vapaaehtoiset tuovat kokemusosaamista ja kokemustarinaa järjestöihin oman sairauden tai vamman, läheisen tai omaisen auttamisen kautta. He pystyvät muun muassa kertomaan ja keskustelemaan sekä antamaan vertaistukea. Tärkeiden vapaaehtoistyöntekijöiden lisäksi järjestöt pitävät sisällään myös paljon vankkaa ammatillista osaamista.

Yhdistys- ja järjestötoiminta mukaan alan oppilaitoksiin

Peltoniemen sydäntä lähellä on sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden perehdyttäminen järjestötoimintaan. Hänen mukaansa alalla tulee olemaan ja osittain jo onkin huutava pula ammatillisista. Hän uskoo kaikkien alalle koulutautuvien todennäköisesti myös työllistyvän alalla.

Peltoniemi asettaa tavoitteeksi, että jokaisen ammatillaisen selkärangan

gasta löytyy osana ammatillisuutta myös järjestöjen ammatillinen osaaminen ja kokemusosaaminen. Tavoitteeseen päästään, kun opiskelijat oppivat jo opintojensa aikana hyödyntämään järjestöjen tuottamaa tietoa luontevana osana opiskelua.

– Olisi olennaista, että sosiaali- ja terveysalan ihmiset pystyisivät jo opintojensa aikana hahmottamaan järjestötoimintaa. Mitä enemmän tulevat alan ammatillaiset saisivat opintojen aikana kohdata ja kokea, havainnoida, tehdä opinnäytetöitä, harjoitteleja ja kenties osallistua vapaaehtoistoimintaan, niin sitä enemmän he pystyvät myöhemmin omassa ammatissaan hyödyntämään yhdistys- ja järjestötoimintaa. Näin se voi olla luonteva osa työtä, riippumatta siitä missä työskentelee. Välttämättömyys nähdä järjestötoiminta osana ammatillisuutta korostuu entistä enemmän, Peltoniemi summaa.

Osassa oppilaitoksia järjestötoimintaan liittyvä opintojakso on jo otettu mukaan koulutukseen joko omana osuutenaan tai sisällytettynä toiseen opintokokonaisuuteen.

– Esimerkiksi kokemuskouluttajat käyvät luennoimassa ja tapaamassa opiskelijoita. Opiskelijat tekevät harjoitteleja ja opinnäytetöitä. On myös erilaisia tapahtumia ja tempauksia, joissa opiskelijat mm. mittaavat verenpainetta ja verensokeria, Peltoniemi jatkaa.

Järjestöjen tulisi tehdä omaa toimintaansa näkyvämmäksi opiskelijoille jo opintojen aikana oppilaitoksissa. Samalla oppilaitokset voisivat hyödyntää yhdistyksissä ja järjestöissä olevaa ammatillista osaamista ja kokemusasiantuntia. Peltoniemen kokemusten mukaan opiskelijat ovat olleet todella yllättyneitä järjestötoiminnan monipuolisuudesta, laajuudesta ja järjestöjen määrästä. Monelle myös tieto palkkatyöstä järjestöissä on tullut yllätyksenä.

– Järjestöjen tulisi tehdä itseään näkyvämmäksi ja kertoa opiskelijoille, mitä he voisivat tehdä sairaan-

hoitajana, fysioterapeuttina, sosionomina tai muuna alan ammattilaisena järjestöissä, Peltoniemi vinkkaa.

Yhdistysten ja järjestöjen tärkeä työ

– Monille yhdistyksen toiminta, vaikka vain yksittäinen juttu, voi olla se ainut kontakti muihin ihmisiin. Ei välttämättä ole mitään muita kontakteja. On toinen ihminen, joka tulee vain sieltä yhdistyksen kautta. Jos yksikin ihminen saa pitää mielen-terveytensä tai jos henkinen, fyysinen ja sosiaalinen hyvä mieli säilyy, sillä että yhdistys on olemassa ja mahdollistaa nämä, kyllä silloin on jo yhdistyksen oma arvo ja paikka ansaittu, Peltoniemi korostaa yhdistyksien ja järjestöjen olemassaoloa.

Järjestöjen toiminta tulisi tehdä näkyvämmäksi. Monet asiat pyörivät vapaaehtoisvoimin niin sosiaali- ja terveysalalla kuin myös muun muassa liikunnan, kulttuurin, lasten- ja nuorten tai urheilun parissa.

– Kyllä meillä on haastetta tehdä tämä kaikki järjestöjen ja yhdistysten sisällä tapahtuva näkyväksi. Pohdittava kysymys jokaiselle voisi olla, mitä kaikkea omassa lähiympäristössä ja piirissä tapahtuu tai ei tapahtu, jos vapaaehtoisvoimia ei olisi, Tuula Peltoniemi kehottaa.

Peltoniemelle on tärkeää myös järjestöasioiden ymmärryksen lisääminen kuntapäätäjien ja muiden päätöksentekijöiden toimialasta ja sektorista riippumatta.

– Vastavuoroinen toisemme lähestyminen on tarpeen eikä meillä taida tässä yhteiskunnallisessa tilanteessa olla muuta vaihtoehtoaakaan. Kyllä meidän tulee yhteen hiileen puhalttaa niillä kaikilla mahdollisilla keinoilla. Nyt jos koskaan on aika lähestyä muita ja myös kertoa se, mitä minä itse voin tuottaa tähän. Ja tietysti sellaiset toimijat kuin Syty, mahdollistavat sitä vuoropuhelua eri toimijoiden kanssa, Peltoniemi tiivistää lopuksi.

Teksti ja kuva
Marika Koliseva

SOSTE

• Tuula Peltoniemi toimii aluetyön erityisasiantuntijana **SOSTEssa** (Suomen sosiaali ja terveys ry).

• SOSTE on valtakunnallinen kattojärjestö, joka kokoaa yhteen yli 180 sosiaali- ja terveysalan järjestöä.

• SOSTEn tavoitteena on saada aikaan sosiaalisesti eheä, terve ja aidosti osallistuva yhteiskunta.

• Järjestö haluaa omalta osaltaan lisätä sosiaali- ja terveysjärjestöjen vaikuttavuutta yhteiskunnassa tuomalla järjestöt mukaan hyvinvoinnista ja terveydestä päättämi-



Tuula Peltoniemi SYTYn 10-vuotisjuhlassa.



Tuula Peltoniemi jakoi SYTYn 10-vuotisjuhlassa SOSTEn historian ensimmäiset ansiomerkit.

Ansiomerkit

Tuula Peltoniemi jakoi Syty 10-vuotisjuhlassa historian ensimmäiset SOSTEn myöntämät ansiomerkit 30 vuotta järjestötoiminnassa, kultainen ansiomerkki: Ritva

Jokinen, 20 vuotta järjestötoiminnassa, hopeinen ansiomerkki: Pirjo Randell, Eija-Riitta Hilska, vähintään 10 vuotta järjestötoiminnassa, pron-

sinen ansiomerkki: Päivi Vigg, Pirjo Virtanen, Heikki Virtanen sekä kuvasta puuttuva Jouko Laxell.

Teksti ja kuva
Marika Koliseva

Seniorilounas 6,00€

Maukasta kotiruokaa noutopöydästä!

Lounaslista www.spts.fi

Salon Palvelutalosaatiö - Ratsumiehenkatu 11, Salo - Tied. 02 733 3865

Juhla- ja pitopalvelu
Vikström (02) 731 2908
044 731 2908
Torikatu 3, SALO

• yritys- ja perhejuhlat www.vikstrominpitopalvelu.fi
• häättilaisuudet posti@vikstrominpitopalvelu.fi

KIRJANPITOPALVELUJA

Tili - ja Talous Jokiset Oy

aarno.jokinen@seutuposti.fi

p. 050 5611 345



SYTYn 10-

Salon SYTY ry:n kymmenvuotista taivalta juhlittiin tammikuussa Astrum Areenalla. Paikalla oli suuri joukko kutsuvieraita eri yhteistyötahoilta. Lämminhenkisessä juhlassa kuultiin aluksi teretuliaispuhe *toiminnanjohtaja Eija-Riitta Hilskalta*. SYTYn historiasta kertoi vapaaehtoistyötä alusta asti tehnyt, rahastonhoitaja Ritva Jokinen. Huumorilla höystetyn ja lennokkaan juhlapuheen piti *RAY:n seurantapäällikkö Janne Jalava*. *Tuula Peltoniemi SOSTE:sta* jakoi juhlassa ensimmäiset SOSTEn koskaan myöntämät ansiomerkit. Merkit myönnettiin pitkäaikaisesta ja merkittävästä työskentelystä sosiaali- ja terveystointa

edistävästä toiminnasta. SYTYn toimijoille merkkejä tuli kunnioitettavat seitsemän kappaletta. *Salon kaupungin* tervehdyksen juhlaan toi kaupungin sosiaalipalveluiden päällikkö *Eeva Purhonen*. Yhdistysten puolesta puheenvuoron pitivät SYTYn toimintaan erittäin tyytyväiset puheenjohtajat *Näkövammaisten Päivi Vigg* ja *ADHD-yhdistyksen Erja Sandberg*. Juhlaa sulostutti kauniilla lauluillaan Salon Keskustan koulun musiikkiluokkien *edustuskuoro Canterino*. Päätössanat juhlan loppuksi lausui *hallituksen puheenjohtaja Heikki Virtanen*.

Teksti ja kuvat Marika Koliseva



Erja Sandberg



Eeva Purhonen



Päivi Vigg



Heikki Virtanen

vuotisjuhlat



SYTYn 10 - vuotisjuhlat

Ritva Jokisen kurkistus yhdistyksen historiaan

En ole ihan varma voiko kymmenen vuoden toiminnasta varsinaista historiaa vielä kirjoittaa.

Vaikka toisaalta, jos meistä itse kukin ajattelee aikaa 10 vuotta eteenpäin elämässään, se tuntuu aika pitkältä. Jos mietimme sitä taaksepäin, tulee ajatelleksi, että minne kymmenen vuotta on mennyt.

Aloittaakseni alusta eli ajatuksesta

Olin toiminut salolaisten yhdistysten kanssa yhteistyössä jo usean vuoden ajan vaalikeräysten puitteissa ja lähes aina näissä yhteyksissä tuli esiin yhdistysten yhteistyön muikin lisääminen.

Ollessani Salon kaupungin sosiaali- ja terveyslautakunnassa, saatiin Salon sosiaalijohtajaksi Paavo Varis. Hän tuli Saloon Lohjalta, jossa muutamien yhdistysten yhteistyötä oli koottu yhteen toimipisteeseen.

Talousarviota tehdessä kävimme keskustelua yhdistysten avustuksista ja hän ehdotti, että perustaisimme yhteistyöyhdistyksen, joka toimisi eri yhdistysten yhteisenä edunvalvojana ja yhteistyöelimenä suhteessa viranomaisiin. Myös yhdistysten piirissä tapahtuva vertaistukitoiminta oli kasvattamassa merkitystään. Tälle työlle tarvittiin kuitenkin pysyvät puitteet ja voimavaroja.

Näillä tiedoilla lähti muutaman hengen ryhmä suunnittelemaan Saloon yhteistyöyhdistystä keväällä 2003. Jo sama vuonna marraskuussa pidettiin ensimmäinen yhteiskoko-



Marika Koliseva

Ritva Jokinen kertoi yhdistyksen 10-vuotisjuhlassa SYTYn vaiheista perustamisesta nykypäivään.

us, johon kutsuttiin Salon seudulla toimivia potilas- ja vammaisyhdistyksiä. Kokous päätti perustaa yhteistyöyhdistyksen ja perustava kokous pidettiin heti 8. päivä tammikuuta 2004. Yhdistyksen nimeksi päätettiin laittaa Salon seudun potilas- ja vammaisyhdistysten yhteistyöyhdistys SYTY ry. Yhdistyksen käyttönimeksi on muodostunut Salon SYTY ry, joka on nyt myös rekisteröity nimi. SYTY sana muodostuu yksinkertaisesti sanoista Salon Yhteis Työ Yhdistys.

Ja ajatuksista toimintaan

Uuden yhdistyksen hallitus aloitti heti ponnistelut yhdistyksen toiminnan ja rahoituksen varmistamiseksi. Jo toukokuussa 2004 jätettiin Raha-automaattiyhdistykselle avustusanomus Sytyke-hankkeesta, www-sivut avattiin ja oma SYTY-logo näki päivän valon.

Joulukuussa 2004 saatiin

sitten ilahduttava tieto, että RAY myönsi yhdistykselle kaksivuotisen rahoituksen Sytyke-hankkeen toteuttamiseksi. Lienee erittäin harvinaista, että RAY myöntää hankerahoitusta vain alle vuoden ikäiselle yhdistykselle. Päätös kertoo siitä, että salolaisten yhdistysten ja kaupungin yhteistyö vakuuttivat myös avustuspäätösten tekijät.

Sytyke-hankkeen tehtävänä oli vahvistaa yhdistysten yhteistyötä ja toimintaa sekä tukea yhdistyksissä toimivia vapaaehtoisia. Salon kaupunki tuki hanketta omalla avustuksellaan. Hanke aloitettiin syyskuussa 2005 palkkaamalla projektisihteeri ja vuokraamalla pieni toimisto sekä iltaisin ja viikonloppuisin käytössä ollut Salon Seudun Työkeskus Oy:n ruokasali yhdistysten kokoontumisille. Hanke jatkui elokuun loppuun 2007. Hankkeen voidaan katsoa onnistuneen erittäin hyvin, sillä kolmen jäsenyhdistyksen yhdistys oli kasvanut 24

jäsenen yhdistykseksi.

RAY myönsi yhdistykselle uuden kaksivuotisen rahoituksen Verito-hankkeelle vertaistukitoiminnan kehittämiseksi. Vuoden 2008 alusta RAY myönsi yhdistykselle myös kohdennettua toiminta-avustusta perustoimintaan ja silloin voitiin muuttaa tilavampiin Rummunlyöjäkadun tiloihin. Näissä tiloissa voitiin aloittaa monenlaista uutta toimintaa. Samalla mahdollistui se, että voimme ottaa opiskelijoita harjoittelujaksolle, toteuttaa työkokeiluja ja sekä työllistää pitkäaikaistyöttömiä mm. kuntouttavana työtoimintana.

RAY:n kohdennetun toiminta-avustuksen nousu vuonna 2011 mahdollisti yhdistyssihteerin palkkaamisen ja sitä myötä myös jäsenyhdistysten vapaaehtoisten tukemisen ohjauksen ja neuvonnan lisäämisen.

Yhdistyksen oma vuosittain ilmestyvä lehti Syty Sanomat julkaistiin ensimmäisen kerran keväällä

2009. Lehti toimii yhdistyksen ja sen jäsenyhdistysten laajalevikkisenä tiedon välittäjänä.

Verito -projektin tulosten pohdinnan seurauksena haimme ja saimme RAY:ltä jatkoprojektin Verito-Verkossa, se aloitti toimintansa syksyllä 2012 ja jatkuu syksyyn 2015. Projektin esisijainen tehtävä on kouluttaa yhdistyksissä toimivia vapaaehtoisia käyttämään nykypäivän tietoteknisiä mahdollisuuksia hyväkseen.

Verito-Verkossa -projekti ja perustoiminnan lisääntyminen sekä jäsenyhdistysten määrän ja niissä tapahtuvan toiminnan raju kasvu vaati SYTY:ltä jälleen uusien ja isompien tilojen etsintää. Esteettömät tilat löytyivät Helsingintieltä katutasosta ja niihin muutimme keväällä 2012.

Olemme luoneet vahvat ja laajat verkostot kaikkiin kaupungissa toimiviin sosiaali- ja terveysalan yhdistyksiin, viranhaltijoihin, luottamushenkilöihin, kannattajajäsenten kautta myös yrityssektoriin, oppilaitoksiin sekä myös muihin yhdistyksiin, kuten kulttuuri- ja urheiluseuroihin.

Historia on vielä lyhyt, mutta menestyksenkäs ja tulevaisuudessa on haasteensa

SYTYn toimintavuosien aikana Salossa tapahtuneet suuret toimintaympäristön muutokset, 10 kunnan yhteenliittyminen, Nokian Salon tehtaiden loppuminen, työttömyyden lisääntyminen ja Salon kaupungin talouden erittäin haastava

tilanne, haastavat myös meitä uudistamaan ja kehittämään toimintaa. Yhdistysten keskinäinen yhteistyö ja yhteisöllinen työskentely mahdollistavat rajojen ylittämisen ja se tuo yhdistysten toimintaan uusia ideoita ja voimavaroja. Yhdistysten merkitys perinteisinä yhdessäolon organisaatioina on säilynyt ja ne osallistuvat yhteisöllisen hyvinvoinnin tuottamiseen.

Salon SYTY ry:ssä on nyt 32 jäsenyhdistystä. Yhteisen toiminnan edellytyksenä on aidosti jäsenyhdistysten tarpeesta lähtevä työ sekä työskentelyn tasapuolisuus ja avoimuus.

Yhteistyöyhdistyksen toiminta tarjoaa yhdistyksille näkyvyyttä, laajentaa niiden verkostoja, lisää ymmärrystä yhdistyskentän toiminnasta sekä oman paikan hahmottamista osana alueen yhdistyskenttää. Yhdessä tekeminen tarjoaa kuitenkin myös resurssia ja taloudellista pääomaa yhteistyöhön saadun rahoituksen kautta.

Menestyvän paikallisyhdistyskentän kannalta tulevaisuudessa tarvitaan sekä yhteistä kehittämistoimintaa, että osaamisen ja toimintamallien jakamista.

Yhteistyö ei ole itseisarvo, eikä se sovi kaikkeen toimintaan. Järjestöjen on itse voitava arvioida yhteistyön arvo tapauskohtaisesti. Sytyt tehtävänä ei siis ole tehdä yhdistysten puolesta, vaan auttaa ja tukea yhdistysten vapaaehtoisia jaksamaan.

Ritva Jokinen on toiminut yhdistyksen rahastonhoitajana sen perustamisesta lähtien.

KULJETUSLIIKE - HUOLTOKESKUS - REKKAPESU
RALF HELLSBERG OY
LUOTETTAVASTI LIIKKEELLÄ
Vesalantie 11, Halikko p. 02-736 2962 www.hellsberg.fi kuljetus@hellsberg.fi

Salon
TEOLLISUUSSÄHKÖ OY
Pursimiehenketu 7, 24100 SALO
Puh. (02) 731 6050

KY 19 50
PIHAKIVEN LASILIIKE KY
Kailinniituntie 3, Halikko ma-pe 8-16, la suljettu
P. (02) 731 2899 www.pihakivenlasi.fi

Taksi Joonas Särkinen
Taksikuljetusta 8-hengen autolla
Pyörätuolivarustus
0400-60 20 77
joonas.sarkinen@gmail.com

Yli 500 tuote-erää edullisesti!
Salmart
Säästöerät
Avoimma ma-pe 9-18 la..... 9-14
Helsingintie 5, Salo (sisäpiha) p. 044 217 0270

KELLO JA KULTA JOKINEN, Turuntie 10, Salo, p. (02) 731 2325
www.kellojokinen.net • www.timanttiset.fi
TIMANTTISET
Kello ja Kulta Jokinen

Salon Fysioterapia Oy
Rummunlyöjäkatu 7 A, 3.krs. 24100 SALO
Puh: 02 - 731 6920 www.salonfysioterapia.fi

Perniön Apteekki
Olemme avoinna:
arkisin 9-18, la 9-15
Haarlantie 21, 25500 Perniö p. (02) 7357313

Pitopastantti
Lounasravintola * Pitopalvelu
Sannamaija
0400 942 702
(02) 735 1455
Haarlantie 4, Perniö
www.pitopastantti.fi

Tuki toimii molempiin suuntiin

E vondos Oy on yksi SYTYn kannatusjäsenyrityksistä. Kolmannen sektorin tukeminen on heille tärkeää.

– Haluaisimme olla paljon enemmänkin tällainen sosiaalinen yritys. Vielä emme ole pystyneet valitettavasti lähtemään toteuttamaan projekteja, joita olemme ideoineet, Evondoksen toimitusjohtaja Jyrki Niinistö sanoo. Tänä keväänä yritys saa palvelunsa markkinoille ja sen jälkeen on mahdollista tukea toimintaa enemmänkin.

Evondos haluaa kehittää SYTYn kanssa yhteistyötä ja löytää toimintamalleja, joista molemmat osapuolet hyötyisivät.

– SYTY on mielenkiintoinen yhdistys. Sillä on paljon kontaktipintaa eri potilasyhdistyksiin ja sitä kautta yksityisiin ihmisiin, jotka ehkä tarvitsevat palveluamme. Saisimme parempaa ymmärrystä, miten voimme tehdä palvelustamme vielä paremman. Potilasyhdistykset, joilla on tiettyntyyppinen sairaus, joka määrittää yhdistyksen toimintaa, voisivat kertoa meille, miten juuri sitä sairautta pystyttäisiin paremmin hoitamaan ja miten meidän palvelu toi-



Toimitusjohtaja Jyrki Niinistö esittelee lääkeautomaatin toimintaa sen todennäköisimmässä käyttöympäristössä, keittiössä.

mii ja auttaa juuri heitä. Sieltä löytyy juuri tämän sairauden asiantuntijoita, hän kertoo tulevaisuuden tavoitteista.

Laitteen kehittämisessä mukana olleet työntekijät ovat olleet myös kentällä seuraamassa kotihoidon työtä.

– Jokainen meistä on ollut mukana seuraamassa käy-

tännön työtä, itsekin neljä työvuorota kotihoidotien työtä Salossa ja Vantaalla seurannut Niinistö kertoo.

– Kolmas sektori eli tämän tyyppiset yhdistykset ja vapaaehtoistoimijat ovat todella tärkeä osa tätä yhteiskuntaa ja meidän hyvinvointia. Jos yritykset edes jollain pienellä osuudella pystyisivät tukemaan heitä

niin hyvä. Aika usein, jos käyttää mielikuvitusta ja katsoo avoimin silmin, niin voi löytää synergiaedun, jossa tuki toimii molempiin suuntiin niin kuin tässä meidän tapauksessa, Niinistö kannustaa muita yrityksiä mukaan tukemaan.

Teksti ja kuva Marika Koliseva



Lääkeautomaatti on Evondos®-palvelun yksi tärkeä osa.

Evondos Oy

Evondos Oy on salolainen yritys, joka on kehittänyt Evondos®-palvelun. Palvelu muodostuu lääkkeiden koneellisesta annostelusta, lääkeautomaatista ja etähoitojärjestelmästä.

– Yksilötasolla pystymme tarjoamaan laadukkaampaa ja itsenäisempää elämää siellä kotona. Lääkehoito tehostuu, pärjää paremmin, itsenäisemmin, ei ole enää niin riippuvainen muista tämän avulla. Laitteesta saadaan myös taloudellinen hyöty hoitoprosessin tehostumisen myötä. Hoitajien ja omaishoitajien aika vapautuu muuhun

hoitotyöhön kuin lääkkeiden jakoon, toimitusjohtaja Jyrki Niinistö valottaa.

Lehtemme ilmestymisen aikaan Evondokselle tapahtuu paljon. Heidän tuotteensa, Evondos®-palvelu, on juuri lähtenyt markkinoille ja Euroopan Komission järjestämän kansainvälisen eHealth-kilpailun tulokset julkaisaan. Yrityksen pääsy kilpailun finaaliin selvisi jo helmikuussa.

*Lisätietoa
www.evondos.com
Teksti ja kuva
Marika Koliseva*

Eiköhän lähdetä Brysseliin

Helsinki syyskuussa 2013. Pudottaudun tuoliin huokaisten, nostan kynnärsäuvaa syliini ja matkalaukun jalkatukiin päälle. Eiköhän lähdetä, sanoo nuori nainen selkäni takaa.

Lähdetään, mennään jonon ohi turvatarkastukseen – ja ohitetaan samalla tarkastukseen jonottavat matkakumppanini. Väittävät myöhemmin, että näytin vahingoniloiselta...

Turvatarkastuksen jälkeen edetään ripeästi, ohitellaan kävelijöitä. Pyörätuolin renkaat vain suhisevat lattiaa vasten.

Tullaan sähköauton luo. Kapuan ohjeistuksen mukaisesti pyörätuolista autoon. Se ottaa aikansa. Eiköhän lähdetä, sanoo lopulta ratin takana istuja, toinen nuori nainen.

Lähdetään, ajetaan äänetömmästi terminaalin todella pitkiä käytäviä ja tullaan lähtöportille. Kiitän kyydistä ja lupaan, että pystyn kiipeämään portaat lentokoneeseen. Nostamme kyllä, jos et pääse, nuori nainen sanoo.

Finnairin lennolla avustettiin liikkumisrajoitteista esimerkiksi. Aivan yhtä hienosti palvelu toimi Brysselissä, joka oli lentomme määränpäät.

En olisi mitenkään selviytynyt lentoasemien kilometri-käytävien kävelystä.

Palvelun sai tilata puhelimitse. Kun tilatessani vuolaasti kehuin tällaisen avun järjestymistä, virkailija sanoi iloisesti, että kaikille halutaan antaa tasavertainen mahdollisuus matkustaa.

Eläköön tasa-arvo!

Matkalle lähdettiin perjantaina. Edeltävänä maanantaina olin askelstanu huolimattomasti, ja taas kerran jalkateräni ulkosyrjän jänteeseen tuli jonkinasteinen repeämä.

Voitte kuvitella kiroiluni määrää: ei perkeletto, ei just nyt! Vain muutama päivä ennen jalkapallomatkamme Brysseliin. Me neljä äijää vietämme joka vuosi kaverimme 40-vuotispäiviä käymällä futismatsissa. Yksi pitkän iän salaisuuksista on ilman muuta se, että vietää parikymmentä kertaa 40-vuotispäiviä...

Kroonisen sairauteni takapakeissa muistelen Antarktis-retkeilijä Shackletonin mottoa: aina lippu korkealla, aina uusi yritys! Siltä pohjalta päätin taas: En anna periksi. Teen kaiken, minkä voin. Ja siedän kipua.

Varasin vastaanottoajan ja sain lääkäriltä trottittay-

dennyksen. Sain akuuttiajan fysioterapeutilta, jonka hoidossa muutenkin käyn ja jonka Puskala-menetelmiä sovellan kroppani rentouttamiseksi.

Seurasi kolmen perättäisen päivän jakso fysioterapiaa – taidon ja työkokemuksen tuottamaa ammattilaisen osaamista. Jalan krampipipuristusta lievemmäksi, tilalle rentoutta. Rentous kohentaa aineenvaihduntaa, kudokset paranevat nopeammin.

Ja kaiken tuon bonuksena tuli fysion kertoma tieto invalidien avustamisesta lentokentillä! Eikun soittamaan lentoyhtiöön.

Mitä vielä oli tehtävissä? No tämä: levitetään joka ilta paksultani mobilatia jalkaterän kipeälle alueelle. Voidetaan, ei geeliä. Voiteen päälle kiedotaan kelmu. Kelmun päälle solmitaan nyörit niin, että kelmu pysyy paikallaan ja voide vaikuttaa täysillä kohteeseensa. Ohjeen sain Sakari Oravalta monta vuotta sitten.

Matkaa edeltävän viikon mittaan askelluskipu väheni hieman, toivo kasvoi: meidän reissu taitaa onnistua! Kun sain ne lentoasemakyydit, jäi ehkä pelivaraa sen verran, että pystyisin reissukaverien perässä könyämään Anderlechtin futistatsomoon.

Pitkäaikaissairaus edellyttää pitkämielisiä reissukavereita. He joutuvat arvatenkin hiljaa mielessään puntaroimaan, montako kymmentä tai sataa metriä tuon kävelykunto kestää, onko asfalttia vai mukulakiviä, onko portaat vai hissi. On valittava helppoja käyntikohteita ja mentävä taksilla.

Moisessa tilanteessa koen tottamaan kiitollisuudenvelkaa ja mietin, miten tuon kaiken voin heille korvata. Brysselissä pystyin korvaamiseen hämmästyttävän nopeasti:

Kun Anderlecht oli voitannut pelin, otimme taksin ja menimme EU-komission lähellä olevaan ravintolaan syömään. Minun salaattini joukossa kiemurteli iso eläväinen mato. Kuusi valkoihiin pukeutunutta herraa kävi pyytämässä anteeksi. He kiikuttivat kaikille kaverilleni hyvitykseksi ison tuopin olutta.

Minä mato matkamies Belgianmaan olin ne tuopin heille ansainnut. Korvausta kerrakseen, eikö?

Kotiutumislennon jälkeen kapuan alas koneesta ja istahdan odottavaan tuoliin. Nostan matkalaukkuni jalkatukiin päälle ja kynnärsäuvaa syliini. Eiköhän lähdetä, sanoo takanani seisova



Kroonikko joutuu monenlaisiin tilanteisiin, muttei lanistu. Tästäkin selviydettiin ja pääsin kotiin.

nuori mies.

Lähdetään ja pyörätuolin renkaat vain suhisevat. Kyydin päätyttyä nouse tuolista ja kiitän kuljettajaani. Olen pysäkillä, valmiina lähtemään pikavuorolla

Saloon.

Aina uusi yritys: ensi syksynä kaverimme täyttää taas 40 vuotta!

Kirjoittaja on toimittaja

Vertaistuellista toimintaa Salossa lapsille, nuorille ja lapsiperheille

“Vertaistuki on saanut minut takaisin ihmiseksi, yksilöksi.”

Hyvintyhteyshyönteys on rakentunut julkisen ja yksityisen sektorin sekä kolmannen sektorin, ns. järjestösektorin, yhteismuotona. Järjestöillä on hyvät edellytykset tunnistaa tukea tarvitsevien perheiden tarpeita ja kehittää yhteiskunnallisia, voittoa tavoittelemattomia palvelujaan perheiden tarpeita vastaavaksi. Järjestöt voivat toimia marginaaliryhmien etujen ajajina, saada esimerkiksi potilasyhdistysten ääntä kuuluvaksi yhteiskunnallisesti. Perheitä voidaan tukea kriisin tai sairauden kohdatessa paikaten ja täydentäen yhteiskunnallisia palveluja. Yhdistystyö voi tutkimusten mukaan olla ennaltaehkäisevää ja mielenterveyttä ylläpitävää tekijä,

jossa voi jakaa ilot ja surut vertaisten kanssa.

Järjestön tarjoama tuki on merkityksellistä tukea tarvitsevan perheen kaikille jäsenille, niin lapsille ja nuorille kuin aikuisillekin. Jos sairaus tai vamma on perheen lapsella, hänen sisaruskuksensa ovat aivan yhtä suuren tuen tarpeessa kuin vanhempansa. Järjestötyön muotona voidaan huomioida myös sisaruksille omat tukiryhmänsä tai muuta toimintaa (esimerkiksi sisarusleirit), jossa sisarukset voivat saada tietoa, jakaa huoliaan ja kokemuksiaan perheen tilanteesta. Myös sisarusten vertaistuki kantaa heidän myöhempään elämäänsä.

Perheen voimavaroja lisäävä muoto on perheen ulkopuolelta saatu sosiaal-

inen tuki. Vertaisryhmissä samanlaisessa tilanteessa olevat henkilöt saavat foorumin jakaa pettymyksen, pelon ja epävarmuuden kokemuksiinsa. Ryhmässä ei tuomita tai pidetä poikkeavana. Tutkimuksen mukaan henkilöt kokevat löytävänsä helposti emotionaalisen yhteyden toisiin ryhmäläisiin, jota kautta he voivat saada hyväksymisen, välittämisen, täysivaltaisuuden ja selviytymisen kokemuksen elämäänsä. Henkilöt saavat myös uusia sosiaalisia suhteita ja tiedollista tukea elämäänsä vertaisiltaan.

Tutkimuksessani tukea tarvitsevat henkilöt kokivat, että vertaistukiryhmä oli ensimmäinen ja ainoa paikka, jossa heitä ymmärrettiin. He saivat jakaa kokemuksiaan vapaaehtoisuuteen ja vastavuoroisuuteen perustuvassa luottamuksellisessa ilmapiirissä. Vertaisilta saatu tieto koettiin merkitykselliseksi ja luotettavaksi, koska sen välittää henkilö, jolla on asiasta arjen kokemus. Ryhmäläisten virkistyminen, hyvinvointi ja aktiivisuus lisääntyivät.

“Olen saanut vertaistuesta paljon apua arjen ongelmiin ja omaan henkiseen kasvuun. Moni solmu on auennut ja näköala tulevaisuuteen kirkastunut.”

Perinteisten, tietynä aikana kokoontuvien vertaisryh-

mien rinnalle on muodostunut sosiaalisen median tarjoamia paikallisia ja valtakunnallisia vertaistukiryhmiä, jotka ovat nykyaikaa ja helposti henkilöiden tavoitettavissa. Olen tutkijana sosiaalisessa mediassa toimivan 1800 ADHD-perheen valtakunnallisessa vertaistukiryhmässä. Aikaan ja fyysiseen paikkaan sitoutumattomat ryhmät tarjoavat tukea interaktiivisesti silloin kuin sitä tarvitaan.

“Siinä vaiheessa kun oli tuore dg ja vasta kävin läpi sitä hyväksymisprosessia, niin en usko että olisin läheskään yhtä nopeasti ja onnistuneesti saanu sitä käytyä läpi ilman näitä netin vt-ryhmiä. Aina oli joku joka oli samassa tilanteessa ja mun ei tarvinnu tuntea olevani yksin niiden fülisten kanssa, ja sit oli aina myös niitä jotka oli jo pidemmällä ja jotka rohkaisi mua.”

Kolmannen sektorin tekemä työ on ja tulee jatkossakin olemaan erittäin arvostettua sekä yhteiskunnallisesti että tukea tarvitsevien perheiden keskuudessa täydentäen muita tukimuotoja.

Erja Sandberg
Tutkija,
tohtorikoulutettava,
kasvatustieteen maisteri,
erityisopettaja
Helsingin yliopisto



Salon Seudun ADHD-yhdistys

Vertaistukiryhmä ADHD-lasten/nuorten vanhemmille/omaisille kokoontuu Salon SYTYssä, Helsingintie 6, Salo. Kevään kokoontumispäivät ovat: 23.4., 21.5. ja 11.6.

Ryhmän vetäjänä toimii Pia Friberg.

Katso www-sivuilta ja facebookista ajankohtaista

toimintaa lapsille ja nuorille, mm. leirejä ja toimintapäiviä.

<http://adhd-salo.fi/>
<https://www.facebook.com/SalonSeudunAdhdYhdistys>
adhdyhdistys@gmail.com



Reumalasten puuhapäivä 2013.



Reumalasten puuhapäivä 2013.



Salon Reumayhdistys

Reumalapsiperheiden vertaistukiryhmä, yhteyshenkilö Marjo Hulvela, p. 041 502 4783. Sähköposti: salonreumalapsiset@salonreumayhdistys.fi

Seuraa yhdistyksen www-sivuja ja facebookissa / Salonreumalapsiset <http://www.salonreumayhdistys.fi/>



Omaiset



Mielenterveytyksen-tukena Salon seudun yhdistys ry

Lapset puheeksi –keskustelu vanhemmille

Lapset puheeksi – keskustelun tavoitteena on tukea vanhemmuutta silloin, kun toisella tai molemmilla vanhemmilla on mielenterveyden häiriö.

Tapaamiskertoja vanhemman tai vanhempien kanssa on 1-3 ja näillä kerroilla keskustellaan lasten kehityksestä, vahvuuksista ja haavoittuvuuksista lapsen arjessa.

Keskusteluissa pyritään myös löytämään yhdessä vanhempien kanssa keinoja perheen arkeen lapsen suojaavien tekijöiden vahvistamiseksi.

Ota lapset puheeksi ja varaa aika keskusteluun!

Yhteystiedot:

Turuntie 8, 4. krs. 2
4100 Salo
omt@salonseutu.fi
Jaana Knaapi-Lehtonen
p. 040 722 4961
s-posti: jaana.knaapi-lehtonen@salonseutu.fi
tai p. 044 7930 586

s-posti: pinja.uutela@omts.net
www.omtsalo.fi
<https://www.facebook.com/omtsalo>

Raha-automaattiyhdistys rahoittaa toimintaa ja se on asiakkaillemme maksutonta.

Salon Hengitysyhdistys



Salon Hengitysyhdistys

HELAVA = Hengityssairaiden lasten ja nuorten sekä heidän läheisilleen tarkoitettu vertaistoimintaa.

Salon Hengitysyhdistyksessä reilut 20 vuotta toiminut toimikunta joka edelleen on aktiivinen ryhmä ja sen toimintaa pidetään astmalapsiperheissä yhtenä henkireikäisen arjen pyörteissä. Toiminta sisältää yhteisiä kerhoiltoja, leirejä ja erilaisia matkoja ja retkiä.

Toiminta on mukavaa yhdessä oloa ja vertaistuen antamista sekä tiedon että kokemusten vaihtoa.

Kokoonnumme yhdistyksen toimistolla noin kerran kuukaudessa ja leiritoinntaa kaksi kertaa vuodessa.

Osallistumme myös koko yhdistyksen erilaisiin tapah-



Salon Hengitysyhdistyksen leiriltä

tumiin.

Salon Hengitysyhdistys järjestää edelleenkin toimintaa astmalapsiperheille ja pyrkii näin ollen pitämään myös kiinni yhdistyk-

sen tulevista tekijöistä.

Tietoa toiminnasta antaa: Aulikki Vesa
p. 046 8973638
aulikki.vesa@ebaana.net

Toiminnan ilmoittelua voi seurata kotisivuiltamme www.hengitysyhdistys.fi/salo

Salon Hengitysyhdistys järjesti astmalapsiperheille leirin Salon kaupungin leirikeskus Leirisalossa 2013. Paikalla oli 37 iloista leiriläistä.

Leirin teemana oli elettiinpä ennenkin.

Lapset saivat kokea milaista oli ennen vanhaan aina leluista pyykinpesuun.

Yhteystiedot

Toimistot: Inkerinkatu 10, 24100 Salo
Avoimna tiistaisin klo 16-18
p. 044 7441 524
Sähköposti: salo@hengitysyhdistys.fi
Kotisivujen osoite: www.hengitysyhdistys.fi/salo

Suomen Nivelyhdistys ry – tietoa ja tukea

Suomen Nivelyhdistys

edistää nivelrikkoisten ihmisten mahdollisuuksia tulla toimeen sairautensa kanssa. Aktiivisella ja tehokkaasti kohdennetulla tiedon jakamisella Suomen Nivelyhdistys pyrkii parantamaan nivelrikkoisten hoitotasa-arvoa ja lisäämään tietoa itsehoitomahdollisuuksista.

Toiminnassa keskeistä on edunvalvonta, tiedotus ja vertaistuki. Vertaistukea tarjoavat mm. paikalliset nivelpiiri-vertaistukiryhmät.

Nivelyhdistyksen jäsenenä saat:

- neljä Nivel tietä -lehteä vuodessa
- potilasoppaita ja artikkeleita – lähes sata erilaista
- alennuksia kumppaneiltamme

Lisäksi voit hakea kauttamme RAY:n tukemia tietopuolisia ja virkistäviä lomivia sekä kysyä neuvoa maksuttomasta

Nivelneuvonnasta, p: 0800 05252

Vertaistukiryhmä Salon nivelpiiri

Tahdotko keskustella nivelrikkoon, reumaan tai tekoniveliin liittyvistä asioista – tai mistä tahansa aiheesta vertaistukiryhmässä?

Tervetuloa vertaistukiryhmään!

Salon nivelpiirin kokoontumiset SYTYn tiloissa (os. Helsingintie 6)
16.4., 21.5., 17.9., 15.10., 19.11.
ja 17.12.2014 klo 17–19

Lisätietoja:

Riitta Hukkanen, p. 050 5252 132
riitta.hukkanen@niveltieto.net
Sirkka Visuri, 040 776 8914



PL 1328, 00100 Helsinki
p. 09 271 2312, www.niveltieto.net



SALON INVALIDIT RY

Me Invalidiliitossa haluamme tehdä maailmasta kaikille oikeudenmukaisemman, yhdenvertaisemman, rohkeamman ja myös hauskeamman paikan elää. Muutoksen tekeminen onnistuu sitä paremmin, mitä enemmän meitä on.

Invalidiliiton jäsenyhdistysten jäseniä voivat olla henkilöt, joilla on jokin pysyvä fyysinen vamma.

Invalidiliiton jäsenyhdistyksillä on tärkeä tehtävä yhteisöllisyyden lisääjänä. Yhteiset tapahtumat ja yhdessä tekeminen ovat osa yhteisöllisyyttä, jolla omalta osaltaan ehkäistään syrjäytymistä.

Yhdistyksen toimitilat sijaitsevat Muurlassa Vähä- Rytöntie 14.

Yhdistyksen kerho-illat ovat tiistai-iltoina klo 16-19.

Yhdistys tukee jäsentensä osallistumista, harrastuksiin, tapahtumiin, erilaisiin kursseihin sekä liikunta- ja kilpailutapahtumiin.

Kannatusjäsenet

Invalidiyhdistyksen kannattajajäseneksi voidaan hyväksyä henkilö, rekisteröity yhdistys tai muu oikeuskelpoinen yhteisö, joka haluaa tukea ja edistää invalidiyhdistyksen toimintaa. Kannatusjäsenellä ei ole päätösvaltaa yhdistyksen kokouksissa. Päätökset uusista jäsenistä tekee invalidiyhdistyksen hallitus.

Tervetuloa yhdistyksen jäseneksi

Puheenjohtaja Kirsti Lietzén p.0500730342

Pyydä kaverisikin mukaan



Salon Muistiyhdistys ry

Muistityötä vuodesta 1990

Muistiyhdistyksellä on tarjolla monenlaista toimintaa muistisairaalle ja hänen perheelleen kuin myös omasta aivoterveystään ja muistin huollosta kiinnostuneelle.

Muistiyhdistykseen voit olla yhteydessä kaikissa muistiin liittyvissä asioissa.

Ota rohkeasti yhteyttä!

Yhteystiedot:

Salon Muistiyhdistys ry
Pensalantie 3 A 2, 24800 Halikko
sähköposti: muistiyhdistys@alzsalo.fi
Toiminnanjohtaja Mari Luonsinen
p. 044 731 0020

Moision Päiväpaikka

Pensalantie 3, 24800 Halikko
p. 044 031 9872
sähköposti: paivapaikka@alzsalo.fi



Tervetuloa Muistikammarille Plazan 3. kerrokseen!

MUISTIKAMMARI ON AVOINNA, MAANANTAISIN klo 10 -12 ja PERJANTAISIN klo 12 -14

Muistikammarille voit poiketa kahville, keskustelemaan muistiin liittyvistä asioista tai tulla tekemään muistia virkistäviä aivopäkinöitä.

Muistikammaritoiminta on maksutonta kaikille!

Käytä pääomaasi – projekti

(2012-2014)
Mari Luonsinen p. 044 731 0020
Sari Nyrhinen p. 044 333 7854

Kulttuurin keinoin – projekti

(2012-2014)
Marika Lindholm p. 044 333 7853
Johanna Vuorikoski p. 044 774 4507

sähköposti:

etunimi.sukunimi@alzsalo.fi



SALON KEHITYSVAMMAISTEN TUKI RY

TAVOITTEENA HYVÄ ELÄMÄ!



Yhdistyksen tarkoituksena on edistää kehitysvammaisten ja heidän perheidensä yhteiskunnallista tasa-arvoa ja elämänlaatua aktiivisella edunvalvonnalla.

Tavoitteena on yleisen tietoisuuden lisääminen kehitysvammaisuudesta ja sen mukanaan tuomista arjen haasteista. Päämääränä on hyvä elämä kehitysvammaiselle ihmiselle ja hänen läheisilleen.

Osallistumme Tukipiiriin ja ja Tukiliiton toimintaan aktiivisesti. Järjestämme itsekin paikallisia tapahtumia, esim. alan luennot, lauluilta, tanssit, taidenäyttely.

Tervetuloa tutustumaan yhdistyksemme järjestämään huhtikuun TAIDENÄYTTELYYN Sytyyn! Avajaiset ovat la 5.4. Klo 13.00. Kurkatkaapa huhtikuussa siis seinille Sytyyn kokoontuessannekin!

VERTAISTUESSA ON VOIMAA!

TERVETULO MUKAAN TOIMINTAAMME!

OTA ROHKEASTI YHTEYTTÄ:

salonkehitysvammaistentuki@gmail.com

puh.joht. Kirsti Rämö p. 040 527 1168, siht. Liisa Sirkkiä p. 050 5243246

Salon Seudun Sydänyhdistys ry

Sydänkerho

Kokoontuu joka kuukauden ensimmäisenä tiistaina klo 13.00 (paitsi kesä-, heinä- ja elokuussa).

Kokoontumispaikka:
Salo-Uskelan Seurakuntatalon juhlasali, Torikatu 6, Salo.
Lisätietoja: Mauri Elovaara
puh. 040 769 4787

Yhdistyksen yhteyshenkilöitä

Puh.johtaja	Irmeli Leino	040 514 8597
Sihteeri	Ulla Sagulin-Lehtinen	050 547 0242
Sydänkerho	Mauri Elovaara	040 769 4787
Sydänhoit.	Ulla Sagulin-Lehtinen	050 547 0242
Sydäntuki	Ulla Sagulin-Lehtinen	
Jäsenasiat	Risto Lehti	050 053 3098
Sydäntuki	Risto Lehti	

Yhdistys on perustettu 1971. Jäseniä n. 500 henkilöä. Vuosijäsenmaksu on 20 €, johon sisältyy viisi kertaa vuodessa ilmestyvä Sydän-lehti sekä osallistuminen Sydänkerhoon ja erilaisiin harrasteryhmiin.

Sydänhoitajan vastaanotto joka kk:n ensimmäinen tiistai klo 11.00-13.00 SYTY:ssä.
Lisätietoja: sydänhoitaja, th. Ulla Sagulin-Lehtinen, 050 547 0242.

Maailman sydänpäivää vietetään sunnuntaina 28.9.2014 sydäntanssien merkeissä Salon VPK:n talolla klo 13.00–16.00, tanssit tahdittaa orkesteri Tähdentento.

Salon Hengitysyhdistys

Tule mukaan Salon Hengitysyhdistyksen toimintaan.
Päiset osalliseksi yhdistyksen ja Hengityслиiton palveluista.
Lisäksi saat tietoa, tukea ja uusia ystäviä.

Tapaat muita samassa tilanteessa olevia, joko verkossa tai vertaistukiryhmissä. Voit myös osaltasi vaikuttaa hengityssairaiden asioihin ja olla mukana tärkeässä terveydenedistämistyössä.

Yhdistys toimii Salon kaupungin, Kemiönsaaren ja Marttilan kuntien alueella.

Tulosta liittymislomake netistä osoitteesta

www.hengityслиitto.fi/tulemukaan,
tilaa se soittamalla Hengityслиittoon
puh. 020 757 5146 tai poikkea toimistoon.

TOIMISTO:

Inkerinkatu 10, 24100 Salo
avoinna tiistaisin klo 16-18
Puhelin: 044 7441 524

Sähköposti: salo@hengitysyhdistys.fi

Kotisivut netissä: www.hengitysyhdistys.fi/salo



Turun seudun lihastautiyhdistys ry

Lihastauteja sairastavien ja heidän läheistensä etujärjestö Varsinais-Suomen ja Satakunnan alueella

puh. (02) 2518550 ma-to klo 9-13

www.tsly.fi

Salon lihastautikerho

yhteishenkilö Terttu Vainio puh. 02-7315269



AVUSTAJAKESKUS

www.avustajakeskus.fi



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

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

SALON AVH-KERHO (Aivoverenkiertohäiriö)

Turun AVH- ja afasiayhdistys ry:n Salon aluekerho



Kuukausitapaamiset kuukauden 2. torstai klo 15-18
SYTY:n Sali, Helsingintie 6. Katutaso.

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

Palloilukerho torstaisin klo 14.30 Urheilutalo, Perniöntie 7
Erytisryhmien kuntosalivuoro Salohallissa ti 11.30-13 ja to 16-18

Salon AVH-kerho

Aivoliitto
Jäsenyhdistys

Kysy lisää

- puheenjohtaja Niilo Henell, 050 307 4916, niilo.henell@gmail.com
- sihteeri Riitta Laajasuo, 044 285 4210, riitta.laajasuo@hotmail.com

Liity joukkoon – älä jää yksin



Kuuloliitto on jäsenyhdistystensä muodostama sosiaali- ja terveysalan kansalaisjärjestö, jolla on myös kuntoutustoimintaa. Liiton visio on, että yhteiskunta on kuulovammaiselle esteetön ja saavutettava. Toiminnan arvoja ovat yhdenvertaisuus, suvaitsevaisuus ja ihmisläheisyys.

Salon Kuulonhuoltoyhdistys ry

Salon Kuulonhuoltoyhdistys Kuuloliiton jäsenyhdistyksenä pyrkii toiminnassaan toteuttamaan Kuuloliiton visioita. Yhdistyksen kerhot pidetään kuukauden ensimmäisenä maanantaina Salon seurakuntatalossa, Kirkkokatu 6, alkaen klo 13.00. Kuukauden 3. maanantaina tarjotaan kuulolähipalvelua SYTY:n toimitiloissa, Helsingintie 6. Tarkemmat tiedot löydät jäsentiedotteesta, Salon kaupunkitiedotteesta ja Salojokilaakso-lehdestä.

Jäsenmaksu vuodelle 2013 on 17 € varsinainen jäsen ja 8 € perheenjäsen. Jäseneduista saat tietoa kerhoissa taikka sivustosta www.kuuloliitto.fi. Myös yhdistyksen järjestämien matkojen ja retkien osalta jäsenyys huomioidaan hinnan alennuksena matkan kohteesta ja hinnasta riippuen.

Tervetuloa jäseneksi ja mukaan toimintaamme!

Yhteystiedot:

Antti Nummi, puheenjohtaja	050 357 9913	antti.nummi@manetipa.fi
Anne Nummi, jäsenasioidenhoitaja	0400 672 007	anne.nummi@hotmail.fi
Pentti Laitala, sihteeri	040 512 1760	pentti.laitala@gmail.com



LOUNAIS-SUOMEN SYÖPÄYHDISTYS ry

Salon Seudun Paikallisosasto

Paikallinen vertaistuki:

Salo-Karinassa toimii jatkuvasti rintasyöpäpotilaiden keskusteluryhmä, joka aloittaa uusien henkilöiden kanssa syksyisin.

Meillä on valmiuksia keskusteluryhmiin eri asioiden ympärille kuten avanne-suolistosyöpä-, eturauhassyöpäpotilaat ja vaikka kaikkien syöpälääkärin yhteistapaamisiin keskustelujen muodossa.

Halukkuudesta ryhmään (voi olla muitakin) ilmoita toimistoon/**palveluasemalle** perjantaisin klo 10-12 p. 02-728 1670, jonne voi tulla keskustelemaan mieltä askarruttavista asioista syöpäsairastumiseen liittyen.

Tapaamisiltamme ovat avoimia kaikille kiinnostuneille

PILATES-ryhmät tiistai-iltoihin koulutetun ohjaajan johdolla

Asioista lisää:

Puheenjohtaja
Juhani Ivanoff 040-845 7195
juhani_ivanoff@hotmail.com

Sihteeri, tukitoiminta
Siru Virpi 040-741 2736
siru.virpi@seutuposti.fi

www.sspo.net facebook

Tuen bakeminen ei ole heikkoutta, vaan itsestään huolehtimista ja yhdessä selviytymistä



**TOIMINTAAMME OVAT
TERVETULLEITA
KAIKKI jäsenet ja
diabetekseen liittyvistä
asioista kiinnostuneet!**

Keskeisiä asioita ryhmissä on painon hallinta, liikunta, vesijumput ja lapsidiabeetikot perheineen.

Lähdethän Sinäkin mukaan, tehdään yhdessä ja löydetään keinoja vertaistuen mahdollisuuksiin.

Puheenjohtaja ja jäsenasiainhoitaja

Leena Aaltonen
puh. 0500 781 045

leena.aaltonen@leenat.inet.fi



Etkö näe, oletko joutumassa pimeään keskelle?

Näet sitten hyvin, huonosti tai hyvin huonosti, on **Salon Seudun Näkövammaiset** sinua varten.



Salon Seudun Näkövammaiset tarjoaa vertaistukea ja aktiivista toimintaa, kun elämäntilanne on muuttunut näön heikkenemisen vuoksi.

Salon Seudun Näkövammaiset on tehnyt edunvalvonta- ja virkistystyötä vuodesta 1986. Yhdistys järjestää jäsenilleen virkistystä. Seuraamme uuden, näkövammaista helpottavan tekniikan kehittymistä.

Tärkeintä on kuitenkin vertaistuki.

Sitä jaamme keskiviikkokerhossamme jokaisen kuukauden (ei heinä- ja elokuussa) ensimmäisenä keskiviikkona klo 13-15. Kokoonnumme kahvikupposten ääreen Salon SYTYn toimitiloihin Helsingintie 6).

Kerhossa vieraillee asiantuntijoita. Kahvin lisäksi jaamme ilomme ja surumme, puhumme ihan pimeitäkin asioita. Tule mukaan rikastuttamaan joukkoamme! Muista, että antaessaan saa!

Kiinnostuitko näkövammaisten toiminnasta? Lisätietoja löydät yhdistyksen kotisivuilta www.salonnakovammaiset.fi. Yhdistyksen jäsenvastaavana toimii Päivi Vigg, jonka tavoitat numerosta 735 7317 tai sähköpostista jasenvastaava@salonnakovammaiset.fi



SALON REUMAYHDISTYS

www.salonreumayhdistys.fi

p.045 876 3677

VERTAISTUKIRYHMIÄ

fibromyalgia-, nivelreuma-, nivelrikko-, selkärankareuma-, ja sidekudossairaille sekä reumalastenvanhemmille.

VESIVOIMISTELU- ja LIKUNTARYHMIÄ

KAIKILLE AVOIMIA RYHMIÄ

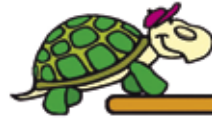
Virikeryhmä, HyvöOlo, kirjapiiri ja torstairyhmä.

Jäsenasioita hoitaa, Tanja Söderström
p.050 352 5473

jasenasiat@salonreumayhdistys.fi



Turun seudun Parkinson-yhdistys ry www.tupary.fi



Salon seudun Parkinson-kerho



Parkinsonin-tautiin sairastuneiden, omaisten sekä tukihenkilöiden aktiivinen paikalliskerhomme on tarjonnut jäsenilleen vertaistukea, tietoa ja virkistystä jo 20-vuoden ajan. Tapahtumia ympäri vuoden: keskusteluja, liikuntaa, esiintyjä, karaokea, retkiä ym. Olet tervetullut joukkoomme.

SALO: Anne Hoikkala, p. 040 485 3760 ahkimito1@gmail.com (iltaisin)

TURKU: Esko Myllylä, p. 040 554 0403 turunparkkis@gmail.com

OLIVIA-ryhmä: Eva Hirvensalo, p. 0408339371 oliviaryhma@gmail.com

- Parkinsonin tautiin varhain sairastuneiden ryhmä



Vertaistukea vailla vertaa!
Kerhomme tarkoitus on ikävän karkoitus!



uur-salonelkäyhdistys ry

KERHOILTA MUUTTUVIN TEEMOIN

joka kuukauden 3. torstai klo 18 Paukkulakodissa

Vesivoimistelu sekä tavallinen jumppa kokoontuu viikoittain
(katso tarkemmat tiedot kotisivuiltamme)

YHTEYSTIEDOT :

Postiosoite: Sammalkorventie 176, 31450 Häntälä

Sähköposti: salonselat.info@gmail.com

MATKAT, RETKET: **Anne Lahti** 045 279 2721
simpukkaranta@gmail.com

KOTISIVUT: www.salonselat.com

PUHEENJOHTAJA **Kimmo Lindegren** 040 842 0909
kimmo.lindegren@gmail.com

SIHTEERI **Sari Kari** 045 652 1355
sari.kari73@gmail.com

Tervetuloa mukaan toimintaamme!

ADHD – Mitä se on?



"Tärkeintä arjessa on elämisen taito"

www.adhdsalo.fi

ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) on aktiivisuuden ja tarkkaavuuden neurobiologinen oireyhtymä.

ADHD:hen voi kuulua yliaktiivisuutta, impulsiivisuutta, tarkkaamattomuutta sekä toiminnanohjauksen ongelmia.

Toimintaamme kuuluu:

- vertaistukiryhmät
- perhepäivät, leirit ja retket
- koulutustapahtumat
- edunvalvonta ja neuvonta

Salon Seudun ADHD-yhdistys ry

Puheenjohtaja: **Erja Sandberg**
Varapuheenjohtaja: **Elina Kivelä**
Sihteeri: **Sarianne Kaarrekoski**
Jäsenvastaava: **Sari Kavén**

Ota yhteyttä
sähköpostilla
adhdyhdistys@gmail.com

SALON LUUSTOYHDISTYS RY

Yhdistys edistää kansalaisten luustoterveyttä ja yleistä hyvinvointia. 15% suomalaisista sairastaa osteoporoosia tai sen esivaihetta osteopeniaa.

Vertaistukiryhmä- ja jäsentapaamiset jatkuvat SYTYn tiloissa kuukausittain. Lisäksi osteopenia- tai osteoporoosidiagnoosin saaneet voivat hakeutua **luustopiiriryhmään**, jossa tarjotaan tietoa ja tukea omahoitoon.

Ryhmätapaamisissa alueen ammattilaiset luennoivat luustoterveyteen liittyvistä asioista, kuten luuston toiminta, tutkimukset, hyvä ravitsemus, liikunta ja kaatumisten ennaltaehkäisy. Ryhmätoiminta on RAY:n tukemaa ja jatkuu syksyllä.

Myös vertaistukihenkilöitä on mukana ja heille sekä uusille halukkaille vertaistukihenkilöille suunnitellaan koulutusta. Yhdistyksen retki- ja muu **virkestystoiminta** löytyy esitteestä SYTYn ilmoitustaululta.

Tervetuloa hakemaan tietoa ja virkistymään!

www.luustoliitto.fi/yhdistykset/Salon_Luustoyhdistys

Pj Aino Männikkö p.0400 531 268 mannikko@gmail.com

Jäsenasiat/retket Heloisa Hongisto p.040 7187241 heloisa@seutuposti.fi



SALON SEUDUN Munuais- ja maksayhdistys

SALMU

Yhdistys on perustettu 22.5.2007.

Yhdistys kuuluu **Munuais- ja maksaliittoon** ja on Salon SYTYN jäsen. Yhdistyksen kokoontumispaikka on Salon SYTYN toimitilat Helsingintie 6, Salo.

Jäsenillat ovat joka kuukauden ensimmäinen tiistai klo 18 alkaen,
(ei kesä-, heinä- ja elokuu)

Yhdistyksen jäsenenä saat tietoa:

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

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

Lisää tietoa toiminnasta saat numerosta **044 5587 588**

Lounais-Suomen Kilpirauhasyhdistys ry.

Vertaistuki-illat kerran kuukaudessa klo 18-20 Salon Syty ry:n tiloissa (kesätauco kesä-heinä-elokuu).
Tarkemmat päivämäärät löytyvät SYTY ry:n ilmoitustaululta.

Vertaistuki-iltojen tavoitteena on ennen kaikkea vaihtaa kokemuksia ja sitä kautta edistää jaksamista kilpirauhasairauksiin liittyvien moninaisten oireiden keskellä.

Jäsenmaksu vuodelle 2014 on 19 € ja sisältää KILPI-lehden 4 numeroa/vuosi. Paikallisyhdistyksen jäsenenä olet myös Suomen Kilpirauhasliiton jäsen. Vertaistuki-iltoihin voit tuki osallistua ilman jäsenyyttä!

Tervetuloa vertaisten joukkoon!

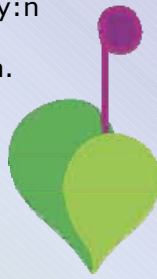
Yhteystiedot:

Lounais-Suomen Kilpirauhasyhdistys ry
puh: 044 0330013 arkisin kello 18-20.

TUKIPUHELIN:

050 400 6800

Torstaisin 18-21
(suljettu heinäkuussa
ja arkipyhinä)



Salmi ry tarjoaa mielenterveyskuntoutujille mahdollisuuden tavata kerhoissa vertaisiaan.

Kerhotiloissamme kokoontuu arki-iltapäivisin erilaisia toiminnallisia ryhmiä; joka toinen ti klo 12-14 Kädentaitoryhmä, joka toinen ke klo 12-14 Ompeluryhmä, joka toinen ti klo 13.30-15 Musiikkiryhmä sekä joka toinen to klo 10-12 Käytännön englanti -ryhmä. Maanantai- ja perjantai iltapäivisin klo 12-15 kokoontuu maanantai- ja perjantaikerhot, joissa on vapaata keskustelua ryhmänohjaajan johdolla.

Uudet ryhmänohjaajat ovat tervetulleita!

Yhdistyksen liikunta- ja peliryhmät (keilaus, biljardi, tennis, sisäcurling...) kokoontuvat muualla kaupungin tiloissa. Liikumme ja pelaamme ulkopelejä myös kerhotilojen pihamaalla sekä lautapelejä sisällä.

Yhdistys järjestää jäsenistöilleen pienimuotoisia luentoja ajankohtaisista aiheista ja iltapäivään sijoittuvia pääsiäis-, vappu-, juhannus-, ym. juhlia.

2014 on Salmi ry:n 40 -vuotisjuhlavuosi!

Mielenterveysyhdistys Salmi ry on perustettu 1974

ja on Mielenterveyden Keskusliiton jäsenyhdistys.

Tule tutustumaan toimintaamme

kahvikupposen äärelle kerhopäivinä!

Tutustu uusiin www.sivuihimme: www.salmiry.yhdistysavain.fi

Mielenterveysyhdistys Salmi ry

Salonkatu 10 as 6

24100 Salo

P. 044 2955508

www.salmiry.yhdistysavain.fi

salmiry@gmail.com



Salon seudun keliakiayhdistys

Teemme **kevätretken** Helsinkiin lauantaina 17.5.2014.

Lähtö **Salon torilta klo 8.00.**

Käymme Keliapuodissa, Hakaniemen torilla ja Arabian tehtaanmyymälässä/museossa.

Lounastamme Satu Silvon ravintola Silvopleessa ja tutustumme Kasvitieteelliseen puutarhaan.

Saloon saavumme illalla.

Matkan hinta jäseniltä 40€, ei-jäsen 50€, lapset 20€, lapset alle 12v ilmaiseksi.

Hinta sisältää matkan, lounaan ja Kasvitieteellisen puutarhan sisäänpääsymaksun.

Ilmoittautumiset 10.5.2014 mennessä maksamalla matkan hinta

yhdistyksen tilille FI 34 5410 0220 0724 28

Muista mainita pankkisiirroissa osallistujien nimet.

Kun kaipaavat tietoa yhdistyksestäme ota meihin yhteyttä:

yhdistyksen puhelin 050 546 4466

Harri Ylander, puheenjohtaja purkatharri@gmail.com

<http://salo.keliakiayhdistys.fi> ja meidät löydät myös www.facebook.com

Jäsen, pyydämme sinua lähettämään sähköpostiosoitteesi

[salokeliakiayhdistys@gmail.com](mailto:salo.keliakiayhdistys@gmail.com)

Näin me voimme tavoittaa myös sinut.

TIETOA JA TUKEA!

Onko sinua
kohdannut **sairaus,**
vammautuminen
tai oletko omainen?
Tällaisessa
tilanteessa
vertaistuki auttaa!



Salon alueen vertaistoiminnan keskus:
osana jatkuvaa perustoimintaa vertaistuki-
henkilöidenperuskoulutuksia,
vertaistoiminnan ryhmänohjaajakoulutuksia,
vertaistukihenkilörekisteri sekä -välitys.



MA, KE ja PE 9 - 15
TI ja TO 9 - 18

Lomailemme
20.6. - 3.8.2014

Helsingintie 6,
24100 Salo
040 356 2016
0400 752 611
toimisto@salonsyty.fi

SALON SYTY RY:n JÄSENYHDISTYKSET

- Lounais-Suomen Kilpirauhasyhdistys
- L-S Syöpäyhdistyksen Salon Seudun Paikallisosasto
- Mielenterveysyhdistys Salmi
- Omaiset Mielenterveystyön Tukena Salon Seudun yhdistys
- Perniön - Särkisalon Sydänyhdistys
- Salon Avh -kerho
- Salon Allergia- ja Astmayhdistys
- Salon Autismi- ja Aspergeriyhdistys
- Salon Diabetes
- Salon Hengitysyhdistys
- Salon Invalidit
- Salon Kehitysvammaisten Tuki
- Salon Kuulonhuoltoyhdistys
- Salon Kuurot -kerho
- Salon Mielenterveysseura
- Salon MS-Kerho
- Salon Muistiyhdistys
- Salon Reumayhdistys
- Salon Seudun ADHD -yhdistys
- Salon Seudun Keliakiayhdistys
- Salon Seudun Munuais- ja Maksayhdistys
- Salon Seudun Näkövamaiset
- Salon Luustoyhdistys
- Salon Seudun Parkinson-kerho
- Salon Seudun Psoriasisyhdistys
- Salon Seudun Sydänyhdistys
- Suomen Kipu ry / Salon Aluejaosto
- Suomen Nivelyhdistys / Salon Nivelpiiri
- Suur-Salon Selkäyhdistys
- Turun CP-yhdistys
- Turun Seudun Epilepsiaiyhdistys
- Turun Seudun Lihastautiyhdistys
- Turun Seudun Nivelyhdistys

TOIMINTAAMME TUKEVAT

- Ajan Terapia
- DESIGN HILL/Pinetta -tuote Oy
- Evondos Oy
- Kiinteistö Laxell Oy
- Kuninkaantien Apteekki
- Lääkäriasema Sallab Oy
- Mehiläinen Salo
- Salon Fysioterapia Oy
- Salon Metalektro Oy
- Salon Vanha Apteekki
- Terveystalo



Verto verkossa – viestejä vertaisille

SYTYssä järjestetään ATK-koulutuksia, jotka ovat tarkoitettut meille kaikille yhdistysten jäsenille. Tavoitteena on saada ihmiset yhteen heitä yhdistävien asioiden tiimoilta. SYTYssä on mukana monia yhdistyksiä ja jäseniä on siis paljon. Erilaisia kiinnostuksen aiheita siis riittää, joskin saman yhdistyksen sisällä kiinnostuneita voi olla vain muutama henkilö. Yhteistyö eri yhdistysten välillä onkin siis tarpeen, jotta kiinnostava tieto tavoitaisi mahdollisimman monet.

Kaikki eivät kuitenkaan henkilökohtaisesti pääse osallistumaan järjestettävään tilaisuuteen. Matka ja kulkuyhteydet voivat aiheuttaa hankaluuksia tapaamisiin pääsystä. Näin tietotekniikan aikakautena voisi netti olla vaihtoehto yhteydenpidolle. Kaikki eivät kuitenkaan ole vielä tottuneita laitteiden käyt-

Verto Verkossa

- Verto Verkossa on elokuussa 2012 aloitettu kolmevuotinen RAY-rahoitteinen projekti, jonka tarkoituksena on kehittää jäsenyhdistyksen erilaista verkossa tapahtuvaa toimintaa vertaistuen ollessa pääasiallisena painopisteenä.
- Projektin tavoitteena on tuoda perinteisen yhdistystoiminnan rinnalle sellaista toimintaa, joka ei vaadi fyysistä läsnäoloa, mutta mahdollistaa kuitenkin vammaisten ja pitkäaikaissairaiden sekä heidän omaisten osallistumisen ja vertaistuen saamisen.
- Projektista saa lisätietoja projektisihteeri Lauri Kivelältä, puhelimitse numerosta 040 179 4028 tai sähköpostitse: lauri.kivela@salonsyty.fi

tössä. Onneksi SYTYstä on saatavissa apua asiaan. Henkilökohtaisista neuvon-
taa tietokoneen käytössä on varattavissa Akilta. Itsekin sain etsittyä suurennuslasin tietokoneeseen Akin opastuksella. Isompi teksti helpottaa lukemista ja asioiden

selvittelyä.

Facebook-tilin olen avannut SYTYn kursseilla. Sitä kautta olen pikkujuljua opetellut yhteydenpitoa ystäviini. Edelleen kuitenkin pidän enemmän kasvokkain tapaamisista. Siinäkin auttaa SYTY, jonka salissa



järjestetään monenlaisia tapahtumia ja mukaan on aina hauska lähteä.

Taulukoita en ole paljonkaan täytellyt. SYTYn Excell-kurssit perehdyttivät tähänkin asiaan. Nyt olen saanut listattua sukulaisten ja ystävien osoitteet kauniiksi luetteloksi. Osoitteet löytyvät nyt selkeästi ja mm. joulukorttien kirjoittaminen oli paljon helpompaa kuin aiemmin epäselviä listoja selaamalla.

Skype-kurssilla opeteltiin soittoa tietokoneella. Tämä onkin hieno mahdollisuus pitää yhteyttä ystäviin ja osallistua yhteisiin keskus-

teluihin. Fyysisesti jokainen voi olla kotonaan ja silti puhe- ja näköyhteydessä tuttuihin. Laajemmaltakin alueelta voisi näin osallistua yhteispalaveriin ja tuoda omia ajatuksiaan toisten tietoisuuteen. Mieleen pyöriviin kysymyksiinkin saisi vertaisilta vinkkejä. Tässä olisi mielestäni monia mahdollisuuksia lisätä yhteistyötä tulevaisuudessa. Kun hallitsemme paremmin tietotekniikkaa pystymme osallistumaan aktiivisemmin. Verkossa voisimme perustaa erilaisia keskusteluryhmiä yhteydenpitoon. SYTYn kautta saisimme tietoa mahdollisuuksista.

Itsestäni tuntuu, että olen jämähtänyt ja arvostan suuresti menneitä

aikoja. Sentraali-Santrat yhdistivät puheluita ja selvittivät asioita viime vuosisadalla. Nyt SYTYn henkilökunta toimii sentraalinamme ja luo meille yhteyksiä.

Tulkaa siis mukaan yhteiseen toimintaan!

Tiina Harakka-Anttila



Asiakaskokemus Verto verkossa -projektista

Salon Sytyssä on jonkin aikaa toiminut RAY:n rahoittama Verto Verkossa -projekti. Yhtenä projektin tavoitteena on helpottaa vertaistukitoimintaa niiden osalta, joille fyysiset esteet muodostavat vaikeuksia yhteydenpidossa toisen kanssa. Salon Aivohalvauskerho on osallistunut tähän toimintaan jo alusta asti, ovathan vaikeudet liikkumisessa ja esteettömyydessä meille arkipäivää. Nykyinen tietotekniikka tuo koteihinkin monia mahdollisuuksia mielekkääseen ajankäyttöön ja ajatustenvaihtoon muiden kanssa. Ongelmana tässä on vain se, että tarvittava tekniikka on oltava kotona ja sitä pitää osata käyttää. Tietokone ohjelmien ja muu tarvittava tekniikka, esim. Internet-yhteys jokaisen on hankittava itse, mutta käyttöopastuksessa Verto Verkossa -projekti astuu avuksi.

Ensimmäinen Verto Ver-

kossa koulutustilaisuus, johon osallistuin, tuntui mielestäni aika hankalalta. Väkeä oli kertynyt innoissaan Syty salin täydeltä, jokaisella oma koneensa auki edessään, eikä kenelläkään kurssilaisista ollut riittäviä valmiuksia selvitä itse edes alkuun. Opettaja parat. Onneksi jokaisen kurssin jälkeen on kerätty palautetta ja minä ainakin annoin tulla täyslaidallisen. Palaute otettiin vastaan ja siitä opittiin. Kurssit muutettiin pienryhmäkursseiksi, jossa osallistujia on vain sen verran, että ohjaajilla oli aikaa perehtyä opastamaan henkilökohtaisesti. Samalla opittiin etenemään asioissa niin hitaasti, että kaikki varmasti ehtivät mukaan.

Hyvää tässä projektissa on se, että työtä tehdään asiakaslähtöisesti. Projekti-työntekijät ovat avuliaita, helposti lähestyttäviä ja he kuuntelevat meidän tarpeitamme ja toiveitamme.

Sosiaaliseen mediaan tutustuminen on luonnollisesti ollut tärkeä osa projektia, mutta mukaan on liitetty kerholaisen perusvalmiuksien vahvistaminen esim. Word- ja Excel-kurssilla. Tietokoneen käytön taidot harjaantuvat luontevasti eikä projektiin osallistuneiden tarvitse enää kärsiä tietokonekammosta. Sehän on järkyttävä tauti, joka vaivaa monia ikääntyneitä kerholaisia.

Viimeisin vaihe projektissa on ollut oman suljetun keskusteluryhmän perustaminen Facebookiin. Keskusteluryhmässä on käsitelty jo monia kipakoita mielipiteitä. Niiden kanavoituminen näin pienessä piirissä asioita ymmärtävien ja samanhenkisten kanssa on varmaankin sitä vertaistukea parhaimmillaan.

*Riitta Laajasuo,
Salon Aivohalvauskerho,
sihteeri*



Verto Verkossa -projektin tulevia kaikkien Salon SYTYn jäsenyhdistyksien jäsenille avoimia koulutuksia keväällä 2014:

- Excel funktiot 23.4.2014
- Powerpoint 5.5.2014
- Ccleaner 7.5.2014

Syksyllä 2014 ohjelmassa mm. Tietoturva -seminaari 24.9.2014 (tarkempi ohjelma selviää lähempänä) sekä Tietokoneen peruskäytön opetus Suomusjärvellä

Ilmoittautumiset ja tiedustelut puhelimitse numerosta 040 179 4028 tai sähköpostitse: lauri.kivela@salonsyty.fi

Vilpas Välittää myös yhdistyksistä

Tämän kauden alusta asti Vilpas Vikingsin kotipeleissä on voinut laadukkaana koripallon seuraamisen lisäksi myös tutustua Salon SYTY ry:n jäsenyhdistysten toimintaan. Tällä kertaa vuorossa oli Salon munuais- ja maksayhdistys ry.

Salon Seudun Munuais- ja maksayhdistys ry:n sihteeri ja rahastonhoitaja **Sinikka Salomaa** kertoo innostuneensa, kun kuuli yhdistyksensä pääsevän pysyttämään esittelypisteensä Vilpas Vikingsin kotipeleihin esittelemään toimintaansa. Peliä katsomaan tulevan yleisön kautta heillä on mahdollisuus tavoittaa jopa tuhat henkilöä ja lisätä näin oman järjestönsä näkyvyyttä paikallisessa yhteisössä.

Vuonna 2007 perustettu Salon Seudun Munuais- ja maksayhdistys ry halusi tapahtumassa tuoda tutuksi elinluovutusta, joka on monelle munuais- tai maksasairastuneelle elinehto. Yhdistyksen esittelypisteellään jakaman elinluovutuskortin käyttäminen onkin helppo tapa kertoa oma mielipiteensä, vaikka nykyinen lainsäädäntö ei sitä enää vaadikaan elinluovutuksen toteuttamiseksi.

Vaikka Munuais- ja maksayhdistyksen jäsenmäärä on vain hieman alle sata, on sen toiminta silti hyvin



Salon Seudun Munuais- ja maksayhdistyksen sihteeri Sinikka Salomaa ja Vilpas Vikingsin manageri Antero Jokinen ovat yhtä mieltä siitä, että yhteistyö kannattaa aina.

aktiivista. Kerran kuussa järjestettäviin jäseniltoihin pyritään aina saamaan paikalle asiantuntijoita ja muutaman kerran vuodessa tilaisuuksissa vierailee alan lääkäri. Yhdistyksen tärkeintä toimintaa on kuitenkin tarjota sairastuneille ver-

taistukea. Lisäksi yhdistys järjestää vuosittain paljon tapahtumia ja pyrkii toimimaan yhteistyössä muiden yhdistysten kanssa. Jäsenille ilmestyy neljästi vuodessa Munuais- ja maksaliiton julkaisema Elinehto-lehti ja yhdistyksen omia tiedottei-

ta. Yhdistyksen keski-ikä on melko korkea ja nuoria kaivattaisiinkin yhdistyksen toimintaan lisää.

Vilpas Välittää Salon seudulla

Salon Vilpas koripallo ry

aloitti vuonna 2013 Vilpas Välittää -projektin, jonka tavoitteena on, että seura olisi Salon seudun yhteisössä mukana muutenkin kuin pelkästään liikuntapuolella. Salon SYTY ry:n ja Salon Vilppaan yhteistyö aloitettiin yhtenä projektin muotona. Vaikka Salon Vilpas on yksi suomen suurimmista koripalloseuroista, haluaa se muistuttaa olevansa samalla tasolla kuin muutkin kolmannen sektorin toimijat. Seuran hallituksen jäsen ja edustusjoukkueen manageri **Antero Jokinen** kertoo, että nykyisessä taloustilanteessa, erityisesti Salon seudulla, on yhdistyksillä ja järjestöillä yhä kasvava rooli vaikuttua yhteisön hyvinvointiin. "Mitä paremmin yhteisö voi, sitä paremmin seura voi. Miksi-pä seura ei siis vastavuoroisesti pitäisi huolta yhteisön hyvinvoinnista?"

Kuten moni muukin yhdistys, myös Salon Vilpas toimii pitkälti vapaaehtoisvoimin. Yhtenä Salon suurimmista seuroista sen vaikutusmahdollisuudet ovat

suuret. Niinpä se päätti tarjota yhteistyötä Salon SYTY ry:lle. Valinta oli melko helppo, sillä SYTY:n kautta Vilpas tavoittaa useita pienempiä yhdistyksiä yhden kontaktin kautta. Vilppaalla on kaudessa 22 kotipeleä, ja jokaisessa pelissä on vuorollaan yksi SYTY:n jäsenyhdistyksistä esittäytymässä. Vilpas on tiedottanut peleissä vierailevista yhdistyksistä myös sosiaalisessa mediassa ja pyrkinyt pitämään Vilpas Välittää -projektia ja yhteistyötä aktiivisesti esillä. Projektia aiotaan myös jatkaa niin uusien, kuin jo aiemmin aloitettujen hankkeiden tiimoilta. Viime jouluna Vilpas aloitti Joulu Salon lapsille -joulu lahjakeräyksen, jossa kaupungin sosiaalitoimen kautta toimitettiin lahjoja Salon vähävaraisiin perheisiin. Myös yksi Salohallin suurimmista tapahtumista, ikärajan Cheekin keikka, oli myös toteutettu projektin hengessä.

Teksti:
Susanna Sadwinski

Miksi minä kirjoitan?

Lempiaineitani koulussa olivat ainekirjoitus, kielioppi ja kirjallisuus. Kirjoitin mielelläni aineita. Yksi niistä nimeltään Koulun tonttu, luettiin ääneen koulun kuusijuhlassa. Tuossa jutussa kerroin, mitä koulun tonttu touhuu, kun oppilaat ovat poissa ja hänellä on paljon huolehdittavaa sillä aikaa. Mutta koska tontut ovat myös leikkisiä olentoja, niin jutussa oli myös vähän villimpää menoa. Harmi vain, että tuo ainevihko on vuosien saatossa kadonnut.

Halusin kirjoittaa myös päiväkirjaa. Aloitinkin ruutuvihkoon kirjoittamaan ajatuksiani, mutta se lopui lyhyeen. Sisareni löysi päiväkirjani ja hänen lisäkseni sitä lukivat myös äitini ja hänen sisarensa. Olisivat jättäneet edes salaisuudeksi, että ovat kirjoitelmiani lukeneet. Lopetin sitten pettyneenä päiväkirjaani kirjoittamisen siihen. Sain ystävältäni ihan oikean päiväkirjan tyhjine sivuineen seitsemän vuotta sitten ja nyt voin kirjoittaa sisimpiä ajatuksiani ihan omaksi ilokseni.

Pääsin sitten vihdoinkin kirjoittamaan työssäoloni viimeisinä vuosina. Kirjoitin yrityksen sisäiseen lehteen

ja nettisivuille henkilöhaastatteluja ja osastoesittelyjä sekä uusien henkilöiden esittelyjä. Myös eri harrastustapahtumista kirjoitin uutisia. Meillä oli 7-8 henkilön toimituskunta ja julkaisumme ilmestyi kerran kuukaudessa koko yrityksen laajuiseksi. Tuossa julkaisutiimissä oli mielenkiintoista olla mukana.

Eläkkeelle jäätyäni olen edelleen kirjoittanut päiväkirjaa, mutta aloitin myös oman nk. blogin kirjoittamisen. Tuo blogi on kirjoitettu tekstinkäsittelyllä ja jaan sen kauempana asuville ystävilleni sähköpostilla. Näin saan pidettyä yhteyttä muualla asuviin ystäviini, kun en voi heitä kasvokkain tavata uutisten päivittämisiksi.

Kun Sytyn lehdessä oli ilmoitus blogin kirjoituskurssista, ilmoitin itseni heti mukaan. Kurssilla sain rohkaisua ja hyviä vinkkejä kirjoittamiseen. Nuo kolmen minuutin kirjoitusajat ja niiden aikana syntyneen tekstin läpikäynti ryhmän kanssa oli antoisaa. Minusta tuntui, että tätä haluan jatkaa, että tämä on se juttu, mitä olen etsinyt. Se, että sain olla ryhmässä, missä on muitakin kirjoittajia, oli minulle mieleinen juttu. Se



että sain jakaa ajatuksia ja sain lukea muiden tekstejä, antoi voimia jatkamiseen.

Kurssi auttoi minua siinä, että on syytä pysyä aiheessa. Minulta kun syntyy tekstiä vähän joka aiheesta samaan juttuun. Ajatukseni poukkoilevat suuntaan jos toiseenkin. Kurssilla minulle selvisi, ettei kaikkea pidä samaan juttuun kirjoittaa, vaan pitää pysyä yhden postauksen ajan yhdessä asiassa ja seuraava aihe kirjoitetaan

uuteen postaukseen.

Olin myös mukana kurssilla, jossa paneuduttiin blogin tekniseen puoleen. Perustinkin tuon kurssin aikana oman blogin. Toistaiseksi on kuitenkin tarkoitusni kirjoittaa tuohon yhteiseen blogiin. Käykää lukemassa yhdistävatekijä.blogspot.fi ja kommentoikaa rohkeasti juttuja.

Eila Saarni

Oletko ajatteleva lukija? Tykkäätkö ottaa kantaa ja herättää keskustelua?

- SYTYn piirissä toimiva, toistaiseksi pieni, porukka on perustanut **Yhdistävä Tekijä -blogin**.
- Blogissa kirjoitetaan aiheista maan ja taivaan välillä; mitä senkertaisella kirjoittajalla onkaan mielessään ja mielenkiinnonkohteinaan.
- Toisinaan otetaan myös kantaa ajankohtaisiin asioihin.
- Blogin ajatuksena on yhdistää tätä kuitenkin hajanaisista SYTYläisten joukkoa kirjoituksilla yhteisistä kiinnostuksen kohteista, vanhoista muistoista sekä kommenttien kautta kerätä aiheita ja saada aikaan keskustelua.
- Blogi löytyy osoitteesta [http://yhdistavatekija.blogspot.fi/](http://yhdistavatekija.blogspot.fi)
- Linkki löytyy myös SYTYn sivuilta www.salonsyty.fi → linkit.
- Blogin kommentointi/keskustelu on erittäin suotavaa.

Nainen SYTYn takana

Perustimme SYTYn aivan tyhjältä pöydältä. Toiminnan alkuaikoina piti etsiä ja kokeilla keinoja, millä vapaaehtoisia voitiin parhaiten tukea, mitä he tarvitsevat ja kaipaavat toiminnassaan. Toimintavuodet ovat tuoneet paljon tietoa ja kokemusta. Tänä päivänä me SYTYssä tiedämme jo paremmin, mikä toimii ja mitä tarvitaan. Yhä edelleen on haettava myös uusia keinoja ja kehitettävä vanhoja, kertoo SYTYn toiminnanjohtaja Eija-Riitta Hilska

Toiminnanjohtajan arkea

Alkuaikoina Eija-Riitta oli ainut työntekijä. Toiminta on kuitenkin kasvanut vauhdilla ja yhdistykseen on tullut jäsenyhdistyksiensä lisäksi myös lisää työntekijöitä. Hallinnolliset tehtävät vievätkin nykyisin paljon Eija-Riitan työaika. Henkilöstöhallinnon tehtävät, erilaisten anomusten, selvittelyiden ja raporttien tekeminen, hallituksen esittelijän sekä sihteerin tehtävät, tarjousten pyytämiset, edustamiset, opiskelijoiden ja työkokeilijoiden arviointi, ohjaamiset ja perehdyttämiset ovat esimerkkejä toiminnanjohtajan hallinnollisista töistä.

– Ajan hermolla on pysyttävä koko ajan ja seurattava mitä pitkäaikaissairaiden ja vammaisten kentässä tapahtuu. Mikä liittyy heidän arkiseen elämäänsä tai mitä tapahtuu yhdistyskentässä. Joskus edunvalvonta on kannanottojen esittämistä ja asiantuntijalausuntojen



Hallinnolliset työt hoituvat Eija-Riitan viihtyisässä työhuoneessa.



Eija-Riitta tapaa yhdistysten aktiiveja työssään päivittäin.

antamista. Edunvalvontatyöllä pyrimme myös vaikuttamaan muun muassa ihmisten asenteisiin, Eija-Riitta kertoo.

– Työnkuvaani kuuluu myös koulutusten sisällön suunnittelu ja materiaalin valmistusta niihin sekä yksittäisten virkistystapahtumien

valmistelu. Järjestämme itse koulutusta, kuten vertaistukihenkilö- ja ryhmänohjaajakoulutusta yhdistyksissä toimiville vapaaehtoisille, Eija-Riitta listaa. Lisäksi on tarjolla eri yhdistyksien toimijoille, kuten puheenjohtajille, omia kursseja helpottamaan tehtävien hoitamista.

– Näin tuemme heidän toimintaa vapaaehtoisina, Eija-Riitta selventää.

Toiminnan mahdollistaa yhteistyö eri tahojen kanssa. Muun muassa kaupungin, oppilaitosten, muiden järjestöjen, seurakunnan, kannatusjäsenien, SOSTEN ja RAY:n kanssa yhteydenpi-

to on tärkeä osa Eija-Riitan työtä.

Kaikessa on kyse ihmisen huomioimisesta

Kaikkien näiden tehtävien lisäksi ja lomassa, on kaikkein tärkeimpänä työnä asiakkaiden ohjaaminen, neuvonta ja tukeminen. – Esimerkiksi sairastuneelle tai hänen omaiselleen kerromme millaista toimintaa on tarjolla sekä annamme ohjeistusta ja tietoa oikean yhdistyksen löytämiseen. Myös yhdistystoimijoille annamme tukea ja kannustusta heidän omiin asioihinsa sekä yhdistystoimintaan liittyviin kysymyksiin, Eija-Riitta kertoo.

– Meillä on oltava aina aikaa. On se kuka tahansa joka meitä jollakin tavalla tarvitsee, niin meillä on hänelle aikaa juuri silloin. On asia sitten minkä sorttinen tahansa. Emme me kaikkea tiedä, mutta selvitämme. Yleensä esille tulee elämään liittyviä asioita, johon tarvitaan kuuntelija tai tukija. Vapaaehtoisen jaksamista auttaa, kun hän saa välillä purkaa tuntojaan. Kaikessa on kyse ihmisen huomioimisesta, kuulomisten kyselemisestä ja jaksamisen tukemisesta, hän jatkaa.

– Meillä on oltava aina aikaa. On se kuka tahansa joka meitä jollakin tavalla tarvitsee, niin meillä on hänelle aikaa juuri silloin. On asia sitten minkä sorttinen tahansa. Emme me kaikkea tiedä, mutta selvitämme. Yleensä esille tulee elämään liittyviä asioita, johon tarvitaan kuuntelija tai tukija. Vapaaehtoisen jaksamista auttaa, kun hän saa välillä purkaa tuntojaan. Kaikessa on kyse ihmisen huomioimisesta, kuulomisten kyselemisestä ja jaksamisen tukemisesta, hän jatkaa.

Haluatko apua?

Suurin osa yhdistysten aktiiveista sairastavat itse. Heidän jaksamisensa ei ole itsestäänselvyys.

– Yhä uudelleen hämmästelten, mistä nämä ihmiset saavat voimansa. Tiedän

kuinka sairaita toiset heistä ovat. Toisaalta, näen myös sen, kuinka paljon voimaa tällainen toiminta voi heille antaa.

– SYTYssä sairastaminen on osa ihmisten arkea, osa koko tarinaa. Sairaudet ovat niin läsnä, ettei niihin kiinnitetä huomiota. Toisella on sitä ja toisella tätä. Jokainen voi olla oma itsensä siitä huolimatta. Avunpyytämisen ja sen tarjoaminen ovat luonnollista eikä siitä tehdä suurempaa numeroa, Eija-Riitta kertoo.

– Haluatko apua, kuuluu ohimennen ja apua joko anetaan tai halutessaan annetaan selviytyä itse. Kenenkään ei tarvitse hävetä eikä selitellä. Välillä kahvikuppi on kumollaan lattialla, mutta maailma ei pysähdy siihen vaan kaikki jatkuu, Eija-Riitta jatkaa kuvaillen lämpöistä tunnelmaa.

Eija-Riitta on saanut rakentaa työnsä tyhjästä alusta asti itse ja yhdistyksen toiminnasta löytyy selvästi hänen kädenjälkensä.

– En osaa kuvitella SYTYä ilman Eijaa, kuuluu asiakkaan suusta.

Kokonaistoiminnan vastuu on koko ajan ollut Eija-Riitalla. Työajat eivät kumartele iltoja tai pyhiä.

– Tämä on tietynlainen elämäntapa. Haastavaa, mutta hauskaa. En vaihtaisi toiseen työhön missään nimessä. Me emme tee työtä SYTYä vaan jäsenyhdistyksiämme varten. Emme heidän puolesta, mutta heitä varten, hän tiivistää lopuksi.

Teksti ja kuvat Marika Koliseva

JOTKUT MEISTÄ TARVITSEVAT VÄHÄN APUA PYSYÄKSEEN MENOSSA MUKANA.

YHTEISTYÖSSÄ 18 KOTIMAISTA VAMMAIS- JA TERVEYSJÄRJESTÖÄ.



KUULOLIITTO



ALLERGIA- JA ASTMALIIITTO



REUMALIIITTO



KUUROJEN LIITTO



INVALIDILIITTO



MS-LIIITTO



MIELENTERVEYDEN KESKUSLIITTO

TEE PIENI ELE JA PISTÄ ROPOSI LIKON. APUSI MENE LÄHELLE JA TARPEeseen.



Lähetä tekstiviesti LAHOITA 5 numeroon 16301. Lahjoitussumma on 5 euroa.



Lahjoita netissä haluamasi summa verkkopankkitunnuksillasi osoitteessa pieniele.fi.



Laita roposi lippaaseen EU-vaalien äänestyspaikalla 14.-20.5. tai 25.5.2014.

PIENI ele KERÄYS KOTIMAAN VAMMAIS- JA TERVEYSTYÖLLE

Pieni ele -keräys

toteutetaan EU-vaalien äänestyspaikoilla 14.-20.5. ja 25.5. Puolet Salon keräyslippaiden tuotosta jää tänne ruohonjuuritasolle ja käytetään 13 salolaisen potilas- ja vammaisyhdistyksen kautta mm. neuvontaan ja vertaistukitoimintaan. Toinen puoli käytetään järjestöjen valtakunnalliseen työhön vammaisten ja sairaiden aseman parantamiseksi.

Salosta keräyksessä ovat mukana:

- Lounais-Suomen MS-yhdistys/ Salon MS-kerho
- Mielen terveyshdistys SALMI ry
- Perniön Reumayhdistys ry
- Perniön-Särkisalon Sydänyhdistys ry
- Salon Diabetes ry
- Salon Hengitysyhdistys
- Salon Invalidit ry
- Salon Kehitysvammaisten Tuki ry
- Salon Kuulonhuoltoyhdistys ry
- Salon Reumayhdistys ry
- Salon Seudun Munuais- ja maksayhdistys ry
- Salon Seudun Sydänyhdistys ry
- Sotainvalidien Veljesliiton Salon seudun osasto

Vuoden vapaaehtoinen 2013, IsoTimppa

Timo Luhtavaara, IsoTimppa, jäi kymmenisen vuotta sitten eläkkeelle. Seuraavana kesänä RAY aloitti projektin ikääntyvien miesten syrjäytymisen ehkäisemiseksi ja Salva ry järjesti Salossa ikämiesten toripäivän, hän muistelee. Muistista kiinnostunut mies lähti torille ja sai tietoa Ilolansalossa toimivasta Muistin aarraitasta.

Luhtavaara alkoi käydä Muistin aarraitassa ja jo alle vuoden kuluttua tietokoneella viihtyvä IsoTimppa alkoi etsiä tehtäviä ryhmälle. Ennen pitkää mies huomasi olevansa vapaaehtoistyöntekijänä muistitehtävien ja -kerhon parissa.

SYTYstä ja Miestenryhmä 2008 -hankkeesta Luhtavaara sai vinkin diabeteshoitajaltaan.

– Minähän oli tikkana paikalla. Olin jo toisessa tapaamisessa ja perustajajäsenenä. Ryhmään meitä tuli loppujen lopuksi kymmenen miestä, IsoTimppa kertoo.

– Tietysti minä rupesin sitäkkin vääpelöimään vaikka ryhmässä ei ole minkään näköistä puheenjohtajaa. Olen



IsoTimppa toimii myös atk-tukena kavereilleen. Leikkisästi mies kutsuu heitä Lukkarinkoululaisiksi, joita kaitsee välillä keppiä heilutellen.

kohta vääpelöinyt ryhmää jo kuusi vuotta, hän jatkaa. Kamarierroiksi muuttanut ryhmä tapaa yhä viikoittain keskustellen vaikeimmista asioista. Alkuperäisestä ryhmästä kolme on jo edenneitä.

Salon muistiyhdistys tuli miehelle tutuksi, kun hän

pyrki muistisairaiden ensi-tietokursseille.

– Eihän ne mua huolinut, kun ei ollut diagnoosia, hän muistelee. Hän sai kuitenkin tietää päiväkerhosta, johon pääsevät mukaan myös ei-muistisairaat ja lähti toimintaan heti mukaan.

RAY lopetettua tämän

projektin, muistitestit siirrettiin terveyskeskukseen.

– Muistiyhdistyksen tytöt sanoivat ryhmätoiminnan loppuvan, jollen sitä rupea vetämään, hän muistelee.

Ryhmänvetäjäksi mies ryhtyi käytyään SYTYn järjestämän vertaistuki- sekä ryhmänohjaajakoulutuksen.

Niiden lisäksi hän on saanut Muistiyhdistykseltä tukea ja lisäoppia vuosien varrella. Viitisen vuotta on kulunut muistiryhmää vetäen ja osallistujia on parhaimmillaan paikalla 16-17. Osa on tuttuja jo Ilolansalon ajoilta.

Molemmat ryhmät kokoontuvat kerran viikossa SYTYn tiloissa ja välipäivinäkin mies poikkeaa usein paikalle

– Ja yleensä kahviaikaan, naureskelee Luhtavaara. Hän toteaaakin kuuluvansa SYTYn kalustoon vaikkei kuulukaan hallintoelimiin.

Ryhmät ovat IsoTimpan voimavara. Muistitehtävien haku ja kerhojen toiminnanvalmistelu sekä itse kerhot täyttävät eläkeläisen aikataulun mukavasti. Lisäksi hän hyödyntää mikrotukihenkilön koulutustaan ja auttaa etähallinnan avulla kavereita tietokoneidensa kanssa ympäri seutukuntaa.

Sairaudetkaan eivät ole estäneet miestä toimimasta aktiivisesti vapaaehtoistoiminnassa. IsoTimppa kutsuukin itseään leikkisästi ”Pillereillä käyväksi keppiukoksi”.

Jalat eivät enää vie miestä kuten nuorena ja liikkuminen rajoittuukin

neliökilometrin sisälle. Sieltä onneksi löytyvät kirjasto, kauppa, apteekki, tori ja kaivimmaisimpana SYTY.

Vapaaehtoistyö on hänelle elämänsisältö, kaikki kaikessa.

– Tämä on todellakin se, miksi olen elämässä mukana. Toiminta ei missään tapauksessa rasita. Vaikka olisin kuinka väsynyt tullessani kumpaan tahansa ryhmään, kotiin lähtiessä jalka on aina kevyempi kuin tullessa.

– On todella hieno tunne huomata, että toisetkin huomavat vapaaehtoisena olemiseni. Tällä hetkellä vapaaehtoisuus on kasvava trendi. Ihmiset ovat alkaneet oppia, että kaverista täytyy pitää huolta. Olemme menossa positiivisempaan suuntaan. Vapaaehtoistyölle annetaan jo arvoa ja päätätätkin ovat huomanneet sen olevan tärkeää. Ilman vapaaehtoistyötä ihmisten voimavarat ja yhteiskunnan varallisuus eivät riitä, IsoTimppa tuumailee lopuksi.

Teksti ja kuva Marika Koliseva

Asiakaspalvelua ja toimistohommia

Jo kolme vuotta SYTYn juoksevia asioita on hoidellut työssään viihtyvä yhdistyssihteerri Hanna-Maija Virtanen. Hannan päivä alkaa usein päivätilavarauksien kirjautamisella seinän muistitauluun. Tästä sekä asiakkaat että työntekijät löytävät helposti kaikki päivän aikana yhdistyksen tiloissa koontuvat ryhmät ja heille varatut tilat.

Asiakaspalvelu on jokaisen SYTYn työntekijän ensisijainen tehtävä. Asiakas kohtaa sisään tullessaan juuri Hanna-Maijan, toimistoemäntä Sirpa Kanervan tai toiminta-avustaja Katja Markulan.

– Kun ihmiset tulevat ryhmäin, vaihdamme heidän kanssaan usein kuulumisia, Hanna-Maija kertoo. Hän kuuntelee kohtaamisissa asiakkaiden huolet, murheet, ilonaiheet sekä toiveet virkistys- ja koulutustoimintaan.

Tiedottaminen on olennainen osa yhdistyksen toimintaa. Tiedot SYTYn järjestämistä koulutuksista ja erilaisista tapahtumista Hanna-Maija jakaa eteenpäin sähköposteilla jäsenyhdistysten yhteyshenkilöille, Salon kaupunkitiedotteessa sekä päivittämällä yhdistyksen nettisivuja ja Facebookia.

Yhdistys pitää yllä vertaistukihenkilörekisteriä ja



Hanna-Maija ja SYTYn poikennut Irmeli Suvenmaa.

sen päivittäminen kuuluu Hanna-Maijalle.

– Ennen sairastuneet itse tai heidän omaisensa ottivat meihin yhteyttä saadakseen vertaistukihenkilön. Nykyisin, kun tietoisuus yhdistyksistä ja SYTYstä on lisääntynyt, monet tukea tarvitsevat osaavat ottaa yhteyttä suoraan apua ja tukea tarjoavaan yhdistykseen, Hanna-Maija kertoo. Yhteydenotot SYTYn vertaistoiminnan puit-

teissa tulevat lähinnä alan ammattilaisilta.

– Yhdessä selvitämme, tarvitseeko kyseinen henkilö oman vertaistukihenkilön vai riittääkö ryhmässä tapahtuva toiminta auttamaan, Hanna-Maija selvittää.

Työn ohella Hanna on opiskellut taloushallinnon ammattitutkinnon oppisopimuksella. Koulutus tuli ajankohtaiseksi, koska

taloushallinnon tehtäviä tullaan jatkossa siirtämään Hanna-Maijalle.

– Taloushallinnon puolella tehtäviini kuuluvat tällä hetkellä muun muassa laskujen tekoa, maksut, tiliöinti sekä projektinmaksatushakemukset. Myös budjetit ja talousarviot yhteistyössä rahastonhoitaja Ritva Jokisen kanssa, Hanna-Maija luettelee.

– Näille ihmisille tämä



Ilmoitustaululta asiakkaat näkevät heti heille varatun tilan, Hanna-Maija kertoo.

toiminta on harrastus ja he tekevät sitä vapaa-ajalla. Me teemme työtä heidän ehdoilla, Hanna-Maija ti-

vistaa lopuksi.

Teksti ja kuvat Marika Koliseva

Aivoistaan huolehtiminen; milloin, miksi ja miten?

Pääomamme - Aivot

Aivot ovat pääoma, josta tulee huolehtia jo pienestä pitäen. Muistaminen ja aivoterveys ovat asioita, jotka yhdistetään kuitenkin usein vain ikääntymiseen ja vanhuuteen, mutta jo lapsena ja nuorena tulee huolehtia ainutkertaisista aivoistaan. Kaikenlainen tiedonkäsittely kulkee mukana koko elämänsä ajan eikä ole merkityksetöntä, miten itseämme ja aivojamme kohtelemme. Ilman muistia emme selviäsi kovinkaan pitkään, jos ollenkaan.

Aivot muokkautuvat läpi koko elämän ja niiden kehittymiseen vaikuttavat monenlaiset asiat, kuten esim. ympäristötekijät, sosiaaliset suhteet ja älylliset haasteet. Aivojen aktiivinen käyttäminen luo uusia hermoverkkoja ja elinikäinen oppiminen onkin mahdollista niin kauan, kun aivot ovat riittävän terveet. Oletko ajatellut, että aivojaan saa vastustuskykyisemmäksi muistisairauksia vastaan vaivaamalla ja haastamalla niitä ja todennäköisesti se saa samalla aikaan myös mielihyvän tunteen?

Yleisesti tiedetään ne riskitekijät, jotka ovat yhteydessä muistisairauksien syntyyn: näitä ovat mm. liikkumisen vähyys, korkea kolesterolia, korkea verenpaine ja korkea verensokeri. Näihin voi jokainen vaikuttaa myönteisesti jokapäiväisillä valinnoillaan arjessa ja samalla tulee tehneeksi hyvää myös mm. sydänterveydelleen, painonhallinnalle ja joi-



denkin muiden sairauksien riskitekijöille. Positiivisella mielialalla sekä syrjäytymisen ja yksinäisyyden tunteen ehkäisemisellä voidaan myös edesauttaa aivoterveyttä ja siten ennaltaehkäistä muistisairauksia.

Aivojen haastaminen

Aivojaan kannattaa haastaa esimerkiksi kaikenlai-

TEHTÄVÄ
Tuttuja sananlaskuja, vai onko?
Alku- ja loppuosat sananlaskuista ovat menneet sekaisin – aseta osat oikeisiin paikkoihin!

1. Alku aina hankalaa, mikä kiiltää.
2. Kun hätä on suurin, kaikki hyvin.
3. Aika aikaansa kutakin, kun on kuusen kaataja.
4. Vähiin käy, kuin lihava riita.
5. Parempi laiha sopu, on apukin lähellä.
6. Ei kaikki ole kultaa, ennen kuin loppuu.
7. Loppu hyvin, lopussa kiitos seisoo.
8. Aina on oksan ottajia, sanoi pässi kun päätä leikattiin.

KIRJALLISUUTTA MM.:

- Muistiliitto.fi
- Hyypä M. 2013 **Kulttuuri pidentää ikää.** Bookwell Oy. Porvoo
- Erkinjuntti T., Hietanen M., Huovinen M., Kivipelto M. & Strandberg T. 2009. **Pidä aivosi kunnossa.** WS Bookwell Oy. Juva

silla uusilla kokemuksilla, uusilla tavoilla ja totutuista toimintatavoista poikkeamalla. Miksei voisi vaikka kävellä uudenlaista kävelyreittiä, kokeilla katsoa tv:stä suosikkisarjaa ilman tekstitystä, tai katsoa jotain muuta kuin suosikkejaan? Jos kokeilisikin uudentyyppistä kaunokirjallisuutta, menisi käväisemään vaihteeksi teatterissa, taidemuseossa tai

valokuvanäyttelyssä?

Tutkimusten mukaan esimerkiksi taiteen ja kulttuurin on voitu todeta olevan yhteydessä ihmisen koettuun terveyteen, parempaan työkykyyn sekä hyvään elämään ja joidenkin tutkimusten mukaan vireä kulttuurin käyttäminen ja harrastaminen voi tuoda lisää elinvuosia, keskimäärin kahdesta kolmeen vuotta.

Kulttuurin harrastamisella voimme siis edistää terveyttä, aivan kuten liikunnalla, terveillä elintavoilla tai oikealla ravitsemuksellakin! Musiikilla on todettu olevan paljon erilaisia positiivisia vaikutuksia. Erityisesti mielimusiikki aktivoi aivoja, herättää tunteita ja voi jopa auttaa toipumaan mm. aivo-
halvauksesta.

Kaikenlainen visailu, pe-

lailu tai esimerkiksi ristisanatehtävien tai sudokujen täyttämisen ovat totta kai myös oivallisia aivojen aktivoitumiskeinoja. Erilaisten tehtävien tekeminen ryhmässä aktivoi erinomaisesti aivo toimintaa sekä antaa samalla mahdollisuuden pitää yllä sosiaalisia suhteita, mikä on myös mitä parhainta aivojen aktivoitumista! Kuitenkaan kaikki eivät halua syystä tai toisesta osallistua ryhmämuotoiseen toimintaan eivätkä kaikki myöskään pidä peleistä tai muista aivojumppa-tehtävistä. Ja kuten sanottu, tekemisen tulee olla mielekästä, eikä vastentahdotta. Rajojaan kannattaa kokeilla tässäkin, mutta jos ryhmässä oleminen tuntuu vieraalta, aivojaan voi aktivoida myös itsenäisesti. Lukeminen, ajankohtaisten asioiden seuraaminen, muistelu ja keskustelu toisten ihmisten kanssa aktivoivat myös aivoja. Liikkuminen, tanssiminen, ulkoilu ja esimerkiksi luonnossa tapahtuvien muutosten havainnointi antavat aivoille töitä, jopa huomaamatta. Käsitöiden tekeminen tai muuten käsillä värkkäileminen on mitä parhainta aivojen aktivoitumista.

Aivojaan voi aktivoida lukemattomilla tavoilla ja kuten huomaamme, arjessa haastammekin aivojamme usein sitä erikseen huomioiden! Aivojen huoltaminen kannattaa läpi elämän. Miten sinä huollat aivojasi?

*Mari Luonsinen,
Salon Muistiyhdistys*

Kuvat: Clipart sekä Moision päiväpaikka

Sosiaaliturva-opas pitkäaikaissairaille ja vammaisille henkilöille

Pitkäaikaissairailla ja vammaisilla sekä heidän omaisillaan on usein vaikeuksia löytää tietoa sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädännön kautta tulevasta oikeuksista ja palveluista joihin heillä on mahdollisuus. Suomalainen palvelujärjestelmä on myös kovin monitahoinen ja sukkulointi siinä viidakossa ei ole aina helppoa. Helpotusta tähän tilanteeseen antaa Järjestöjen sosiaaliturvaopas 2014 joka löytyy verkosta www.sosiaaliturvaopas.fi

Opas on kansanterveys-, potilas- ja vammaisjärjestöjen yhdessä kokoama ja sen tavoitteena on sosiaaliturvan hyödyntäminen ja tunnetuksi tekeminen. Oppaan sisältö koostuu erityisesti pitkäaikaissairaita ja vam-



maisista henkilöistä koskevista sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädännöstä ja sen soveltamiskäytännöistä ja niitä on oppaassa käsitelty hyvin kattavasti. Lähteinä on käytetty pääosin julkisia asiakirjoja.

Kevätmyyjäiset
La 26.4. 2014 klo 10-13
SYTY ry:n tiloissa
Helsingintie 6, Salo

Buffet
Arpajaiset

Tervetuloa!

Salon Reumayhdistys, Salmi ry,
Suomen Kipu ry, Salon Hengitysyhdistys,
Salon Invalidit, Salon Luustoyhdistys

Salon SYTY ry:n tiloissa
HYVINVOINTIPYSÄKKI

HYVINVOINTIPYSÄKKI
hyvän mielen pysäkki, sinun hyvinvointisi tueksi

Tarjoaa veloituksetta ja ilman ajanvarausta...

- mittauksia (verenpaine, kehonkoostumus, PEF-puhallusvoima, puristusvoima)
- hyvinvointiin ja terveyteen liittyvää ohjausta ja neuvontaa
- keskusteluseuraa
- halutessa hyvinvoinnin seuranta ilman sitoumuksia

On...

- **kaikille** avointa, luottamuksellista toimintaa

Hyvinvointipysäkki toimii Salon SYTY ry:n tiloissa osoitteessa **Helsingintie 6 torstaisin klo 13-17.** Hyvinvointipysäkki on hoitoalan opiskelijoiden järjestämä palvelu.

Tervetuloa tutustumaan!

SALON SEUDUN AIKUISOPISTO SALON SEUDUN AMMATTIOPISTO



TÄMÄN MERKIN TAKANA ON TUHANSIA HYVIÄ TEKOJA



RAY TUKEE TÄNÄ VUONNA
SALON SYTY RY:N
HYVIÄ TEKOJA 181 000 EUROLLA.

Tämän merkin takana on tuhansia hyviä tekoja.
RAY rahoittaa vuosittain n. 800 järjestön toimintaa.
Sadattuhannet saavat apua eri elämäntilanteissa.

**Hereford-pihvilihaa
suoraan tilalta**

www.inkere.fi

INKEREN KARTANO Henrik Jensen p. 0400 124 364

Taksipalvelu TAKSI

Tiina Sorola Oy

p. 02 733 3531, 0500 826 390

TALON MIESPALVELU

A. MÄÄTTÄ

P. 040 709 1668

SYTYN SANOMAT

Päätoimittaja Heikki Virtanen

Julkaisutoimikunta: Heikki Virtanen, Ritva Jokinen, Pirjo Randell, Eija-Riitta Hilska, Hanna-Maija Virtanen

Etusivu: Kuva SYTYn 10-vuotisjuhlasta, kuvaaja Marika Koliseva

Painos: Julkaisua painetaan 24 000 kpl ja se jaetaan osoitteettomana alueen talouksiin.

Sivunvalmistus: Salon Seudun Sanomat Oy

Painopaikka: Salon Lehtitehdas 2014



Toimistolla Sinua varten...



Toiminnanjohtaja
Eija-Riitta Hilska
eija-riitta.hilska@salonsyty.fi
0400 752 611



Yhdistyss sihteeri
Hanna-Maija Virtanen
hanna-maija.virtanen@salonsyty.fi
040 356 2016



Toiminta-avustaja
Katja Markula
yhdistys@salonsyty.fi
044 781 1475



Toimistoemäntä
Sirpa Kanerva
syty@salonsyty.fi
044 777 8250



Projektisihteeri
Lauri Kivelä
lauri.kivela@salonsyty.fi
040 179 4028



Projektiaavustaja
Aki Peltoniemi
projekti@salonsyty.fi



Siistijä
Sylvi Karpova

Salon SYTY ry:n hallitus kiittää

lämpimästi
lehtemme
toteutuksessa
mukana olleita
sekä toivomme
jäsenyhdistystemme
väen suosivan
mainostajiemme
yrityksiä.



Salon SYTY ry:n hallitus

Heikki Virtanen, puheenjohtaja
hvirtanenhalikko@gmail.com

Päivi Vigg
paivi.vigg@pernio.salonseutu.fi

Pirjo Randell, varapuheenjohtaja
puheenjohtaja@reumayhdistys.fi

Pirjo Virtanen
pirjoa.virtanen@salo.fi

Ritva Jokinen, rahastonhoitaja
ritva.jokinen@salo.salonseutu.fi

varajäsenet
Heikki Rämö
Timo Poikela

Maija Iltanen
maija.iltanen@hotmail.com

sihteeri
Eija-Riitta Hilska

Jouko Laxell
jouko.laxell@pp.inet.fi

SALON TERVEYS- JA HYVINVOINTI-PALVELUT

Tarja Riikonen

- jalkahoitoon erikoistunut sairaanhoitaja
- kotikäyntipalvelut

p. 044 784 2222

www.salonterveysja-hyvinvointipalvelut.fi

TERVETULOA MAIJAN MATKOILLE!

rek. matkanjärjestäjä
12.-13.4. Tallinaan Hotelli Radisson Blu **150 €**
15.-16.4. Viking Grace-risteily **60 €**
26.4. Ostoksille Tuurin kyläkauppaan **75 €**

Lisää matkoja ja tietoja:
www.maijanmatkat.fi
p. 02-735 1410
050-590 9510

Salon Kukkakimppu
Helsingintie 5, Salo
02-733 3344
www.kukkakimppu.com
tilaukset@kukkakimppu.com

Huolehdi lihaksistasi!
LIKEVIRTA
Koulutettu hieroja/
urheiluhieroja
Ilkka Virtanen
Salon ydinkeskustassa,
Katrineholminkatu 6
p. 020 789 0860
www.liikevirta.fi

Arkeasi helpottavat apuvälineet monipuolisesta valikoimastamme.
Tervetuloa tutustumaan! Avoimma ma-pe 10-17, la 10-13 (kesälauantai suljettu)
SALON APUVÄLINE
Uusi osoite: Turuntie 10, SALO p. 045 145 8330

HALIKON PIENKIINTEISTÖYHDISTYS RY
Tarjoaa jäsenistölleen:
Omakotitalkkaripalveluja mm. kotisiivousta, pihatöitä, ym. 7 €/tunti ja matkat 0,43 €/km.
Jäsenmaksu 23 €. p. Teija 044 054 4184, Matti p. 044 054 4180, Ari p. 044 054 4181

Tuttu hyvän palvelun apteekki
Kuninkaantien Apteekki
Ark. 8.30-18.00, la 8.30-14.00 p. 02-731 2300
Länsiranta 8, Salo www.kuninkaantienapteekki.fi

TIETOTEKNIikkaONGELMIA?
- Kotikäynnit Salon talousalueella ja lähikunnissa
- Etätuki palvelee koko valtakunnan alueella
- Meiltä myös helpokäyttötietokoneet ja tietoturvasähköposti
SPAM VIRUS SENIORI PC TEDICO.FI
050 487 1337 | 0400 887 245

Ma-to 10-18, pe 10-17
Astrum-keskus, Salorankatu 5-7, Salo
Ajanvaraus klo 8 alkaen:
010 235 3500 tai
www.sairaalaneo.fi
Viikonloppupäivystys:
Joukahaisenkatu 6, Turku

Kukkapalvelu
Unikko
Riitta Rinnekari, floristi
Turuntie 3, Salo P. 050 586 3175
riitta@kukkapalvelu-unikko.fi
www.kukkapalvelu-unikko.fi

Sallab Lääkäriasema
Avoimma ma-to 8-20 Helsingintie 14, 3. krs, 24100 Salo
pe 8-16 puh. (02) 727 4100
su 10-14 Salolainen lääkäriasema. www.sallab.fi

HYVÄN PALVIN YSTÄVILLE PERNIÖN SAUNAPALVI OY

SALVA ry on
• Ilolansalon perustaja ja työnantaja 60 ammattilaiselle.
• Reilu ja turvallinen avun antaja lossa tai muualla Salossa.
"Hyvä asua- illo palvella, Kotona koko elämä"
Tutustu palveluihimme www.salva.fi tai paikan päällä

Tämäkin lehti painettu Salossa
Lehtitehdas
WWW.LEHTITEHDAS.COM
Örninkatu 14, Salo
p. 02-770 21

SENIOR SHOP
Tuomme sovitusti kokonaisen laadukkaan vaatekaupan, palvelukeskuksiin, tapahtumiin ja kokouksiin.
Tiedustelut ja tilaukset:
Senior Shop, Salo p. 045 844 33 95
www.seniorshop.fi

Kolmituote
Salon Seudun Työkeskus Oy
Salolaisille työtä salolaisilta!
Kolmituote palvelee yksityisiä, yrityksiä ja kuntasektoria.
Tilausompelimo, puuosastolta tilaustuotteita, sahauspalvelua, huonekalujen entisöintiä. Metallitöitä, kokoonpanotyöt teollisuudelle.
Tehdasmyymälä avoinna 8-16
Tehdaskatu 13
Puh. (02) 7272 950 www.kolmituote.fi

Erikoishammasteknikko Marko Rosendahl
Helsingintie 4, Salo
- Kokoproteesit
- Pohjaukset
- Korjaukset
Avoimma 8-17
Ajanvaraukset (02) 731 7737
EHT-liiton jäsen
Vastaanotto katutasossa

RAKENNUSLIIKE T. RAUMAN OY
Turuntie 8, Salo
puh. 02-731 3017, 731 7791
Fax 02-731 7635

HALIKON APTEEKKI
Prismantie 2, 24800 Halikko
Puhelin: 02 - 737 1502
AVOINNA: ma - to 09.00 - 19.00
pe 09.00 - 20.00
la 09.00 - 16.00
Sähköposti: apteekki.halikko@apteekit.net

Katja Taimela SDP
pidetään yhteyttä!
katja.taimela@eduskunta.fi
www.katjатаimela.com
KYSE ON ARVOISTA

SALON SEUDUN AIKUISOPISTO
AIVOJUMPASTA APUA JA ISTUMATANSSISTA ILOA!
Järjestämme räätälöityjä koulutuksia, joissa käsitellään mm. oppimista ja vuorovaikutusta tukevia sekä muistia ylläpitäviä menetelmiä.
Pyydä tarjous työpaikallasi tai ryhmällesi: myynti@sskky.fi tai p. 044 7704 279

SALON TYÖVÄENTALO
muuntuu moneksi. Vuokraa talo juhliin, kokouksiin, myyjäisiin jne.
Kysy lisää p. 02 731 2172 www.salonsty.sdp.fi

pertinax
Katseenkestäviä pintoja.

**KALUSTE
TUKKU**
KEITTIÖ • KYLPYHUONE • KOMEROT

Hämeentie 23, SALO
Puh. (02) 733 4846 • Fax (02) 733 7922
Avoinna: Arkisin 9-17 • Lauantaisin 9-13
www.kalustetukku.fi



Tervetuloa vakuuttamisen
erikoisliikkeeseen!

Meiltä saat paikallista ja asiantuntevaa
palvelua kotiin, perheen ja yrityksen
vakuuttamisessa.

Ota yhteys Fenniaan!

Turuntie 20, 24240 Salo
puh. 010 503 2330.
www.fennia.fi

Fennia

**PASSELI
auto**

Myllyojankatu 11, Salo
ma-pe 8-18, la 9-14

Myynti
puh. 0403 066 280

Huolto
puh. 0403 066 275

www.passeliauto.com

Järvi-Oja
Energialato

Rahaa ja luontoa
säästävät
lämmitys- ja
viilennysratkaisut.

Tilaa energiaselvitys
kiinteistösi. Soita
0445 123 456.

www.energiatalojarvi.fi

LÄHDE BUSSIMATKALLE!
Lauantaina 17.5 Päivämatka Tallinnaan
- Laiva Eckerö Line m/s Finlandia
- Bussi mukana Tallinnassa
- Hinta 57 €/hlö

Tilausmatkat mukavasti ja turvallisesti,
Suomessa ja ulkomailla. Kuljetamme
kaiken kokoiset ryhmät 13-, 16-, 19-, 50-,
51-, 55- ja 59-paikkaisilla busseillamme.

Kuljetukset myös
pyörätooleille!

Tomi Laine 040 543 3413
info@salontilausmatkat.fi
SALON TILAUSMATKAT.fi
www.salontilausmatkat.fi

**Salon Seudun
omaiset ja
läheiset ry**

Omaishoitaja
olet tärkeä!

Omaishoidon lähettiläät
ohjaavat, neuvovat ja tukevat
ympäri Saloa! Tiedot oman
paikkakuntasi lähettilästä
044 734 8115 tai 044 734 8116

**Eloisaa arkea
hyvinvointipysäkillä**
erilaista toimintaa ja virikkeitä
yli 60 v. alueellisten toiveiden
mukaisesti.

Tiedustelut 044 727 0771
tai 050 461 7159

Omaishoitokeskus
Torikatu 12
Päivätoimintaa kotona asuville,
vammaisille ja sairaille ti-ke
klo 8-16.
Tiedustelut 050 339 4254
tai 050 461 7159

**Salon SYTY ry:n
hallitus kiittää**

lämpimästi lehtemme
toteutuksessa
mukana olleita sekä
toivomme jäsen-
yhdistystemme väen
suosivan mainosta-
jiamme yrityksii.



TAPSALTA
Senioriskootteri Solifer Country

- Sähkömoottori 600 W
- Akut: 2 kpl, 12 V (50 Ah);
ajomatka yhdellä latauksella
n. 40-45 km
- latausaika n. 6-8 t
- Maks.nopeus 12,5 km/h
- Kantavuus 120 kg
- Kääntösäde 1,5 m
- Maavara 11,5 cm
- 13":n pyörät
- Säädettävä istuinkorkeus ja
ohjauskulma
- Ajovalot ja suuntavilkut
- Taustapeilit
- Etukori ja mukiteline
- Mitat (p x l x k):
146 x 72 x 112 cm
- Paino 127 kg
- Vuoden takuu



KYSY MYÖS MUITAKIN MALLEJA!

Tehokkaalla 600W sähkömoottorilla ja suurilla 13":n pyörillä varustettu Solifer Country sopii pitkienkin matkojen taittamiseen. Silti sillä saa liikkua myös samoissa paikoissa kuin jalankulkijanakin. Ajokorttia, rekisteröintiä tai vakuutusta ei tarvita. Ajovalot, suuntavilkut ja suuret taustapeilit varmistavat turvallisen ajon myös pimeällä ja liikenteessä. Suuret pyörät ja korkea maavara varmistavat etenemiskyvyn epätasaisellakin alustalla

BIKESERVICE OY
Vilhonkatu 22, SALO
Puh: 0201 222 600
Puh. hinta 8,35 snt/puh + 17,17 snt/min

OVH: 2490,-

1995,-

**Keskitä.
Saat etuja.**

Lounaismaan OP

**SALON SEUDUN
AMMATTIOPISTO**

**OPISKELU
KANNATTAA AINA -
ERITYISESTI NYT**

Vapaat opiskelupaikat
ja hakulomakkeen
koulutuksiin löydät
osoitteesta

www.sskky.fi/ssao



SALON SEUDUN AMMATTIOPISTO • Vanemestorinkatu 35, 24240 Salo • www.sskky.fi/ssao

**Lääkärikeskus
lähellä sinua**

Terveystalo aivan Salon keskustassa tarjoaa
monipuoliset yleis- ja erikoislääkäripalvelut.
Laboratorio- ja kuvantamispalvelut saman katon alla.
Saat ajan joustavasti, pääset hoitoon nopeasti.
Tervetuloa!

**MEILTÄ MYÖS
eläkeikäisen
VUOSI-
TARKASTUKSET**

Terveystalo Salo
Turuntie 12 B, 2. krs
avoinna ma-to 8-19, pe 8-16, la 10-15



VARAA AIKA
terveystalo.com
p. 030 6000*

Terveystalo