

SYTYN SANOMAT

Salon SYTY ry:n tiedotuslehti 2015

7. vuosikerta



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 19.6. - 3.8.2015
Helsingintie 6, 24100 Salo
040 356 2016
0400 752 611
toimisto@salonsyty.fi



**Mielen
hyvinvointi
- tärkeä
voimavara**

s. 3

**Sain
arkeen
voimaa**

s. 5

**Apuja
arjessa
selviämiseen**

s. 4

**Gluteenitonta
arkea**

s. 6

**Tunnelmia
ja toimintaa
vuodelta 2014**

s. 13

**Vertaistuen
merkitys
kipupotilaalle**

s. 11

Vertaistukea ja yhdessäoloa arjesta selviytymiseen

Tällä palstalla on perinteisesti ollut puheenjohtajan tervehdys Sytyn Sanomien lukijoille. Allekirjoitaneelle tämä tehtävä tuli, kun Salon Sytyn pitkäaikainen puheenjohtaja Heikki Virtanen menehtyi vakavaan sairauteen maaliskuun 15 päivä. Tiesimme, että Heikki sairasti, mutta silti suruviesti oli yllätys. Lämmin osanotto ni Heikin läheisille.

Salon Syty on meidän salolaisten potilas- ja vammaisyhdistysten yhteinen

aikaansaannos. Tärkein yksittäinen apu yhdistysten arjessa on Sytyn tarjoamat esteettömät ja ilmaiset tilat keskeisellä paikalla kaupungin sydämessä. Tilojen myötä monen jäsenyhdistyksen vertaistukitoiminta on lisääntynyt uusilla ryhmillä. Lisääntynyt toiminta lisää haastetta myös meille aktiivitoimijoille. Sytyn iloinen, auttava ja ystävällinen henkilökunta antaa meille yhdistystoimijoille sitä tukea ja tietoa jota me tarvitsemme yhdistystem-

me arjen pyörittämisessä. Tarvitsemme myös yhdistysten välistä yhteistyötä. Yhteistyö lisää osaamista ja tietoa sekä luo vertaistukiverkon meille yhdistysaktiiveille.

Yksinäisyys ja siitä johtuva uupumus ja masennus ovat yhteiskuntamme iso keskustelunaihe. Yksi yksinäisyyden torjuntakeino on yhdistysten järjestämät vertaistukiryhmät. Moni hyötyy näiden ryhmien antamasta tuesta.

Salon Sytyn kaikki 34 jäsenyhdistystä tuottavat

monenlaisia mahdollisuuksia osallistua ja saada tukea. Luennot, keskustelut, askartelemineen, pelaaminen ja tapaamiset ovat ryhmien aiheina. Niistä löytyy varmasti kaikkien jäsenyhdistysten henkilöjäsenille jotakin kiinnostavaa, sillä suurin osa Sytyn jäsenyhdistysten järjestämistä tilaisuuksista ovat avoimia kaikille. Näissä tilaisuuksissa vertaistuki on tärkeässä osassa, onhan samaa sairautta sairasta hyvä keskustelukumppani sekä

tiedon- ja tuenantaja. Internet ja sosiaalinen media ovat lisänneet vertaistuen mahdollisuuksia, mutta silti kasvokkain tapahtuvat vertaistukitapaamiset ovat tärkeitä. Kasvotusten keskusteleminen on monelle helpompaa, silloin voi kysyä asioita suoraan.

*Hyvä Lukija!
Tämän lehden keskiaukeamalla Salon Sytyn jäsenyhdistykset esittelevät toimintaansa, löydä niistä omasi ja tule mukaan!*

Aurinkoista arkea kaikille lukijoille

*Pirjo Randell
Salo SYTY ry,
varapuheenjohtaja*



In Memoriam Heikki Virtanen 1949-2015

Tiistaina 17.3. saimme hyvin pysäyttävän suruviestin. Pidetty puheenjohtajamme Heikki Virtanen oli kuollut sunnuntai-iltana 15.3.2015. SYTYssä tiesimme hänen olevan sairaana, mutta silti tämä tieto tuli yllätyksenä. Vielä vajaa viikko aikaisemmin hän pahoitteli, että joutuu nyt olemaan toiminnasta varmaan pari kuukautta sivussa, mutta eiköhän sitten pääse taas mukaan.

Heikki oli elämänsä aikana aktiivinen toimija erilaisissa yhdistyksissä. Potilasyhdistysten toimintaan hän lähti aikanaan mukaan oman sairautensa myötä vertaistukea saadakseen. Pian hänestä tuli aktiivinen vapaaehtoinen Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen Salon Seudun Paikallisosaston toiminnassa. Heikin puheenjohtajakausi, 2001-2008, alkoi samaan aikaan kun yhdistys sai oman tilansa Salo-Karinan. Hän sitoutui toimintaan ja sen kehittämiseen tyypilliseen tapaan miettimällä asioita puoleen ja toiseen. Tukihenkilötyö oli yksi hänelle läheinen asia ja sitä pyrittiin laajentamaan kaikille syöpälaaduille. Perinteeksi muodostui myös Heikin hallituksen kanssa kehittämät Mathildan retket, joissa hän keitteli nokipannulla kahvia ja paistoi lettuja sitä mukaa, kun kävelijät onnistuivat laavulle löytämään.

Salon SYTY ry:n puheenjohtajaksi Heikki valittiin vuonna 2009 ja hän jatkoi tehtävässä kuolemaansa asti. Jäsenyhdistykset kokivat Heikin luotettavana ja hyvänä puheenjohtajana valiten hänet vuosi toisensa jälkeen



tehtävää hoitamaan. Puheenjohtajana hän oli aktiivinen ja vuosien aikana oli harvinaista, että varapuheenjohtajaa olisi kokouksien osalta pitänyt hänen poissaolonsa vuoksi vaivata. Vielä työelämässä ollessaan hän yritti järjestää aikataulunsa niin, että pystyi olemaan mukana mahdollisimman monissa yhdistyksen toiminnan

kannalta merkityksellisissä tilanteissa ja tilaisuuksissa. Samoin hän yritti löytää aikaa poikkeamisiin toimistolla päiväsaikaan työntekijöitä tapaamaan. Usein nämä käynnit alkoivat kysymyksellä ”Onk meil kaik hyvin?” Tästä alkoi yleensä moniulotteinen keskustelu. Heikin jäätyä eläkkeelle poikkeamia oli entistä useammin.

Eläkkeelle jäätyään hän lähti mukaan opiskelijoiden järjestämään miesten toimintaryhmään. Tästä sai alkunsa SYTYn miesten vertaisryhmä Funteerajat, jonka vastuhenkilöksi ja vetäjäksi Heikki ryhtyi. Heikin luotsauksella ryhmä funteerasi viikoittain maailman menoa, pelasi korttia ja kahvitteli. Heikin muisto säilyi ryhmässä varmasti pitkään.

Moni meistä muistaa Heikin pohdiskelijana. Kuinka usein hän kuunteli silmät suljettuina jotain asiaa ja kun puhuja lopetti, oli hetken hiljaisuus ja sen jälkeen Heikki esitti asiaan liittyvän pohdiskelevan kysymyksen. Kysymyksen myötä saatettiin mennä asian alkulähteille, mutta se myös osoitti, että hän halusi miettiä asiaa hyvinkin perusteellisesti ja eri näkökulmista ennen kuin otti siihen kantaa.

Yhdistystoiminnan ohella Heikin kiinnostuksen kohteina olivat tyrnin viljely ja puukkojen teko. Molemmista kuulumme mukavia tarinoita ja välillä hän muisti meitä tyrnimehutuliaisin tullessaan kokoukseen tai muuten toimistolla käymään.

Vaimon, pojan ja muiden läheisten lisäksi meitä jää laaja yhdistysväen joukko kaipaamaan Heikin rauhallista olemusta.

*Eija-Riitta Hilska,
Salon SYTY ry*

*Siru Virpi,
Lounais-Suomen
Syöpäyhdistys,
Salon Seudun Paikallisosasto*

Mielen hyvinvointi – tärkeä voimavara

Elämäntarinamme ovat kaikki kovin yksilöllisiä ja erilaisia, samoin ovat terveys ja sairaus hyvin henkilökohtaisia kokemuksia. Vaikka ihminen olisi sairas, hän voi silti tuntea olonsa terveeksi ja hyvinvoivaksi ja edistää hyvinvointiaan. Ja toisin päin. Mielen hyvinvointi ei ole pysyvä tila, vaan vaihtelee elämämme eri vaiheissa kuten ruumiillinenkin kunto. Mielen hyvinvointi ei tarkoita sitä, ettei elämässä olisi ongelmia tai mielihäviä aiheuttavia asioita. Niin kauan kun kaikki on hyvin, emme edes ajattele sellaista kuin mielenterveys tai hyvinvointi. Vasta kun tiellemme kasaantuu vaikeuksia, huomaamme mitä olemme menettämässä. Täydellistä hyvinvointia ja tyytyväisyyttä tuskin kukaan saavuttaa, eikä niitä tarvitse tavoitella. Riittää, kun kykenisimme elämään omien mahdollisuuksien ja toiveiden rajoissa tyydyttävää elämään.

Mistä mielen hyvinvointi sitten rakentuu? Se rakentuu ensiksikin oman elämän ja sen merkityksen ymmärtämisestä. Siitä, että arvostaa itseään ja ajattelee itsestään myönteisesti ja parhain päin. Negatiivinen, itseään soimaava ajattelu aiheuttaa kielteisiä tunteita ja murentaa itsetuntoa. Mielen hyvinvointi rakentuu myös kokemuksesta, että on tarpeellinen omassa yhteisössä, että joku tarvitsee minua. Hyvät ystävät ja läheiset ihmissuhteet ovat tutkimusten mukaan parhaat mielen hyvinvoinnin läh-

teet. Mielen hyvinvointiin vaikuttaa lisäksi se, miten osaamme ja pystymme puhumaan mieltä painavista asioista ja miten uskallamme ottaa puheeksi ristiriidat, hankalat asiat ja miten valvomme etujamme. Yksi merkittävä hyvinvointia tukeva asia on aineellinen perusturva, kuten kohtuullinen toimeentulo ja turvalliset asuinolot. Tärkeä tekijä mielen hyvinvointiin on vielä se, että ihmisellä on kokemus siitä, että elämässä on jotain omaa ja jakamatonta.

Entä mielen pahoinvointi? Elämän vaikeuksista selviäminen ja ongelmien ratkaiseminen antaa välineitä uusien haasteiden kohtaamiseen ja vahvistaa mielen hyvinvointia. Aina ei kuitenkaan käy näin, vaan tilanne saattaa kääntyä päinvastaiseksi. Elämä voi tuntua tarpeettomalta ja elämän haasteista selviytymättömyys jättää mieleen katkeruutta ja aiheuttaa mielen pahoinvointia ja voimavarojen hupenemista. Mielen pahoinvointia voi aiheuttaa jokin yksittäinen tapahtuma, vaikka paha sana, tai jokin pitkään jatkunut raskas elämänvaihe tai tunne elämässä koetuista epäoikeudenmukaisuuksista ja vääryyksistä.

Läheisen menettäminen, yksinäisyys, sairaus, suru, masennus tai rahattomuus ovat tyypillisiä esimerkkejä vaikeuksista ja vastoinkäymisistä, jotka aiheuttavat epämieluisia tunnetiloja. Mielen pahoinvointiin liittyy aina tunteet. Siihen liittyy häpeää, joko aiheellista



tai aiheetonta syyllisyyttä, pelkoa, ja eristäytyneisyyden tunnetta. Yksinäisyyden tunnetta lisäksi mielihäviä kokemukseen liittyy usein hylätyksi tai torjutuksi tulemisen tunteita.

Hankalassa ja raskaassa elämäntilanteessa on helppo turvautua ”lyhyen tähtäimen” mielihäviä poistajiin. Raskautettu ja uupunut mieli kaipaa nopeaa piristystä ja saatamme turvautua lohtusyömiseen, alkoholiin, uhkapelaamiseen tai nettisurffaamiseen nopeana laastarina. Jos uskaltaisimme tai malttaisimme pysähtyä ja etsiä, taustalta löytyisi ehkä mielihäviä oikeat syyt ja ajatukset, joille sitten voisimme tehdä jotain.

On tärkeä huomata, että kuormittuneessa mielentilassa mielelle hyvää tekevien asioiden löytäminen ja tekeminen ovat haasteellisempia kuin tyytyväisessä mielentilassa. Hakeutumisen mielialaa parantavien asioiden pariin voi tuntua

hankalalta ja työläältä, jos niistä saatu mielihäviä ei ole välitön. Tästä syystä on tavallaan luonnollista, vaikkakin haitallista, että alamme karsia aiemmin mielekkääksi kokemiamme asioita. Noidankehä on valmis, kun elämässä on entistä vähemmän mielialaa nostavia keinoja ja toimintoja, jonka seurauksena mieliala laskee ja aloitekyky edelleen vähenee.

Olemme perimältämme, kokemuksiltamme ja vahvuuksiltamme erilaisia ihmisiä. Eri ihmisiä lannistavat, kuluttavat ja innostavat eri asiat. Siksi on tärkeää arvioida omia voimavaroja vertaamalla niitä muitten ihmisten voimavaroihin. Näin saamme ehkä selvyyden siitä, kuinka kevyt tai raskas mielihäväpuolemme on verrattuna kuluttaviin asioihin. Voimme kysyä itseltämme, mitkä ajatukset estävät meitä tekemään itsellemme edullisia siirtoja

ja ratkaisuja?

Mielen hyvinvointia ja mielenterveyttä voimme verrata vaikka selkäreppuun, jota päivittäin kannamme mukana. Voisimmeko välillä tarkistaa, mitä reppu sisältää? Mikä siellä on tarpeetonta, vanhaa, tunkkaista ja liian painavaa? Olemme ehkä keränneet mukaan matkan varrelta kaikkea mahdollista koskaan tarkistamatta, mistä voisimme jo luopua, ja mikä ei ole enää käyttökelpoista. Ja tämän jälkeen voimme miettiä, mitä uutta ja toisenlaista tarvitaan, jotta matkanteko olisi kevyempää ja helpompaa. Ehkäpä pakkaamme reppuun uudenlaista ajattelua, anteeksiantoa, hiljaisuutta, huumoria, asioiden suhteuttamista, laiskottelua, asioista puhumista tai vaikkapa liikuntaa. Kyky katsoa elämässä eteen tulevia tilanteita erilaisista näkökulmista, nähdä ne uudessa valossa, monelta kantilta, on merkki psyykkisestä joustavuudesta.

Sen saavuttamiseen tarvitsemme joskus rinnalla kulkijaa, kuuntelijaa. Viisautta ei ole yrittää yksin läpi harmaan kiven.

Lopuksi haluan nostaa esiin oman lempiteemani ajattelun mielen hyvinvointia. Nimittäin tunteet. Tunteet kertovat ensimmäisinä, kuinka voimme. Uskallus tuntea kaikenlaisia tunteita on sallittua, vaikka teot ovatkin kiellettyjä. Älä laikaise niitä maton alle, vaan ole herkkänä niiden viesteille. Tunteet ovat voimavara, joka antaa energiaa tehdä oma elämä mielekkääksi, olipa elämäntilanteemme mikä tahansa. Tunteet kertovat tarpeista, joko tyydytetyistä, jolloin tunnet itsesi iloiseksi, innostuneeksi, levolliseksi tai tyydyttämättömäksi, jolloin tunnet itsesi alakuloiseksi, ahdistuneeksi, välinpitämättömäksi tai vaikkapa epäluuloiseksi. Ilmaise tunteesi mahdollisimman selkeästi, syyttämättä tai arvostelematta. Ottamalla vastuuta omista tarpeista, jotka ovat tunteiden taustalla, otat samalla vastuun omasta hyvinvoinnista.

On hyvä arvostaa sitä, miten olemme selviytyneet elämässä ja huomata omat sisäiset ja ulkoiset voimavarat, joita jokaisella on enemmän kuin arvaakaan! Millaiset sinulla?

*Elisa Lehtonen
kriisipsykoterapeutti /
työnohjaaja
Hyvinvointiteema Oy
Finfami – Salon seudun
mielenterveysomaiset ry
puheenjohtaja*

Toimiva ja turvallinen arki

Kotona on hyvä elää ja asuminen laadusta kannattaa huolehtia. Tutussa ympäristössä pärjää helpommin ja omassa kodissaan saa asua niin kuin haluaa. Asumisen laadulla tarkoitetaan tässä yhteydessä kodin tilojen esteettömyyttä ja turvallisuutta. Kotiympäristö on esteetön silloin, kun se on kaikille käyttäjille toimiva, turvallinen ja miellyttävä. Kotiympäristön esteettömyyttä voi edistää esimerkiksi järjestämällä tarpeeksi tilaa liikkumiselle, poistamalla tarpeettomia esteitä, kuten kynnyksiä ja asentamalla kaiteita tai tukitankoja turvaamaan ylösnousua ja siirtymistä.

Turvallinen ympäristö vähentää kotitapaturmia ja kannustaa liikkumaan ja toimimaan kotona. Iäkkään henkilön kotona asuminen edellyttää turvallisuuden varmistamista etenkin silloin, kun iäkkään terveys,

toimintakyky tai voimavarat heikkenevät. Kodin ja lähiympäristön turvallisuuden kartoittaminen ja tarpeelliset toimet vaaratekijöiden poistamiseksi sekä tarvittavien apukeinojen käyttöönotto on tärkeää iäkkäiden itsensä ja läheisten näkökulmasta. Kodin turvallisuuden tarkistuslistoja on saatavilla ja niiden avulla voi tehdä karkean kartoituksen kodin turvallisuudesta ja arvioida tarvitaanko lisäselvityksiä. Kodin turvallisuus on yksilöllinen asia. Iäkkään itsensä ja hänen omaisensa on tärkeä osallistua kodin turvallisuuden arviointiin ja turvallisuutta lisäävä toimien suunnitteluun. Kodin turvallisuus ei ole pelkästään vaaroja aiheuttavien ympäristötekijöiden poistamista vaan myös toimintatapojen muutoksia ja iäkkään hyvästä toiminta- ja liikkumiskyvystä huolehtimista. Kotitapaturmat johduttavat usein esimerkiksi hu-

nosta valaistuksesta, lattian liukkaudesta, portaista tai kompastumisesta esteisiin.

Arjen askareiden hoitaminen takaa päivittäisen jalkeilla olon. Hyvä tasapaino on pystyssä pysymisen perusta ja riittävä alaraajojen lihaskunto tekee liikkumisesta sujuvaa. Turvallisen liikkumisen kannalta yli 2 cm korkeat kynnykset kannattaa poistaa, kompastumisvaaraa aiheuttavat esteet siirtää pois kulkureitiltä ja käyttää vain hyvin paikallaan pysyviä mattoja lattialla. Kävelyn apuvälineiden käyttö ei aina ole merkki heikkoudesta vaan halusta liikkua entistä enemmän. Sanotaan, että vierivä kivi ei sammaloidu!

Iäkkäistä yli 65-vuotiaista joka kolmas ja yli 80-vuotiaista joka toinen kaatuu ainakin kerran vuodessa. Kaatumisista johtuvien vammojen hoito on kallista. Kaatuilu uhkaa itsenäisen kotona asumisen mahdol-

lisuuksia ja lisää avun sekä palveluiden tarvetta. Kaatumisten ehkäisyyn on tärkeää kiinnittää huomiota kotona. Kaatumisten ehkäisy kannattaa. Hyvä tasapainokyky on turvallisen liikkumisen perusta. Tasapainon ylläpitäminen ja parantaminen on tärkeimpiä keinoja vähentää kaatumisalttiutta. Tasapainokyvyn heikkenemistä voidaan hidastaa ja tasapainoa voidaan parantaa säännöllisellä harjoittelulla. Tasapainoa kannattaa harjoittaa, vaikka tasapainon ylläpitämisessä ei vielä olisi havaittavaa heikkenemistä. Reipas kävelylenkki sekä koti- ja puutarhatyöt ylläpitävät myös kuntoa ja toimintakykyä. Tasapainoa voi hyvin harjoittaa myös päivittäisten askareiden lomassa. Harjoitteeksi käy vaikka yhdellä jalalla seisoaminen hampaita harjatta. Iäkkäiden on erityisen tärkeää liikkua sekä harjoitella säännöllisesti päivittäin. Jos

ei ole tottunut liikkumaan paljon tai aiemmasta liikunnan harrastamisesta on aikaa, on tärkeää aloittaa harjoittelu liikunnanohjaajan tai fysioterapeutin ohjauksessa.

Turun ammattikorkeakoulu on osaltaan edistämässä esteettömyyttä alueellisesti, kansallisesti ja kansainvälisesti. Meillä koulutetaan esteettömyyskartoittajia, usean ammattialan opinto-

ohjelmaan sisältyy esteettömyysopintoja ja toimimme korkeakoulujen esteettömyysverkostossa. Lisäksi meillä on Toimiva arki ja saavutettava ympäristö – tutkimusryhmä sekä esteettömän asumisen neuvontaja vierailukeskus Kunnonkoti.

*Hannele Lamppu
Kirjoittaja on Turun
ammattikorkeakoulun
lehtori ja tutkimusryhmä-
vastaava*

Apua arkeen



Etsitkö arkea helpottavia tai turvallisuutta lisääviä asumisen ratkaisuja? Tarvitsetko tietoa markkinoilla olevista apuvälineistä?

Tule tutustumaan Kunnonkoti-näyttelyyn, jossa saat asian-tuntevaa opastusta, näet ja voit kokeilla erilaisia ratkaisuja.

Yhteystiedot:

Kirsi Karlsson
puh. 040 355 0523,
kunnonkoti@turkuamk.fi,
kunnonkoti.turkuamk.fi
Turun ammattikorkeakoulu, Ruiskatu 8, 20750 Turku
B-sisäänkäynti, opasteet Ruiskadulta



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

www.turkuamk.fi

Apuja arjessa selviämiseen

Astuessani sisään viihtyisään perheeseen kotiin, iloinen vastaanottokomitea ottaa minut lämpimästi vastaan. Ensimmäisenä vastaan tulee touhukas kultainennoutaja Tino sekä perheen äiti, **Satu Anttila**. Heti heidän takanaan istuu pyörätuolissaan 16-vuotias **Joonas Anttila** tervehtien tulijaa reippaasti. Joonaksella on pilke silmäkulmassa ja epäilee tulijan käyneen matkan varrella autollaan ojassa.

CP-vammaisen Joonas tarvitsee paljon apuja arjen sujumiseen. Apuja tarvitaan niin palveluiden kuin erilaisten apuvälineiden muodossa. Sosiaalinen Joonas kehottaa tarttumaan pyörätuolinsa kahvoihin ja pyytää tulijaa tutustumaan omaan huoneeseensa.

Matkalla ei ole kynnyksiä, oviaukot ovat riittävän suuret, huoneet ja kulkureitit avaria. Anttilan kotiin on tehty iso remontti helpottamaan liikkumista pyörätuolin kanssa. Kauniisti sisustetussa Joonaksen huoneessa sänky on vallitseva elementti. Sähkötoiminen, säädettävä sänky on ehdoton apuväline jo miehen kokoon kasvaneen, vaikeasti vammaisen pojan hoidossa. Remontin yhteydessä Joonakselle rakennettiin huoneen yhteyteen myös oma wc. Kattoston avulla omaishoitajana toimiva Satu pystyy siirtämään Joonaksen yksin sängystä pyörätuoliin tai wc:n puolelle.

Viitisentoista vuotta sitten taloon tehtiin ensimmäisen remontin yhteydessä ulos ramppi pyörätuolia varten, vaihdettiin ulko-ovi sähköiseksi ja rakennettiin lisäosaan sauna ja pesutilat alakertaan.

Kahdeksaluokkalainen Joonas käy koulua päivittäin Hakastaron koulussa. Koulumatkat hoituu taksilla ja koululuokassa Joonaksella on avustaja. Kerran viikossa Joonas saa koulupäivän aikana musiikkiterapiaa. Musiikin avulla Joonas oppii muun muassa lisäämään itsehillintää ja käsien yhteiskäyttöä. Myös tarkkavaikeus kasvaa musiikkia tehdessä ja soittaessa.

Joonaksen viikko-ohjelmaan kuuluu fysioterapia vastaanottokäyntejä sekä allasterapiaa.

– Altaassa syke nousee ja Joonas pystyy kokemaan vartalonsa veden kannatella. Hän pystyy olemaan muissa kuin normaalissa istuma-asennossa ja painomansettien avulla häntä pystytään myös kävelyttämään vedessä, Satu kertoo.

– Allasterapia ja uimahalli ovat ihan ehdottomia. Meillä on Salossa hyvä halli, jossa on lämmin sekä



Joonas on leikkinyt kauppaa innokkaasti 8-10-vuotiaasta asti. Ensimmäisen kassakoneen tarvikkeineen hän sai silloiselta avustajaltaan lahjaksi.



Tartu mikkiin, Ti-Ti Nalle ja muut musiikkiohjelmat ovat mieleisiä Joonas Anttilalle.



Seisomatelineessa on monta vipua ja seikkaa, jotka pitää muistaa ennenkuin Joonas voi laitteen avulla hetken aikaa seistä. Myös vartaloa tukeva korsetti ja sääriortoosit on oltava paikoillaan.

sopivansyvyinen terapia-allas, hän kiittelee. Allasterapiassa Joonaksella on apuna henkilökohtainen avustajansa.

– Ei ollut helppoa löytää miesavustajaa. Joonas on kuitenkin jo murrosikäinen miehenalku eikä hänen kanssaan enää naistenpuolelle voi oikein mennä, Satu kertoo.

Avustaja on käytettävissä tietyn tuntimäärän Joonaksen vapaa-ajalla. Allasterapia vie osan ajasta, mutta välillä Joonas pääsee avustajansa kanssa kaupungille ”humputtelemaan poikien

kesken”.

– Käydään juna-asemalla, riemuitsee Joonas. Kaupunkireissuilla juna- ja bussiasema sekä kauppa-keskuksen hissi kuuluvat poikkeuksetta ohjelmaan.

Vaikeavammaisena Joonaksella on oikeus vammaispalvelulain mukaiseen kuljetuspalveluun. Hän saa taksimatkoja vapaa-ajan matkoihinsa 18 matkaa kuukaudessa Salossa ja lähialueilla. Taksinkuljettajat ovatkin tulleet vuosien aikana tutuiksi ja tärkeiksi osaksi elämää.

Vilkkään mielikuvituk-



Joonaksen kauppaleikki tuntuu välillä hyvinkin todelta. Taksi on tilattu ja nyt Joonas katselee, koska taksin valot näkyvät.



Joonas ei pysty varaamaan painoan jaloille ja avuksi tarvitaan muun muassa suihkutuoli.

sen omaava Joonas haluaa usein leikkiä kauppaa. Kauppaleikki alkaa, milläpä muulla kuin taksin tilaamisella. Kauppaleikeissä Joonaksella on usein seurana Satun isä, Orvo Muukonen.

– Pappa on mun paras kaveri, Joonas kertoo kauppa-aiheista keskusteltiin.

– Voi peijooni, ei katetta, Joonas nauraa kassakoneen takaa.

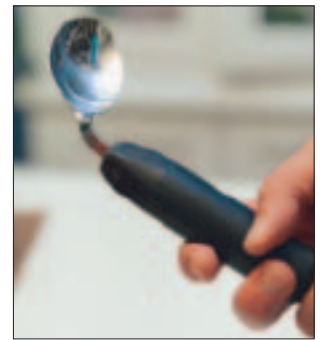
Omaishoitajana työskentelevä Satu saa kolme vuorokautta kuukaudessa vapaata, jolloin Joonas on hoidossa Salon kehitysvam-

mahuollon tilapäisyksikössä Elmerissä.

– Helpottaa tosi paljon arkea, kun vapaata voi käyttää tuntiperusteisena, iloitsee Satu. Tuntiperusteisen vapaan ansiosta Satu saa mahdollisuuden lähteä vaikka jumballe.

– Joonas viihtyy oikein hyvin Elmerissä ja on kovin rakastunutkin eräeseen hoitajaan, Satu kertoo Joonaksen riemuitessa taustalla.

Ihan tavalliseen henkilöautoon ei Joonaksen ”hoitokassi” mahdu. Mukaan tulee aina pyörätuoli ja pidemmille reissuille myös



Ruokailussa vipulusikka on Joonakselle tärkeä apuväline.



Sääriortoosit pitävät Joonaksen jalkaterät ja nilkat oikeissa asennossa rentouttaen jalan lihaksia. Tukikengillä jalkaan saadaan vähän kevyempi tuki.



Kattoston avulla Joonas pystytään siirtämään vuoteesta pyörätuoliin tai wc-istuimelle.

nostoliina, seisomatukeline ja mahdollisesti suihkutuoli. Pienempiä apuvälineitä ovat muun muassa vipulusikka, sääriortoosit, pohjalliset ja tukikengät.

Apuvälineet ja riittävät palvelut ovat ehdottoman tärkeitä keinoja arjen sujumiseen. Ne eivät kuitenkaan yksinään riitä, vaan lisäksi tarvitaan muutakin. Tärkeimpiä varmasti ovat rakkaus ja elämänmyönteisyys. Niitä tältä perheeltä löytyy reilusti omasta takaa.

Teksti ja kuvat
Marika Koliseva

Sain arkeen voimaa

Olen sairastanut kroonisesti useammalla tavalla jo yli kymmenen vuotta, vaikka suhteellisen nuori olenkin. Olen ollut Kelan kuntoutuksissa, osastohoidoissa, operaatioissa, kuntoutuksissa, fysioterapiassa, sopeutumismenuskursseilla, vertaistukiryhmissä ja vaikkamiss. Nämä kaikki ovat olleet upeita kokemuksia ja antaneet paljon, mutta yksi tekijä yhdistää edellämäntä ja erottaa ne Arkeen Voimaa-ryhmästä. Niistä ei ole jäänyt oikeastaan mitään arkeen siirrettävää, vaan anti on ollut hetkelistä.

Olen sairaushistorian aikana perehtynyt vaihtoehtoihin hoitomenetelmiin, rentoutusmuotoihin, henkiseen kasvuun, mihin tahansa ja yrittänyt monella tavalla yksinään saada itselleni voimaa elää täyttä elämää sairauksistani ja vammoistani huolimatta. Aiemmin en ole kokenut saavani tähän apua mistään ulkopuolelta. Yksinäisyyden ja avuttomuuden tunne on ollut valtaisa.

Meidän terveydenhoitojärjestelmämme on rakennutun niin, että lääkärit ja hoitohenkilöstöt ovat toimijoita ja potilas on toiminnan kohde. Hoitovastuu jää ammattilaisille. Näin ollen, varsinkin kun terveydenhoitojärjestelmä on ylikuormittunut ja kärsii resurssipulasta, potilas jää usein hyvin hämilleen, yksin, epävarmaksi. Potilaan osallistuminen omaan hoitoonsa on järjestelmälle suhteellisen vieras. Kuitenkin potilas itse lähipiireineen ovat ainoita, jotka todella tietävät miten sairastaminen näkyy elämässä. Sitä ei mitenkään pysty näkemään, mikäli lääkäri tapaa potilaan muutaman kertoja vuodessa 10-30min ajan kerrallaan. Ei niin pätevää ja hyvää lääkäriä olekaan.

Oman (ja monien ystäväni ja tuttavieni) kokemusten mukaan pitkään sairastaminen johtaa tunteeseen oman elämän hallinnan menettämisestä, johtaa uhriutumiseen ja syrjäytymiseen. Potilas-statuksesta tulee koko elämää leimaava. Tästä olen itse yrittänyt rimpulla eroon jo vuosia.

Kun sitten sain kuulla hoitohenkilöstöltä Arkeen Voimaa ryhmästä, päällimäinen ajatus mielessäni oli ”mahtavaa, vihdoinkin”. Odotin paljon, mutta olin silti valmistautunut pettymään; pettymyksiä kun on tottunut tämän sairaushistorian aikana ottamaan vastaan useammin kuin kerran.

elämässäni, että en pystynyt panostamaan siihen läheskään niin paljon kuin olisin tahtonut. En esimerkiksi ehtinyt kertaakaan avata kurssimateriaalia kotona. Päätin jo ryhmän aikana, että menen ryhmään uudelleen, kunhan elämäntilanteeni hiukan rauhoittuu.

Tästä huolimatta ryhmän anti oli valtavan suurta. Ei niin, että olisin oppinut jotakin uutta ja mullistavaa, että minulle olisi tarjottu valmiit vastaukset hopealautaselta ja että elämäni olisi yhtä auvoa ryhmän jälkeen; ei tietenkään. Ryhmän avulla onnistuinkin kokoamaan yhteen hajanaisia ajatuksia kaikesta siitä, mitä olen elämäni varrella yrittänyt oppia.

Ehkä suurin ja omaa elämäni eniten mullistanut asia oli sen ymmärtäminen, että riippumatta diagnoosista kroonisesti sairaiden ihmisten elämän kompastuskivet ovat hyvinkin samanlaisia. Diagnoosi(t) menettivät sinällään merkityksensä. En edes tiedä, mitä diagnooseja kenelläkin ryhmässä oli, ei sillä ole merkitystä. Kukaan tuskin tietää minunkaan kaikkia diagnoosejani ryhmässä, vaikka en niitä mitenkään tarkoituksellisesti peiteltykään. Ryhmässä en kokenut itseäni sairaaksi, vaan ihmiseksi, jolla on erityisiä huomioita otettavia asioita elämässä, kuten muillakin ryhmäläisillä. Identiteettini diagnosoirikkaasta ihmisestä otti aimo harppauksen kohti

ihmistä, jolla sattuu olemaan ”normaalista poikkeavia” haasteita elämässään.

Kun sitten näitä haasteita pääsi kohtaamaan muiden samaa kokevien kanssa, ne alkoivat tuntua huomattavasti pienemmiltä kuin aiemmin.

Suhtautumiseni omiin terveysongelmiini koki siis aikamoisen muutoksen.

Opin hallitsemaan niitä sen sijaan, että ne hallitsisivat minua.

Arjessa ryhmän anti näkyy näin pari kuukautta ryhmän päättymisen jälkeen edelleen. Paitsi, että en enää anna läheskään niin helposti valtaa oireiden haittaavuudelle, itsetuntoni on kasvanut ja opin arvostamaan ja rakastamaan itseäni uudelleen; hyväksymään itseni juuri tällaisena kuin olen.

Olen aina ollut ylisuorittaja, pistänyt muiden tarpeet ja odotukset omieni edelle. Varsinkin vammautumisen jälkeen olen kokenut suunnatonta huononmuutta kun en kykene enää samaan kuin ennen. Olen kuluttanut valtavasti energiaa kokiessani, etten ole enää ehjä ihminen, en ole 100% hyödyllinen, enkä siis oikeastaan hyvä; ehkä edes kelvollinen. Olen tuhlannut vuosia piiskaten itseäni tekemään asioita kuten ennen ja jos en ole siihen pystynyt, olen soimannut itseäni ja kuluttanut taas energiaani aivan turhaan.

Kiitos ryhmän, pääsin tästä noidankehästä irti. Opin, että olen aivan yhtä hyvä tällaisena kuin olin ennenkin; ehkä jopa ”parempi”. Voitan päivittäin haasteita, joihin en ilman vammautumista olisi koskaan joutunut ja olen oppinut olemaan ylpeä itsestäni. Olen myös oppinut antamaan itselleni armoa. Jos jokin asia ei suju, niin sitten se ei suju. Ellei se suju huomennakaan, niin sitten pyydetään apua. Eihän kukaan muukaan tässä elämässä yksin kaikkea tee; miksi minun pitäisi?

Ryhmässä laadimme viikkosuunnitelman tapaamiskertojen välille.

Edelleen viikkosuunnitelmani sisältää vähintään kaksi sellaista asiaa, jotka haluan tehdä, jotka minun on mahdollista tehdä ja -ennenkaikkea- jotka aikaansaavat minulle hyvän olon. Tyytyväisenä (tai onnellisena) asiat sujuvat paljon mukavammin. Olen jälleen löytänyt ilon elämäni, siis omaan henkilökohtaiseen elämäni, ei elämään jonkun toisen henkilön kautta. Olen siitä sanoinkuvaamatoman kiitollinen.

Tämä oli kurkistus minun polkuuni Arkeen Voimaa-ryhmän parissa. Sinun polkusi olisi varmasti erilainen. Ainoa asia, josta olen varma on se, että ryhmä tulee vaikuttamaan sinuun tavalla tai toisella. Siis hyväällä tavalla. Suosittelen ryhmää vilpittömästi jokaiselle pitkäaikaissairaalle tai

Arkeen Voimaa -ryhmämuotoinen itsehoito-malli pitkäaikaissairaille tai pitkäaikaissairaana omaisille



• Valtakunnallista toimintaa koordinoi Suomen Kuntaliitto ja Salossa toiminnasta vastaa terveyspalvelut yhteistyössä Salon Syty ry:n kanssa.

• Itsehoitomallin lähtökohtana on, että kroonista sairautta sairastavilla ihmisillä on samankaltaisia ongelmia, joilla on myös vaikutusta heidän arkeensa ja tunteisiinsa.

• Ryhmien tavoitteena on vahvistaa osallistujien luottamusta omiin kykyihin vaikuttaa sairauden hoitoon ja terveyden ylläpitämiseen. Ryhmä tarjoaa tietoa ja käytännön taitoja tulla toimeen sairauden kanssa, lisätä arjen sujuvuutta ja helpottaa sairauden mukanaan tuomien tunteiden käsittelyä.

• Ryhmät kokoontuvat kerran viikossa, 2,5 tuntia kerrallaan, 6 viikon ajan, osallistuminen on maksutonta

• Voit ilmaista kiinnostuksesi ryhmätoimintaan osallistumisesta vastaanottokäynnilläsi terveyskeskuksessa tai käydessäsi Syty ry:n toimistossa. Tietoa alkavista ryhmistä löytyy myös terveyspalvelujen kotisivuilta <http://www.salo.fi/terveyspalvelut/> linkistä Arkeen Voimaa 2015.

• Seuraava ryhmä alkaa Perniössä 29.4. - 3.6.15, keskiviikkoisin klo 12-14.30 ja syksyllä on taas luvassa uusia ryhmiä Salon keskustan alueella.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset ryhmiin:

Katja Marjanen
Salon terveyskeskus
p 044 772 3556
katja.marjanen@salo.fi



pitkäaikaissairaana omaiselle. Ryhmä avaa takuulla ajatusmaailmaa sellaiselta uralta, jolle ei muuten tulisi mentyä. Raskaassa elä-

mäntilanteessa voimaa ei voi koskaan olla liikaa, vai mitä? Tässä ei ainakaan ole mitään hävittävää.

PK

Yleisimmät vammaisille ja pitkäaikaissairaille tarjottavat palvelut

KANSANELÄKELAITOS	SOSIAALITOIMISTO	TERVEYDENHUOLTO	MUUT
Sairasvakuutus <ul style="list-style-type: none"> Lääkäripalkkiot Lääkärin määräämä tutkimus ja -hoito Lääkkeet Matkakustannukset Hammashoito Sairausvakuutus päiväraha Sairauspäiväraha 	Vammaispalvelut <ul style="list-style-type: none"> Kuljetus- ja saattajapalvelut Asunnonmuutostyöt Palveluasuminen Tulkkipalvelut Henkilökohtainen avustaja palvelusuunnitelma 	Ostopalveluositukset, maksusitoumukset tai omana toimintana <ul style="list-style-type: none"> Apuvälineet, kuntovälineet Avokuntoutus Sopeutumismenuskurssit ja kuntoutusjaksot 	Työvoimatoimisto <ul style="list-style-type: none"> Erytystyövoimaneuvoja AmmatINVALINTAohjaaja Työpaikkajärjestelyt Apuvälineet työhön
Kansaneläke <ul style="list-style-type: none"> Asumistuki Eläkettä saavan hoitotuki ja sen erityiskustannukset Rintamalisä 	Harkinnanvaraisesti: <ul style="list-style-type: none"> Kuntoutusohjaus sopeutumismenuskurssit Asuntoon kuuluvat -välineet ja laitteet Päivittäisistä toiminnoista suoriutumisessa tarvittavat välineet ja laitteet Ylimääräiset vaatetus- ja erityisruokavaliot 	Kuntoutusohjaus <ul style="list-style-type: none"> Keskussairaalan kuntoutusohjaaja 	Työeläkelaitos <ul style="list-style-type: none"> Ansioeläke/kuntoutustuki Kuntoutus
Vammaisetuudet <ul style="list-style-type: none"> Vammaistuki Eläkettä saavan hoitotuki Keliakiakorvaus 	Kotipalvelut: <ul style="list-style-type: none"> Kotihoitopalvelut Tukipalvelut, esim. ateria, kylvytys, vaatehuoltopalvelut Omaishoidontuki Palvelusetelit 	Kotisairaanhoido <ul style="list-style-type: none"> Inkontinenssi- ja vaivapalvelut Sairaudenhoitotarvikkeet Sairaanhoidajan kotipalvelut 	Verotoimisto <ul style="list-style-type: none"> Invalidivähennys Kotitalousvähennys Veronmaksukyvyn alentumisvähennys
Kuntoutus <ul style="list-style-type: none"> Vajaakuntoisen kuntoutus Vaikeavammaisen lääkinnällinen kuntoutus Harkinnanvarainen kuntoutus 		Kunnallisen sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksut (maksukatto)	Tulli <ul style="list-style-type: none"> Autoveronpalautus Autovero-ohjennus
		Laki potilaan oikeuksista ja asemasta	Poliisilaitos <ul style="list-style-type: none"> Pysäköintilupa
			Trafi <ul style="list-style-type: none"> Vapautus ajoneuvoveron perusverosta Poikkeuslupa ajokorttia varten
			Vakuutusyhtiö <ul style="list-style-type: none"> Invalidialennus liikennevakuutuksen maksusta

Lisätietoja löytyy: http://www.sosiaaliturvaopas.fi/files/sosiaaliturvaopas/Sosiaaliturvaopas_2015.pdf

Gluteenitonta arkea

Reipas ja iloinen kakkosluokkainen **Aarne Närvä** on oppinut kolmen vuoden aikana, miten pärjätä arjessa keliakian kanssa. Gluteeniton ruokavalio on tämän autoimmuunisairaudeen ainoa ja ehdoton hoitomuoto. Jo pienikin määrä gluteenia aiheuttaa tulehduksen keliakikon suolistossa sekä mahdollisesti kovia vatsakipuja.

– Harmitti, kun mulle tuli se, muistelee kahdeksanvuotias Aarne keliakiaan sairastumisestaan.

– Kurjaa oli, kun ei saanut syödä kaikkia karkkeja, joita olisi halunnut ja piti tottua erilaisiin ruokiin. Synttäreillä mä syön makkaraperunat, jos toisilla on hampurilaiset, Aarne kertoo.

Aarnen perheelle keliakia ei ollut uusi juttu vaan perheen äidillä todetun keliakian myötä gluteenittomuus oli tullut tutuksi jo vuosia sitten. Äiti, **Lotta Jensen**, muistaa pienen viisivuotiaan sanoneen -Ei haittaa äiti, kun nyt ollaan samiksia.

– Aluksi oli vaikeaa hakea erilaisia tuotteita. Karkit, murot, sipsit, salaatinkastikkeet ja muut eivät olleet itselleni tuttuja, Lotta kertoo.

– Meillä oli jo erillinen voiastia ja kaikki tiesivät ettei samalla lusikalla oteta gluteenitonta ja tavallista ruokaa, hän jatkaa. Myös kavereille kerrottiin, miten keliakiaperheessä ruuan kanssa on oltava erityisen tarkkana. Gluteeniton ruoka ei missään vaiheessa saa koskettaa tavallista ruokaa.

– Päiväkodissa tädit pyysivät kertomaan kaikille mun keliakiasta, kertoo

Aarne. Sitä kautta tieto kulki myös Aarnen kavereiden kotiin.

– Päiväkodissa oli paljon erikoisruokavaliota ja muut vanhemmat olivat valveutuneita. He suhtautuivat tosi hienosti. Usein joku soitti kaupasta, mitä voivat ostaa tarjolle, kun Aarne on tulossa synttäreille. Tarjouduin kyllä viemään omat eväät, mutta eivät huolineet, Lotta nauhahtaa.

Gluteenittomat tuotteet ovat yleistyneet kaupoissa ja keliakikolle on aina vain helpompaa hankkia tarjottavaa. Tärkeää on muistaa, että pullat, kekset, leivät ja muut tarjottavat on aina käsiteltävä puhtailla leikkuulaudoilla, voideltava puhtaasta rasiasta ja laitettava tarjolle ihan omaan astiaansa ilman vaaraa tavallisista leivän tai pullanmuruista. Ja keliakikolta voi aina kysyä neuvoa tarjoilujen kanssa.

– Mä maistoin ja sylkäsin ruuan pois, kun oli pahan makuista, Aarne kuvailee yksittäistä sattumusta päiväkodissa. Sijainen ei muistanut Aarnen gluteenitonta ruokavaliota. Onneksi Aarne oli tottunut gluteenittomaan lasangeen ja tavallinen maistui Aarnen suussa oudolle.

Ulkomaan matkoille Lotta pakkaa itselleen ja Aarnelle leivät mukaan sekä varaa keittiöllisen majoituksen. Mukaan lähtee myös keliakialiiton sivuilta tulostettu, eri kielillä laadittu tietoisuus gluteenittomasta ruokavaliosta.

*Teksti ja kuvat
Marika Koliseva*



- Keliakikon elämä vaatii tietynlaista suunnittelua, mutta ei se mahdotonta ole, toteaa Lotta Jensen. Aarnella lisähaastetta syömiin tuo keliakian lisäksi diabetes.

Unelmäkääretorttu

Jotta kääretorttu olisi gluteenitonta, muistathan leipoa puhtailla välineillä. Raaka-aineet, kuten sokeri ja perunajauho tulee olla puhdasta. Turvallisinta keliakikolle on leipoa gluteenittomat leivonnaiset vasta-avatuista paketeista, jotta niihin ei ole kulkeutunut pienäkään hippua esimerkiksi vehnäjauhoa.

4	munaa
2 dl	sokeria
1,5 dl	perunajauhoja
2 rkl	kaakaojauhetta
1,5 tl	leivinjauhetta

Vatkaa munat ja sokeri kovaksi vaahdoksi. Sekoita kuivat aineet keskenään ja lisää ne siivilän läpi varovasti sekoittaen vaahtoon. Levitä taikina voidellun leivinpaperin päälle uunipellille. Paista 200 asteessa 8-10 minuuttia. Ripottele toiselle leivinpaperille sokeria tai kookoshiutaleita. Kumoa sille kypsä torttupohja Levitä jäähtyneelle pohjalle täyte ja rullaa.



Unelmatäyte

150 g	voita
1,5 dl	tomusokeria
1 rkl	vanilliinisokeria

Vaahdota pehmeä voi ja sekoita siihen sokerit. Levitä täyte jäähtyneelle torttulevyllä ja rullaa se.

Erikoishammasteknikko Marko Rosendahl

- Kokoproteesit
- Pohjaukset
- Korjaukset



Helsingintie 4, Salo, avoinna 8–17
Ajanvaraukset (02) 731 7737
www.erikoishammasteknikkosalo.fi

EHT-liiton jäsen
Vastaanotto katutasossa

HALIKON PIENKIINTEISTÖYHDISTYS RY tarjoaa jäsenistölleen:

Omakotitalkkaripalvelua: mm. kotisiivousta, pihatöitä
7 €/tunti, matkat 0,44 €/km.

Työtillaukset suoraan talkkarille:

Unto	p. 044-054 4180
Veikko	p. 044-054 4181
Jarmo	p. 044-054 4182
Matti	p. 044-054 4183
Tiina	p. 044-054 4184



Palvelun saaminen edellyttää **yhdistyksen jäsenyyttä**.
Jäsenmaksu on 23 €/vuosi.

Kukkakatri
Haaralantie 1 25500 Perniö
p. (02) 735 2524,
040 062 9086

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

**Asiakasomistajana
omistat palan
pankistasi!**

Katso lisää
op.fi/lounaismaa

OP Lounaismaa

**Ilolansalo ja Salvan kotihoito
palveluksessanne yötä päivää**

palveluasumista ja kotihoitoa vanhuksille ja vaikeavammaisille henkilöille.

Tervetuloa Ilolansalo Tutuksi päivään
pe 17.4. klo 11.00. Palvelukeskus Ilolansalo,
Ilolankatu 6, 24240 SALO, p. 02- 721 3300.

Poiketa voi muulloinkin ja
tutustua omatoimisesti, www.salva.fi

Hyvä asua - Ilo palvella - Kotona koko elämä

SALON AVH-KERHO

Turun AVH-yhdistys ry:n
aluekerho



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

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

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

Salon AVH-kerho



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

KATSO LUENNOT NETISTÄ LIVENÄ JA TALLENTEENA

**Nivel-
terveyden
asialla**

Turun Seudun Nivelyhdistys ry 10 vuotta!

Tervetuloa osallistumaan Turun Seudun Nivelyhdistyksen monipuoliseen tarjontaan ja hyötymään monipuolisista jäseneduista!

www.nivelposti.fi



Niveltietoutta verkon kautta
www.nivelverkko.fi



uur-salon elkäyhdistys ry

Mieli iloinen vain mukaan, meillä murjota ei kukaan!

Kokoonnumme KERHOILTAAN joka kuukauden 3. torstai
klo 18 alkaen Paukkulakodin ruokailusiipeen
osoitteessa Salaistentie 2, Salo.



Kerhoiltaa vietämme vaihtuvien teemojen
esim. erilaisten luentojen, pelien,
leikkimielisten kilpailujen,
mukavan seurustelun ja
keskustelun lomassa.

www.salonselat.com

Puheenjohtaja Kimmo Lindegren
p. 040 842 0909
kimmo.lindegren@gmail.com



KIPU OSANA ELÄMÄÄ - ET OLE YKSIN



**SUOMEN
KIPU RY**

www.suomenkipu.fi

on valtakunnallinen kroonista kivusta kärsivien, heidän läheistensä, hoitohenkilökunnan sekä kipuasian eteenpäin viemisestä kiinnostuneiden etujärjestö.

SALON TOIMINTAA

Vertaistapaamiset joka kuukauden 3. torstai klo 14–16
SYTYn tiloissa (kesätauko kesä-heinäkuu)

Avoimeen vertaisryhmään ja yhdistyksen toimintaan ovat tervetulleita kaikki joilla kipu on osana elämää, niin kokijat kuin läheiset.

Lisätietoja:
Marja-Liisa Laine
p. 0400 534 788
s-postilla: salo@suomenkipu.fi

UUTTA! Käy tutustumassa "Kivun kasvot"-dokumenttiin www.suomenkipu.fi

ADHD – Mitä se on?



ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) on aktiivisuuden ja tarkkaavuuden neurobiologinen oireyhtymä.
ADHD:hen voi kuulua yliaktiivisuutta, impulsiivisuutta, tarkkaamattomuutta ja toiminnanohjauksen ongelmia.

Toimintaamme kuuluu:

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

Salon Seudun ADHD-yhdistys ry

Puheenjohtaja: Erja Sandberg
Varapuheenjohtaja: Pia Friberg
Sihteeri: Elina Kivelä
Jäsenvastaava: Sari Kavén

Liity yhdistykseen ja ota yhteyttä sähköpostilla
adhdyhdistys@gmail.com

www.adhdsalo.fi

Lounais-Suomen Kilpirauhasyhdistys ry.

Vertaistuki-illat kerran kuukaudessa klo 18-20 Salon Syty ry:n tiloissa (kesätauko 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 2015 on 23 € 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)

Haittaako näköäsi jokin muukin kuin nälkä?!

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.

Yhdistys järjestää jäsenilleen virkistystä, kuten teattereita, konsertteja ja opintomatkoja. 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 toimitaloihin Helsingintie 6).**

Kerhossa vierailee asiantuntijoita. Tule mukaan rikastuttamaan joukkoamme ja jakamaan kokemuksia! Muista, että antaessaan saa!

Kiinnostuitko näkövammaisten toiminnasta?

Lisätietoja löydät yhdistyksen kotisivuilta www.salonnakovammaiset.fi.

Yhdistyksen jäsenvastaavana toimii **Päivi Vigg**, jonka tavoitat

numerosta (02) 735 7317 tai sähköpostista jasenvastaava@salonnakovammaiset.fi



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 Kuuloyhdistys ry

Salon Kuuloyhdistys Kuuloliiton jäsenyhdistyksenä pyrkii toiminnassaan toteuttamaan Kuuloliiton visioita. Yhdistyksen kuukausitapaamiset pidetään Salon seurakuntatalossa, Kirkkokatu 6, Salo. Kaikille avointa kuulolähipalvelua tarjotaan SYTY:n toimitaloissa, Helsingintie 6, Salo. Tarkemmat tiedot löydät jäsentiedotteesta, Salon kaupunkitiedotteesta ja Salonjokilaakso-lehdestä sekä yhdistyksen www-sivuilta:

www.salonkuuloyhdistys.yhdistysavain.fi

Jäsenmaksu vuodelle 2015 on 20 € varsinainen jäsen ja 10 € perheenjäsen. Jäseneduista saat tietoa kuukausitapaamisissa 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:

Kari U. Sainio, puheenjohtaja, 0400 120 086, kari.sainio@outlook.com

Anne Nummi, jäsenasioidenhoitaja, anne.nummi@hotmail.fi

Pentti Laitala, sihteeri, 040 512 1760, pentti.laitala@gmail.com

Salon Luustoyhdistys ry.

Osteoporoosi on pitkäaikaissairaus, joka voidaan todeta jo ennen murtumaa. Tule tekemään riskitekijäkartoitus!

Osteopenia-tai osteoporoosidiagnoosin saaneet voivat hakeutua **luustopiiriryhmään** saamaan tietoa ja tukea omahoitoonsa.

Ota tutkimustuloksesi mukaan! Ryhmätapaamisissa luennoivat alueen ammattilaiset, jotka opastavat luustokuntoutujia terveyteen liittyvissä asioissa kuten luuston tutkimukset, hoito, ravitsemus, liikunta ja tasapainon hallinta.

Ryhmätoiminta jatkuu jäsenten halukkuuden mukaan.

Vertaistukihenkilöitä on mukana ja heille järjestetään koulutusta. Jäsen voi hakeutua Luustoliiton järjestämälle **kuntoutuslomalle** tai **sopeutumisvalmennuskurssille**.

Vertaistukiryhmä- ja jäsentapaamiset jatkuvat SYTYn tiloissa kuukausittain. **Yhdistysesitteemme** löydät SYTYn ilmoitustaululta.

Tervetuloa hakemaan tietoa ja virkistymään!

WWW.salonsyty.fi tai

[WWW.luustoliitto.fi/yhdistykset/Salon Luustoyhdistys ry](http://WWW.luustoliitto.fi/yhdistykset/Salon_Luustoyhdistys_ry)

Puheenjohtaja Kristina Sojonen p. 0400 798417 nessteam@netti.fi

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



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- Rytköntie 14.

Yhdistyksen kerho-illat ovat tiistai-iltaisin 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 Pirjo Virtanen p.050 354 5392

Pyydä kaverisikin mukaan

helppo
löytää



Muistityötä vuodesta 1990

Salon Muistiyhdistys ry

Muistiyhdistyksellä on tarjolla monenlaista toimintaa niin 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
Vilhonkatu 8, 24100 Salo
sähköposti: muistiyhdistys@alzsalo.fi
p. 02 731 9872

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

sähköposti: etunimi.sukunimi@alzsalo.fi

www.alzsalo.fi



Salon Hengitysyhdistys



Yhdistys toimii hengityssairaiden ja heidän läheistensä palvelu-, tuki- ja edunvalvontajärjestönä Salon kaupungin, Kemiönsaaren ja Marttilan kuntien alueella.

Salon Hengitysyhdistyksellä tulee kuluneeksi 70 vuotta toiminnan aloittamisesta. 1945 perustetun yhdistyksen nimi on muuttunut useasti, mutta toiminta jatkuu edelleen. Pyrimme huomioimaan juhluvuoden eri tavoin.

Uniapnean- sekä hengityssairaiden lasten ja vanhempien vertaistukiryhmät jatkavat perinteiseen tapaan. Astma- ja keuhkoautumaryhmä kokoontuu myös kerran kuukaudessa. Liikuntaryhmä on Karjaskylän koululla maanantaisin.

Tapahtumista ja tarkemmista kokoontumisajoista saa tietoa myös kotisivuilta.

TOIMISTO:

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

Sähköposti: salo@hengitysyhdistys.fi
Kotisivut netissä: www.hengitysyhdistys.fi/salo

Särkisalokotiyhdistys ry (ent. Vanhustentaloyhdistys) perustettiin vuonna 1986. Särkisalo-kotiyhdistys vuokraa omistamastaan Puustelli nimisestä kaksikerroksisesta rivitalosta kymmentä viihtyisää asuntoa. Asunnot ovat tarkoitettu ensisijaisesti ikäihmisten käyttöön. Puustellin pihapiirissä sijaitsevassa Särkisalokodissa on kunnallisia palveluita kuten päiväkotia, kirjasto, kuntosali, kansalaisopisto, nuorisotila, kotihoidon toimisto ja terveydenhoitajan vastaanotto.



Särkisalokotiyhdistys hallinnoi kylähanketta nimeltä **Yhres etteskesi**. Hanke kehittää viihtyisää ja turvallista elinympäristöä, joka tukee terveyttä ja hyvinvointia sekä ikäihmisten arkea. Kohtaamispaikka on avoin olohuone kaikenikäisille, niin vakituksille asukkailla kuin kesäasukkaille.



Yhres on osallisena Vanhustyön keskusliiton (VTKL) hallinnoimassa ja Raha-automaattiyhdistyksen (RAY) rahoittamassa Eloisa Ikä – hankekokonaisuudessa.



Yhres etteskesi-hankkeen yhteystiedot:

Jennynkuja 2
25630 Särkisalo
www.yhres.fi
puh. 040-132 6385
paivi.lindeman@yhres.fi



Salon Reumayhdistys

p.045 876 3677

www.salonreumayhdistys.fi

VERTAISTUKIRYHMIÄ

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

VESIVOIMISTELU- ja LIIKUNTARYHMIÄ

KAIKILLE AVOIMIA RYHMIÄ

Virikeryhmä, HyväOlo, kirjapiiri ja torstairyhmä.

Jäsenasioita hoitaa, Tanja Söderström

p.050 352 5473

jasenasiat@salonreumayhdistys.fi



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 syöpätautujen 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 syöpäsairastamiseen liittyen.

Tapaamisiltamme ovat avoimia kaikille kiinnostuneille

PILATES-ryhmät tiistai-iltaisin koulutetun ohjaajan johdolla

Asioista lisää:

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

Sihteeri, tukitoiminta
Siru Virpi 040-741 2736
siru.virpi@gmail.com

www.sspo.net facebook

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

Salon seudun keliakiayhdistys

Järjestämme **ravintolapäivään** Sytyn tiloissa, Helsingintie 6, lauantaina 16.5.2015

Teemme **kauppakierroksen Citymarketiin** keskiviikkona 20.5.2015 klo 18
Gluteenittomien tuotteiden opastusta, yllätyksiä, tarjoilua
Ilmoittautuminen 13.5. mennessä 050 546 4466/Sirkka

Kesäretki Somero-Somerniemi –suunnalle, aika avoin
Seuraa ilmoittelua nettisivuillamme

Kun kaipaat tietoa yhdistyksestä 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
salo.keliakiayhdistys@gmail.com
Näin me voimme tavoittaa myös sinut.

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: Jarmo Virtanen p. 044 053 5246 salo.parkkis@hotmail.com
KEMIÖNSAARI: två språkig/ kaksikielinen, Anne Hoikkala p. 040 485 3760
TURKU: Esko Myllylä pj, p. 040 554 0403 turunparkkis@gmail.com
OLIVIA-ryhmä: Eva Hirvensalo p. 0408339371 oliviaryhma@gmail.com

◆ Parkinsonin tautiin varhain sairastuneiden ryhmä

Vertaistukea vailla vertaia!
Kerhomme tarkoitus on ikävän karkoitus!



SALON SEUDUN PSORIASISYHDISTYS

Verkkosivut: salonpsoriyhdistys.yhdistyavain.fi
Facebook: Salon Seudun Psoriasisyhdistys ry

sähköposti: salonpsoriyhdistys@gmail.com
Puh: 044 281 8541



SALON KEHITYSVAMMAISTEN TUKI RY

TAVOITTEENA HYVÄ ELÄMÄ!

Yhteistyössä ja vertaistuessa on voimaa!
Tervetuloa mukaan toimintaamme!

salonkehitysvammaistentuki@gmail.com

Puh.joht. Kirsti Rämö puh. 040 527 1168

Siht. Liisa Sirkiä puh. 050 524 3246



Salon Sydänyhdistys ry

Sydänviikon teema "Tunne arvosi" 12. –19.4.

Tulossa kaikille avoin ja maksuton tapahtuma:

Salon kirjaston Hilkansalissa **12.4. klo 12.30 alkaen**
AINUTLAATUINEN TILAISUUS TAVATA AIRA S. AMULIN
(kts. www.katankontit.fi, Aira myös facebookissa!) ja hänen ystävättärensä
Gunilla, jotka piipahtavat kiertueellaan Salossa.
Airan luento "Kiitorata kukoistukseen" alkaa klo 13, sitä ennen tutustumme
rasva-sokeri-suola-näyttelyyn aulassa. Tervetuloa!

Sydäntanssit Salon VPK:n talolla
Keijo Nurmen Orkesterin tahdissa su 27.9. klo 13-15.30.
Arvontaa!

Sydänkerho kokoontuu joka kk:n ensimmä. tiistai Salon Seurakuntatalossa klo
13 – 15. Kerhoon voi tulla tutustumaan, ei tarvitse olla jäsen. Kahvi ja pulla 3 €.

Pj. Irmeli Leino p. 040 514 8597
Sihteeri, sydänhoitaja Ulla Sagulin-Lehtinen, p. 050 547 0242
Sydäntukihenkilöt: Risto Lehti p. 0500 533 098 ja
Sulo Pirinen p. 050 307 6742
www.sydanliitto.fi/sydanpiirit/yhdistykset



**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.**

Puhejohtaja Merja Harttio
p. 050 039 2188
merja.harttio@kone-kostamo.fi



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
19.6. – 3.8.2015

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

SALON SYTY RY:n JÄSENYHDISTYKSET

- Finfami - Salon Seudun Mielenterveysomaiset
- Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistys
- Lounais-Suomen Kilpirauhasyhdistys
- L-S Syöpäyhdistyksen Salon Seudun Paikallisosasto
- Mielenterveysyhdistys Salmi
- Perniön – Särkisalon Sydänyhdistys
- Salon Avh -kerho
- Salon Diabetes
- Salon Hengitysyhdistys
- Salon Invalidit
- Salon Kehitysvammaisten Tuki
- Salon Kuuloyhdistys
- Salon Kuurot -kerho
- Salon Luustoyhdistys
- Salon Mielenterveysseura
- Salon MS-Kerho
- Salon Muistiyhdistys
- Salon Reumayhdistys
- Salon Seudun ADHD -yhdistys
- Salon Seudun Keliakiayhdistys
- Salon Seudun Munuais- Ja Maksayhdistys
- Salon Seudun Näkövammaiset
- Salon Seudun Parkinson-Kerho
- Salon Seudun Psoriasisyhdistys
- Salon Seudun Sydänyhdistys
- Suomen Kipu ry / Salon Aluejaosto
- Suomen Nivelyhdistys / Salon Nivelpiiri
- Suur-Salon Selkäyhdistys
- Särkisalokotiyhdistys
- 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 Metalelektrio Oy
- Salon Vanha Apteekki
- Terveystalo



Vertaistuen merkitys kipupotilaalle

Nauru ja huumori ovat keinojani selviytyä arjesta kipujeni kanssa, kertoo salolainen Marja-Liisa Laine hymy huulillaan. Kroonista kipua jo vuosia sairastanut Laine jaksaa vaikeista selkäleikkauksista ja jatkuvasta kivusta huolimatta olla positiivinen ja elämänmyönteinen. Iloa ympärilleen viljelevä Laine osallistui ensimmäisen kerran kroonisesta kivusta kärsivien ryhmään jo 80-luvun lopulla. Tärkeää vertaistukea tarjonnut ryhmä kokoontui kuitenkin vain kahdeksan kertaa eikä jatkoa terveyskeskuksen järjestämälle toiminnalle löytynyt.

”

”Voittajat eivät koskaan luovuta. Luovuttajat eivät koskaan voita” on Marja-Liisa Laineen mottona elämässä.

Laine jäi eläkkeelle 2000-luvun alussa. Vuonna 2006 hän näki lehdessä ilmoituksen, jossa haettiin vapaaehtoista paikallislehden lukijaa näkövammaisten avuksi. Kaiken kaikkiaan kuusi vuotta jatkunut vapaaehtoistyö lehteen toi SYTYn Laineelle tutuksi. SYTYstä hän löysi Suomen Kipu ry:n vertaisryhmän, jossa on ollut nyt neljä vuotta mukana. Kaksi viimeistä vuotta hän on vetänyt ryhmää.

–Vertaistukiryhmästä saan voimaa olla myös muiden tukena. Se ei ole pelkästään antamista vaan myöskin saa-



”Voittajat eivät koskaan luovuta. Luovuttajat eivät koskaan voita” on Marja-Liisa Laineen mottona elämässä.

mista. Ryhmä on vuorovai-
kutustapahtuma ja vertaiset,
jos ketkä, ymmärtävät mil-
laista kipu on.

Laineella itsellään on vahva tuki kotona.

– Minulla on aivan ihana mies ja meillä on yli 50 vuotta kestänyt avioliitto takana. Hän passaa minua, joskus jopa liikaakin, Laine nauraa kiittolisena.

– Positiivisuus on minulla luonnevika. Asioihin pitää suhtautua huumorilla ja sitä meillä viljelläänkin runsaasti. Olen myös sellainen ymmärtäjätyyppi. Ymmärän etten voi saada pysyvää apua kipuihini, mutta en kuitenkaan ole luovuttaja.

– Emme voi ryhmän

kanssa lähteä kimpassa lenkille, mutta meillä on paljon keskustelua ja harastamme kulttuuria. Teemme erilaisia juttuja, jotka tuovat vaihtelua ja virkistystä. Ryhmässä saa olla oma itsensä, siellä ei tarvitse peitellä. Kaikki kelpaavat, Laine vakuuttaa.

Vaikka kipu on fyysistä, se kuormittaa myös henkisesti. Ryhmä ei paranna kroonisia kipuja, mutta on jäsenilleen voimaa antava. Laine on kokenut ryhmän vuorovaikutuksen tärkeäksi voimavaraksi arjen jaksamisessa. Hän vertaakin sitä kuntoutumisprosessiin.

– Henkisellä tuella on suuri merkitys ja ryhmäm-

me toiminta perustuu luottamukseen. Emme juurikaan pui lääkityksiä tai ongelmia vaan arjen selviytymiskeinoja.

Niinä hetkinä, kun kivut ovat kovimmillaan, Laine viihtyy paremmin kotona.

– Kun olen voimissani, tulen SYTYn ovesta sisään ja suupielet nousevat heti ylöspäin. Täällä on sellainen fiilis, että tulee hyvälle mielelle. Sitä voimaa saa täältä arkeen.

– Tämä on sellainen aarreaitta. Tähän voi tulla milloin vain. Täällä on hyvää tarjontaa erilaista ohjattua toimintaa oman kuukausittaisen kokoontumisemme lisäksi. On ollut kukka-asetelmien tekoa, monenlaista askartelua ja luentoja, Laine toteaa tyytyväisenä.

*Teksti ja kuvat
Marika Koliseva*



Marja-Liisa Laineen aviomies Pertti on mukana ja tukena toiminnassa. Helmikuussa he olivat yhdessä muiden kipuryhmäläisten kanssa SYTYn järjestämässä elokuvanäytöksessä.



SYTYn toiminnanjohtaja Eija-Riitta Hilska toivotti runsaslukuisen yleisön tervetulleeksi katsomaan komediaa.

Eila, Rampe ja Likka elokuvissa SYTYn kanssa

Salon elokuvateatteri Lumo täytti helmikuuisena iltapäivänä lähes viimeistä penkkiään myöten, kun SYTYn tilausnäytöntö oli alkamassa. Yhdistysten yhteinen elokuvahetki lähti liikkeelle SYTYn toiminta-avustajan Virpi Nurmisen ajatuksesta.

Eila, Rampe ja Likka -komediaa oli seuraamassa myös Leevi Nieminen

mammansa Aulikki Vesan kanssa. – Oli ihan kiva elokuva. Olen sairastanut astmaa ja ollut hengitysyhdistyksen toiminnassa aktiivisesti mukana. Yleensä ollaan askarreltu, pelattu lautapelejä, koronaa ja korttipelejä yhdistyksen toimistolla, Leevi kertoo.

– Tykkäsin elokuvasta ja tämä oli oikein kivaa näin työpäivän päätteeksi, Hen-

gitysyhdistyksessä sihteerinä toimiva Vesa kiittelee.

– Lähinnä tulee käytyä elokuvissa lastenlasten kanssa katsomassa lasten elokuvia, hän jatkaa.

– Kyllä me tullaan, jos uudestaan järjestetään, molemmat lupasivat lähtiessään teatterilta.

*Teksti ja kuvat
Marika Koliseva*

Edunvalvontavaltuutus

- Asioiden sujuvan hoidon varmistaminen

Edunvalvontavaltuutus on kirjallinen asiakirja, joka laaditaan tulevaisuuden varalle. Edunvalvontavaltuutuksessa annetaan valtuudet omien asioiden hoitoon, mikäli itse tulisi myöhemmin toimintakyvyttömäksi. Toimintakyvyn menettäminen voi johtua esimerkiksi muistisairaudesta, sairautensa etenemisestä, sairautensa oireista tai tapaturmasta.

Esimerkiksi muistisairau-

den edessä sairastunut tarvitsee apua erityisesti taloudellisten asioiden hoitoon. Muistisairaudesta eteenpäin on tärkeää ennakoita, ja antaa läheisille valtuudet asioiden hoitoon tulevaisuuden varalta.

Kirjallisella edunvalvontavaltuutuksella läheinen voi hoitaa omat asiamme mahdollisimman helposti ja joustavasti. Edunvalvontavaltuutuksella voidaan hoitaa esimerkiksi toimintaky-

vyn menettäneen henkilön pankkiasiat. Edunvalvontavaltuutuksen laadinnalle henkilölle ei tarvitse määrätä edunvalvojaa, vaan asiat hoituvat etukäteen laaditun kirjallisen asiakirjan avulla.

Edunvalvontavaltuutus laaditaan etukäteen, ja sitä säilytetään luotettavassa paikassa tallessa, kunnes tarve valtuutuksen käyttämiselle tulee. Edunvalvontavaltuutuksen voimaantulo edellyttää maistraatin vah-

vistusta. Vahvistus tehdään vasta kun valtuutuksen tehnyt henkilö on menettänyt toimintakykynsä.

Edunvalvontavaltuutuksen laatimisen johdosta ei menetä omia oikeuksiaan kenellekään, koska valtuutus saatetaan voimaan vasta kun on tarve. Edunvalvontavaltuutuksen laatimista voi suositella kaikille yli 18-vuotiaille, joilla on mielessään erityisen luotettu henkilö omaksi asioiden hoitajaksi. Edunvalvontavaltuutus on luonteeltaan tarkka ja määrämuotoinen asiakirja, kuten testamentti. Siten edunvalvontavaltuutus on laadittava oikein, jotta valtuutusta voidaan myöhemmin käyttää.

Edunvalvontavaltuutus ry:n asiantuntijat ovat tutustuneet vuoden 2014 aika-

Pätevien valtuutuksien varmistamiseksi

Edunvalvontavaltuutus ry:n asiantuntijat tarkastavat Salon SYTYn tiloissa itse laadittuja edunvalvontavaltuutuksia maksutta 11.5.2015 klo 10-16.

Tervetuloa paikalle!

Vesa Anttila
Edunvalvontavaltuutus ry:n
puheenjohtaja
045 1067140
www.edunvalvonta-valtuutus.com

na kotona itse laadittuihin asiakirjoihin, ja havainneet niissä puutteita. Puutteiden johdosta edunvalvontavaltuutukset voivat olla joko pätemättömiä tai eivät sisältä kaikkia tärkeitä määräyksiä.

Vesa Anttila

Luontaishoitola
Vita Casa

Hoitoja sydämellä

Kauppakeskus Plaza 3.krs
Ajanvar. Vita Plaza
p. 02-731 5242

- Myymälästä laadukkaat kotimaiset trikoo- ja pellavavaatteet työhön ja vapaa-aikaan

- Sisustustekstiilit

- Ompelimo, kokoonpano, puusepäntyöt

Suosii salolaista!

Kolmituote Avoimna arkisin klo 7-16
Salon Seudun Työkeskus Oy Tervetuloa!
Tehdaskatu 13, Salo

PUUSTELLI HOITAA KOKO KEITTIÖREMONTTISI ALL INCLUSIVE.

Puustelli
PARAS OSA KOTIA

WWW.PUUSTELLI.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

Salon palvelustaloitit
Maittava lounas 6€ joka päivä

ma-pe 11.00-13.00
la-su 12.00-13.30

Ratsumiehenkatu 11, Salo
lounaslista: www.spts.fi

INVATAKSI & TILAUSLIIKENNE JALONEN OY

Seppo 040 032 7084
Petri 040 527 1181
Reetta 040 563 1164

1+8 invataksi Kaikissa autoissamme on
1+10 pikkubussi mahdollisuus pyörätuoli-
1+12 pikkubussi kuljetuksiin.

Palvelemme 24/7 www.jalonenoy.fi

Asiakas = Omistaja

S-Etukortti

SSO
www.s-kanava.fi

HALIKON APTEEKKI

Priemantie 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

Arkipäivän tiedonhaku

Harva tarttuu nykyisin puhelinluteleeseen etsiäkseen numeroa tai karttaa. Yhä harvemmin tulee myös tuttua paperiseen aikatauluun junamatkaa suunnitella. Tiedonhaku onnistuu nykyisin nopeasti tietokoneella, tabletilla tai älypuhelimella. Jos nykytekniikka on käytössä lähinnä laskujen maksussa tai uutisten ja Facebookin seuraamisessa, voi pieni opastus olla tarpeen.

Tiedonhaku on helpointa aloittaa avaamalla nettiseläin. Nettiseläin on ohjelma, jota käytetään nettiin mennessä (esimerkiksi Firefox, Chrome tai Internet Explorer). Osoitepalkin vieressä on hakukenttä, johon syötetään hakusana, esimerkiksi "Salon reittiopas". Myös osoitekenttä voi toimia hakukenttänä.

Salon reittiopas -hakusana ensimmäinen hakutulos avautuvassa listassa on todennäköisesti Matkahuollon ylläpitämä Salon reittiopas. Tähän voi hakea lähtöosoitteen ja matkakohteen osoitteen perusteella reittiin sopivan paikallisbussin. Nettissä on monia erilaisia reitti- ja karttapalveluita sekä yksityisautoilijoille että julkisen liikenteen käyttäjille.

Monet yritykset ja yhdistykset tiedottavat toiminnastaan netin avulla. Myös Salon SYTYn tai SYTYn jäsenyhdistysten tuoreet tapahtumatiedot löytyvät yhdistyksien nettisivuilta sekä niiden Facebook - sivuilta.

Sivujen osoitetta ei välttämättä tarvitse tietää, vaan syöttämällä hakukenttään esimerkiksi Salon SYTY, hakukone, kuten Google, löytää sivun sekunneissa. *

Wikipedia on sivusto, josta löytyy sekä yleistietoa että tietosanakirjamaisia artikkeleita eri aiheista. Sivusto on pääasiassa vapaaehtoisvoimin kirjoitettu netti-tietosanakirja, jota kuka tahansa voi muokata. Näin ollen siellä saattaa aika-ajoin esiintyä asiavirheitä. Aktiiviset ylläpitäjät kuitenkin seuraavat uusia muutoksia ja pyrkivät korjaamaan mahdollisia virheitä.

Helpon Wikipeedia -artikkelin löytää kirjoittamalla nettiseläimen hakukenttään sana "wikipedia" ja aiheeseen sopivan sana kuten "Salon kaupunki". Todennäköisesti ensimmäinen hakutulos avautuvassa listassa on linkki Wikipedian artikkeliin Salon kaupungista.

Yritysten ja virastojen yhteystiedot löytyvät helposti kirjoittamalla hakukoneeseen organisaation nimi. Yksityishenkilöiden yhteystietojen haku netistä voi edellyttää rekisteröitymismaksun maksamista hakupalvelun tarjoajalle.

Palveluntarjoajilla on lisäksi netissä erilaisia tietokantoja, joiden sisältöä hakukoneet eivät käy lävitse. Tietokannat ovat kuitenkin usein vapaasti käytettävissä. Näitä ovat esimerkiksi tietokannat kirjastojen valikoimista ja kirjojen varaustilanteesta.

Myös perinteisiä tiedonhakanavia voi käyttää netin kautta. Ylen nettisivuilla voit käyttää niinkin vanhanaikaista keksintöä kuin teksti-TV. Sieltä löytyvät yhä esimerkiksi linja-autojen pikavuoroaikataulut.

Lauri Kivelä

Hyödyllisiä nettiosoitteita:

- Wikipedia, ilmainen vapaan sisällön tietosanakirja. <http://fi.wikipedia.org/>
- Salon paikallisliikenteen bussien aikataulut ja reitit: <http://salomatkahuolto.info/>
- Salon karttapalvelusivusta, jossa haettavissa, mm. ulkoilureitit: <http://kartta.salo.fi/>
- Juna-aikataulut: <https://www.vr.fi>
- Salon kirjastojen kirjat, lehdet yms.: <http://kirjastot.salonseutu.fi/>

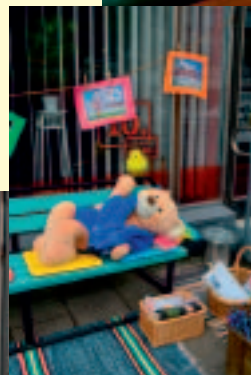
Tunnelmia ja toimintaa vuodelta 2014



Perinteistä vapaaehtoistoimijoiden virkistyspäivää vietettiin Firapelissä nauttien yhdessäolosta, kengänheitosta, ketjupelistä, musiikista, sekä tietysti ruuasta. Päivän "kunniavieras" oli savustettu sika.



Kesän ehdoton vetonaula oli SYTYn kesäterassi, jolla saimme roppakaupalla mainetta ja kunniaa, hauskoja hetkiä itsellemme ja ohikulkijoille sekä voitimme Salo kauniiksi—Iloa arkeen -kilpailun.



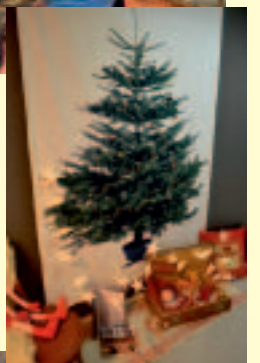
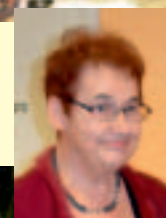
Lajikokeiluina tutustuttiin mm. keilaamiseen ja kahvakuulan saloihin.



Vuoden aikana ehdittiin oppia monenmoista uutta taitoa; kukka-asetelman tekoa, risujen kesyttämistä erilaisiin muotoihin, tupsujen tekoa...



Toimistolla henkilökunnan yhteispeli sujuu mallikkaasti...



Vuoden uutena toimintona aloitetut kaikille avoimet Teema-Torstait vaihtuvilla aiheilla saivat hyvän vastaanoton osallistujilta ja keräsivät kivasti ihmisiä yhteen. Salon SYTYssä pidetään myös hoiva-alan opiskelijoille infoja yleisesti järjestötoiminnasta, SYTYn toiminnasta sekä vertaistuen merkityksestä.

Viime vuonna meillä vieraili yhteensä n. 200 opiskelijaa. SYTYn henkilökunta vastaanotti jäävesiämpärihaasteen. Kiitokset avustajille! Haasteen lopputuloksen voit käydä katsomassa: <http://youtu.be/MfCLurplx5M>



Joulukauden avajaisissa nautiskeltiin perinteisesti tunnelmasta, tarjoilusta ja tavattiin tuttuja. Tapahtuman yhteydessä julkistettiin Vuoden Vapaaehtoinen 2014, Salme Säilä.

Salme Säilä -vuoden vapaaehtoinen



– Minusta piti tulla sohvaperuna, nauraa Salme Säilä suunnitelmiaan yhdeksän vuotta sitten muutettuaan Saloon. Ei tarvittu paljoakaan kosiskelua, kun iloinen ja aktiivinen nainen lähti mukaan reumayhdistyksen toimintaan.

Muun muassa internetistä löytyneet askarteluvinkit toteutetaan Salmen kerhossa, jossa askarrellaan ja keskustellaan.

– Reumayhdistyksessä on hyvä porukka. Aivan ihania ihmisiä, joista on tullut ystäviä. Huonoina päivinä voi porukan kanssa purkaa huolia ja hyvinä heidän kanssaan voi hyppiä vaikka kattoon, iloitsee vuoden vapaaehtoiseksi valittu Salme Säilä.

*Teksti ja kuva
Marika Koliseva*

LÄHDE BUSSIMATKALLE!

**PIKAVUORO
MAAILMAN YMPÄRI**
rantapallo.fi/pikavuoro

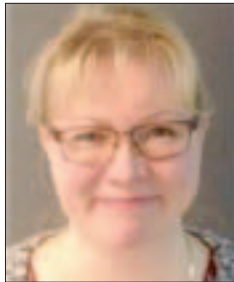
Torstaina 23.4. Päivämatka Tallinnaan

- Laiva Eckerö Line m/s Finlandia
- Bussi mukana Tallinnassa
- Hintaa 45 €/hlö

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

Kuljetukset myös pyörätuoleille!

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



Toiminta-avustaja
Virpi Nurminen
yhdistys@salonsyty.fi
044 781 1475

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



Toimistoemäntä
Sirpa Kanerva
syty@salonsyty.fi
044 777 8250



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



Projektivustaja
Aki Peltoniemi
projekti@salonsyty.fi



Tilaisäntä
Seppo Toivonen



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 2015

Pirjo Randell
varapuheenjohtaja
puheenjohtaja@salonreumayhdistys.fi

Pirjo Virtanen
pirjoa.virtanen@salo.fi

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

Heikki Rämö
heikki.t.ramo@gmail.com

Maija Iltanen
maiya.iltanen@hotmail.com

Varajäsenet
Riitta Laajasuo
Jarkko Suominen

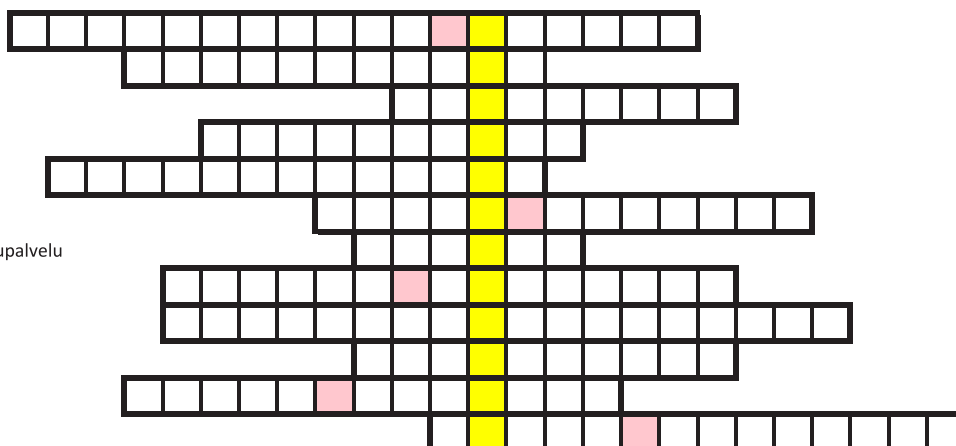
Päivi Vigg
paivi.vigg@gmail.com

Eija-Riitta Hilska
Sihteeri

SYTY-VISA

Palauta ratkaistu tehtävä toimistolle tai vastaa netissä.
Oikein vastanneiden kesken arvomme 2kpl yllätyspalkintoja.
Palkinnot arvotaan 6.6. sekä 26.11.2015. Voittajille ilmoitetaan henkilökohtaisesti.

- Vinkki
- Pitkäaikainen toiminnan pyörittäjä
- Syтын jäsenistö
3. Teematorstain aihe
- Montako vuotta Syty täyttää 2015?
- Viime vuonna aloitettu uusi perinne
- Syтын vuosittainen suurjakelu
- Verton koulutuksista opittu tiedonhakupalvelu
- Syтын pitkäaikainen puheenjohtaja
- Sykkeen tarkistus paikka
- Vuosittainen suosittu turnaus
- Pitkäaikainen kirstunvartija
- Vienyt Syтын bittimaailmaan



Pystyvirin sana:

Nimi: _____

puh: _____

Ilmoita vastaus netissä: www.salonsyty.fi/sytyvisa

★ ★ ★ ★ ★

**SYTY:n
TEEMA-
TORSTAIT!**

Kaikkille avointa toimintaa aina torstaisin klo 12-14.
(TeemaTorstait kesätauolla vko 25-31)

kuukauden 1. to: PELIPÄIVÄ; MustaKuula, korttipelejä, Scrabble...
kuukauden 2. to: YHTEISLAULU; aina säestys, vaihtuvat aiheet
kuukauden 3. to: KULTTUURI; keskustelua, vaihtuvat aiheet
kuukauden 4. to: LIIKUNTA; kaikille soveltuvaa, vaihtuvat aiheet
Päivän aiheen löydät mm. Salonjokilaakson yhdistyspalstalta, www.salonsyty.fi sekä Facebookista

Salon SYTY ry
Helsingintie 6, Salo
040 356 2016
toimisto@salonsyty.fi

RAKENNUSLIIKE T. RAUMAN OY

Turuntie 8, Salo

puh. 02-731 3017, 731 7791
Fax 02-731 7635

Kansanedustaja Katja Taimela

valmiina jatkamaan työtä
oikeudenmukaisemman ja
turvallisemman
Suomen puolesta!

Rohkea puolustaja, tuellasi kolmannelle
kaudelle eduskuntavaaleissa 2015.

katja.taimela@eduskunta.fi
katja2015.fi



50



Maksaja: SYTY



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

Nummentalo.

Kokemus uudistaa

26

Hoitaa ihmisiä
ja asioita.

Eduskuntavaalit 19.4.
Ennakkovaalit 8.-14.4.

VARSINAIS-SUOMEN
KOKOOMUS

nummentalo.fi

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

Salon
SYTY
ry

www.salonsyty.fi

Torstaisin 13 - 17
kaiken kansan maksuton
HYVINVOINTIPYSÄKKI



Kuva: Mary Scheirer

Halutessasi mittaamme sinulta verenpaineen, pituuden ja painon, PEF:n,
puristusvoiman ja kehonkoostumuksen tai tule vain juttelemaan kanssamme.
Tavataan Syty tiloissa Helsingintie 6, terveisin lähihoitajaopiskelijat.



TERVETULOA



Salon Näyttämö esittää: Täydelliset häät

Esitykset: 25.4.-30.5.

Lisätiedot ja lippuvaraukset
p. 040 7210 215 ja salonnayttamo.fi

Marja Ruukonen 145



Sydämesi puolella.



Helsingintie 5, Salo
02-733 3344

www.kukkakimppu.com
tilaukset@kukkakimppu.com

46

TYÖ
YRITTÄMINEN
AKTIIVISUUS

www.sekurikkaren.fi

PERNIÖN TAKSIPALVELU KATJA KIKAS

Katja 0400 741 231
Janne 040 520 5945
(invataksi)

Ajan Terapia

www.ajanterapia.fi

- Fysioterapia
- Toimintaterapia
- Allasterapia
- Personal trainer
- Akupunktio
- Kotikäynnit

Rummunlyöjänkatu 14 B 1 24100 Salo
puh. 02-7337772, 0400-749642 Hillevi

SYTYN SANOMAT

Julkaisutoimikunta:

Pirjo Randell, Pirjo
Virtanen, Ritva Jokinen,
Eija-Riitta Hilska, Hanna-
Maija Virtanen, Virpi
Nurminen

Painos: Julkaisua paine-
taan 24 000 kpl ja
se jaetaan osoitteetoma-
na alueen talouksiin.

Taitto ja kuvankäsittely:
Salon Seudun Sanomat Oy

Painopaikka:
Salon Lehtitehdas 2015



Tervetuloa osaksi jotain aivan erityistä



La 29.8 klo 12.00-16.00

Tapahtuma järjestetään Salohallissa sekä sen ympäristössä

Voit haastaa itsesi pelaamalla sovellettua Wütä, kokeilemalla liikkumisen apuvälineitä tai
antamalla kehoite kyytiä sovelletussa tanssissa. Lajeja on tarjolla laidasta laitaan aina
maapallosta puhallustikkaan. Lapset vähyvät takuu varmasti. Lasten ihmemaassa!

**Mukana menossa on monia soveltavaan liikuntaan perehtyneitä urheiluseuroja, paikalli-
sia oppilaitoksia sekä alansa ammattilaisia soveltavan liikunnan saralta. Tule liikkumaan,
kokemaan uusia elämyksiä ja hakemaan lisää tietotaitoa! Pime Café sekä Salohallin
kahvio palvelevat asiakkaita tapahtuman ajan!**

**Ota mukaasi vaaleapohjaiset
sisäjalkineet, sopivat
liikuntavaatteet
sekä seikkailumieltä!**



Tiedustelut:

Marita Säily, Salon liikuntapalvelut / 044 7784711
Hanna-Maija Virtanen, Salon Syty ry / 040 3502016

Järjestäjät:

Salon liikuntapalvelut ja Salon Syty yhteistyössä
paikallisten toimijoiden kanssa

**Ilmainen sisäänkäynti!
Olet erityisen tervetullut!**



Sisäseikkailupuisto



OIKEESTI HAUSKA PAIKKA

Tervetuloa

NAMILA.FI

ASTRUM KESKUS · SALORANKATU 5-7 · 24240 SALO



HL-TILIT
Hanna Linninen
Kirjanpitäjä
Salorankatu 5-7, 24240 Salo
+ 358 400 462 975
hanna.linninen@hltilit.fi

1+4 henkilöautot,
1+8 tilataksit,
invakuljetukset,
parikuljetukset

TAXI

PERNIÖN TAKSIASEMA 02-735 2422



LUMO ELOKUVATEATTERI

Savipajankatu 2B
24260 Salo
p. 040 701 2657
www.lumoleffat.fi

ESTEETÖN PÄÄSY! Helppo pääsy
rollaattorilla ja pyörätuolilla
asiakaspalvelu@lumoleffat.fi

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



TIMANTTISET
Kello ja Kulta Jokinen

Pitopastantti
Lounasravintola * Pitopalvelu

Sannamajja
0400 942 702
(02) 735 1455
Haarlantie 4, Perno
www.pitopastantti.fi

Kukkapalvelu

Unikko

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



**Tämäkin lehti
painettu
Salossa**

Lehtitehdas
WWW.LEHTITEHDAS.COM

Örninkatu 14, Salo
p. 02-770 21



Fysika

PERNIÖN FYSIKAALINEN
HOITOLAITOS

- Haarlantie 2,
25500 PERNIÖ
- p. (02) 735 7101,
040 500 6797
- info@fysika.fi
- www.fysika.fi

**Hereford-pihvilihaa
suoraan tilalta**

www.inkere.fi



INKEREN KARTANO Henrik Jensen p. 0400 124 364

TERVETULOA!
- Leivonta, Keittiö, Siivous, Työkalut, Retkeily, Meikit,
Kosmetiikka, Terveys, Lelut, Autoilu, Lemmikit, Vauvat ja
PALJON MUUTA!

KAIKKI 2€ KAPPALE!
Salossa palvelemme ma-pe 9-19, la 9-16!
SAVIPAJANKATU 2, SALO & TUUSANTIE 3, NUMMELA
Verkkokauppa: www.kahdeneuronkauppa.fi
Voit seurata meitä myös Facebookissa

VANHA APTEEKKI
PLAZA

Plaza, Vilhonkatu 8, 24100 SALO Tervetuloa!
Avoinna ma-pe 8-20, la 8-18 ja su 12-16

KULJETUSLIIKE - HUOLTOKESKUS - REKKAPESU
RALF HELLSBERG OY
LUOTETTAVASTI LIIKKEELLÄ

Vesalantie 11, Halikko p. 02-736 2962 www.hellsberg.fi
kuljetus@hellsberg.fi

toimisto- ja atk-palvelut tarjoaa

it-tykki.fi

nyt uudessa osoitteessa:
Örninkatu 15, 24100 SALO

KIRJANPITOPALVELUJA

Tili - ja Talous Jokiset Oy

aarno.jokinen@seutuposti.fi

p. 050 5611 345



KUKKAMARKKINOILLE 14.-15.5. TÜRIIN 155 €

Hinta sisältää menon Baltic Queen:lla 2-hengen A-hyhteissä,
aamiaisen Tallinnassa, paluun Viking XPRS:llä kansipaikoin,
sekä kuljetukset omalla bussilla.

MatkaHeino

p. 044 0203 117
matkaheino@gmail.com
www.matkaheino.fi

**TERVETULOA
HYVÄN MIELEN
PANKKIIN!**

Meiltä saat palvelua jokaisena arkipäivänä klo 10 - 16.30.



Lisäksi voit ladata korttiisi
yksilöllisen taustakuvan.
Kokeile itse osoitteessa:

<http://www.saastopankki.fi/kuvakortti>

Tallenna Säästöpankin
kuvakorttiin rakkain kuvasi,
niin se kulkee aina mukana.



Saat Visa Credit/Debit-
tai Visa Credit-kortin
MAKSUTTA
kun keskität pankkiasiointisi
Someron Säästöpankkiin.



Säästöpankki

auttaa aina.

www.saastopankki.fi/someronsp

Turuntie 1, 24100 Salo, p. 029 041 2360
Haarlantie 4, 25500 Perno, p. 029 041 2380