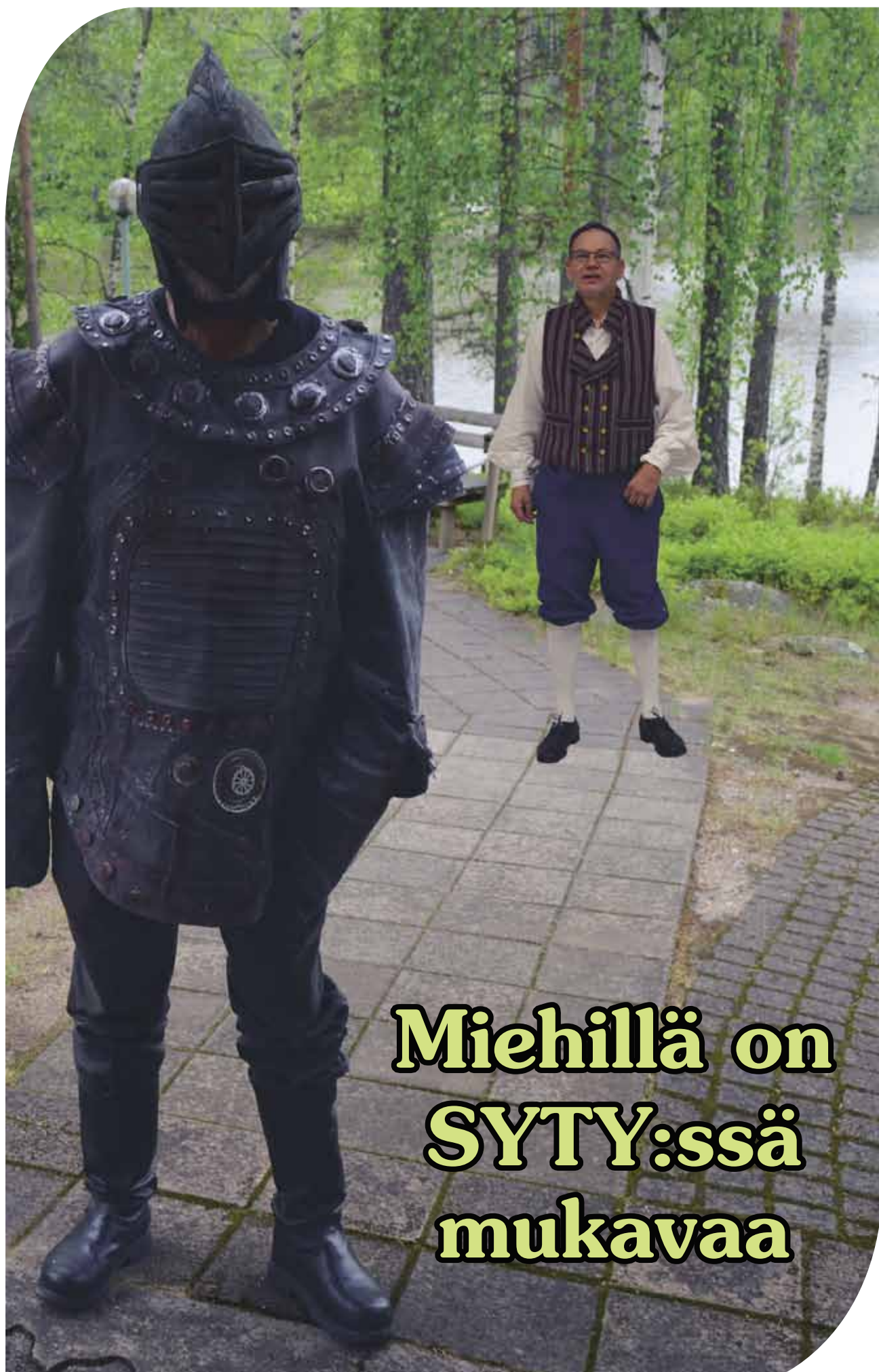


SYTYN SANOMAT

Salon SYTY ry:n tiedotuslehti 2016

8. vuosikerta



**Miehillä on
SYTY:ssä
mukavaa**

Salon
SYTY
ry
www.salonsyty.fi

**Salolaisen potilas- ja
vammasyhdistystoiminnan**

- yhdistävä tekijä
- toiminnan tukija
- edunvalvoja
- vertaistuen keskus

**Yhdessä olemme
enemmän!**



Toimisto avoinna:
Ma, ke ja pe klo 9-15, ti ja to klo 9-18
Lomaillemme: 27.6.-31.7.2016
Helsingintie 6, 24100 Salo
p. 040 356 2016
p. 0400 752 611
toimisto@salonsyty.fi

Olemme myös Facebookissa.



Päivä Sytyssä
s. 6-7

**Syty pysyy ajan
hermolla**

s. 3

**Eroon
virtsaamisvaivoista**

s. 5



Sote-uudistus ja kolmas sektori

Viime vuosien aikana varmasti jokainen suomalainen on kuullut uutis- ja ajankohdaisohjelmissa sanan sote-uudistus. Kysymyksessä on suurin yhteiskunnallinen uudistus vuosikymmeniin, mutta silti uudistuksen sisältö ja tarkoitus on jäänyt useimmille täysin epäselväksi. Eikä tämä ole mikään ihme, sillä asian ympärillä vellova keskustelu, yritykset tehdä jotain ja perääntymiset jo päätetyistä suunnitelmista hämmentävät kansalaisia.

Jos olen asian edes suurin piirtein oikein ymmärtänyt,

sote-uudistuksen avulla järjestellään maamme sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut, organisaatio, hallinto, toteutus ja rahoitus kokonaan uudelle pohjalle. Syynä uudistuksen tarpeellisuudelle on toisaalta nykyisen palvelujärjestelmän moninaisuus ellei peräti sekavuus ja toisaalta maamme väestön ikärakenteen nopea vanheneminen ja aktiiviväestön väheneminen.

Sosiaali- ja terveyspalvelut muodostavat nykyisin noin puolet kuntien kaikista toimintamenoista. Osuus on ollut jatkuvasti kasvussa ja ikärakenteen kehityksestä

johtuen kasvu tu-lee myös jatkumaan. Suurin osa sosiaali- ja terveyspalveluista tuotetaan nykyisin kunnissa tai kuntayhtymissä, mutta jotkut kunnat ovat ulkoistaneet palveluita myös muille toimijoille. Yksityisten palveluntuottajien osuus palvelujen tuotannossa on ollut viime vuosina kasvusuunnassa ja tämän lisäksi kolmannen sektorin osuus on myös muodostunut yhä merkittävämmäksi.

Kolmannen sektorin toimijoita ovat myös Salon Syty ry:n yhteensä 34 jäsenyhdistystä. Kolmannen sektorin toiminnalle tyypillisiä piir-

teitä ovat mm. toiminnan perustuminen suurimmalta osaltaan vapaaehtoisuuteen ja palkattomuuteen tavoittelematta taloudellista voittoa. Kyseessä ovat siis eri aloilla toimivat isommat ja pienemmät järjestöt, jotka haluavat olla mukana jäsentensä hyvinvoinnin parantamisessa lähellä asiakasta. Tulevaisuudessa kolmannen sektorin merkitys ja tärkeys sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujen tuottajana myös vääjäämättä kasvaa johtuen mm. siitä, että palvelujen tarpeen kasvaessa näiden toiminta on vaikuttavaa ja kustannustehokasta.

Kun maassamme nyt valmistellaan sote-ratkaisua, on kolmannen sektorin osuus uudistuksen yhteydessä pidettävä suunnitelmassa mukana ja taattava kolmannelle sektorille myös tulevaisuudessa riittävät taloudelliset ja muut edellytykset toimia. On valitettavaa, että tiedot kolmannen sektorin tulevasta roolista uudistuksessa ovat ainakin tähän mennessä lähes täysin hämärän peitossa. Joskus vaikuttaa siltä, että uudistuksen päättäjiä kiinnostaa enemmän uuden organisaation hallintorakenne kuin lopputulos eli uuden pal-

velujärjestelmän toimivuus, tehokkuus ja laatu. Toivotavasti kuitenkin monet vielä täysin pimenossa olevat yksityiskohdat saadaan palvelujen käyttäjien ja samalla maksajien kannalta optimaaliseen tulokseen ja niistä myös kerrotaan riittävästi kansalaisille. Ja kuten jo aikaisemminkin totesin, kustannustehokainta ja toimivinta osaa järjestelmässä eli kolmatta sektoria ei tässä yhteydessä saa sivuuttaa eikä unohtaa.

Kauko Lindholm
Salon Syty ry,
puheenjohtaja

Apulaiskaupunginjohtaja Kai Saarimaa:

Kaupunki ja Syty – toimivaa yhteistyötä

Salon Syty on perustettu vuonna 2004. Vaatimattomasta alusta se on kasvanut merkittäväksi salolaisten potilas- ja vammaisyhdistysten edunvalvojaksi. Sillä on keskellä kaupunkia avara ja toimiva huoneisto, joka palvelee kaikkia jäsenyhdistyksiä.

Taloudellisesti Syty turvautuu erilaisiin avustuksiin. Merkittävin tuki tulee Raha-automaattiyhdistykseltä eli RAY:ltä. Myös Salon kaupunki on nähnyt Syty:n merkityksen ja tukee sitä ahtaasta taloudellisesta tilanteesta huolimatta vuo-

sittain.

Apulaiskaupunginjohtaja Kai Saarimaa:lle Syty ei ole vieras kumppani, vaan hän on eri yhteyksissä tekemisissä Syty:n toimistoon tai luottamushenkilöihin.

1) Miten hyvin tunnet Syty:n ja sen toiminnan?

– Tunnen yhdistyksen varsin hyvin, vuosien varrella erilaisia yhteistyöasioita on ollut lukuisia. Kaupunki on myös tukenut omilla lausunnoillaan yhdistyksen tekemiä hankehakemuksia, joiden kautta yhdistys on saanut voimavaroja ja voinut kehittää toimintojaan.

2) Millaisena näet Syty:n ja Salon kaupungin kanssakäymisen?

– Kaupungin kannalta Syty on tärkeä kumppani, joka omalla toiminnallaan täydentää eri potilasryhmien tarvitsemia välttämättömiä palveluita. Kanssakäynti on luonteva osa arjen toimintaa.

3) Mikä merkitys/rooli sosiaali- ja terveysalan yhdistysten toiminnalla on hyvinvoinnin edistäjänä ja kaupungin kumppanina?

– Terveiden ja hyvinvoinnin edistäminen on asia, jonka eteen pitäisi voida tehdä paljon enemmän ja monipuolisemmin työtä kuin mihin kaupungin omat voimavarat ovat viime vuosina riittäneet. Yhdistysten toiminta tulee tässä avuksi. Ne täyttävät niitä aukkoja palvelussa, jota asianosaiset kokevat arjessaan tärkeiksi ja elämää helpottaviksi. Ilman yhdistysten järjestämää toimintaa terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen toteutuisi olennaisesti suppeampana.



Apulaiskaupunginjohtaja Kai Saarimaa arvostaa sitä työtä mitä Syty tekee terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi Salossa.

4) Miten arvelet sote-uudistuksen vaikuttava kaupungin ja yhdistysten väliseen yhteistyöhön?

– Tulevassa sote-uudistuksessa terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen jää pääosin peruskuntien teh-

täväksi. Taustalla on luonnollisesti se, että terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen ei missään tilanteessa voi rajautua vain sosiaali- ja terveystoimen tehtäväksi. Se on nähtävä laajana hallinnonrajat ylittävänä asiakokonaisuutena, lähtien ympäristökysymyksistä, edeten kaavoitukseen ja edelleen koulutus-, kulttuuri

ja liikunta ja muihin vapaa- aikapalveluihin.

Tulevaisuuden kunta, joka on toiminnoiltaan olennaisesti suppeampi kuin nykyinen, tarvitsee terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen merkittävästi tiiviimpää yhteistyötä eri yhdistysten kanssa.

Teksti: **Harri Sulonen**
Kuva: **Arto Mäkinen**

Miehiä kaivataan!

Tämän vuoden Syty:n Sanomien teemana on MIES, varsinkin yhdistystoiminnan näkökulmasta. Toivomme, että näin voimme kannustaa ja rohkaista miehiä mukaan yhdistysten toimintaan. Yhdistystoiminnan kautta löytyy kaikenlaista mukavaa tekemistä, joka tuo elämään vaihtelua ja uutta sisältöä. Yhdistystoiminnasta saatat löytää itsellesi merkityksellistä tekemistä tai voit vain olla osa mukavaa porukkaa. Kaikki ovat tervetulleita, vaivoineen tai ilman.

Oman tai läheisen terveyden pettäessä vertaistuellalla on suuri merkitys elämässä eteenpäin selviytymisessä. Se antaa toivoa ja rohkaisee, jakaminen usein puolittaa murheita ja toisten kokemuksista saa paljon eväitä jotka auttavat oman tilanteen käsittelyä. Monien mielestä on ollut helpottavaa huomata muilla olevan samoja ongelmia kuin itselläkin. Yhdistyksissä on niin monenlaista toimintaa, myös sellaista, joka auttaa hetkeksi unohtamaan arjen harmauden ja siihen liittyvät vaivat tai ongelmat.

Vahvan miehen merkki ei ole se, että kantaa kuormansa yksin vaan se, että lähtee muiden joukkoon.

Lisää tietoa saat Salon SYTYstä tai suoraan jäsenyhdistyksistämme.

Tällä mainoksella -10% myymälätuotteesta 28.4.

VappuPiristys
to 28.4. klo 13-19

Kahvitarjoilu
Arvontaa

Kolmituote
Salon Seudun Työkeskus Oy

- Markkinatunnelmaa
- Useita myyjä
- Rentoa fiilistä
- Löytöjä myymälästämmme

- Makuja
- Sisustusta
- Hyvinvointia
- Kevätkukekia
- Vaatteita, koruja
- Kosmetiikkaa

Avoimna arkisin klo 7-16
Tehtaskatu 13, Salo

Ajan Terapia www.ajanterapia.fi

- Fysioterapia
- Toimintaterapia
- Allasterapia
- Lymfaterapia
- Akupunktio
- Kotikäynnit

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

Yksilöllistä palvelua • Turvallista lääkehoitoa
Kuninkaantien Apteekki

Länsiranta 8, Salo p. 02-731 2300
Ark. 8.30-18, la 8.30-14
www.kuninkaantienapteekki.fi

Syty pysyy ajan hermolla

Uusi puheenjohtaja Kauko Lindholm tyytyväinen yhdistyksen toimintaan

Puhelin on verraton keksintö.

Salon Syty sai siitä oivan esimerkin viime kesänä, kun Kauko Lindholmin puhelin pirahti elokuussa, se oli samalla onnistunut kutsu Sytyn puheenjohtajan tehtäviin.

– Yksi tuttavani soitti minulle ja kysyi mahdollista kiinnostustani. Olin juuri pääsyt eläkkeelle ja varmaan kaipasin jotain järkevää toimintaa, vaikka en vielä silloin edes osannut ajatella eläkeläisen päivittäistä rytmiä. Pari päivää asiaa mietin ja tässä sitä nyt ollaan, hymähtää Lindholm.

Lindholm aloitti Sytyn puheenjohtajana syyskuussa 2015.

Hän myöntää hypänneensä uuteen ja pitkälti tuntemattomaan maailmaan. Sytystä hän tiesi vain muutamia faktoja, mutta pääosin kaikki oli uutta. Yhdistyksen kannalta tämä saattoi olla onnenpotku: ulkopuolelta toimintaan mukaan vedetty näkee asioita toisin kuin sisäpiiriläinen.

Kauko Lindholmille ensimmäiset kuukaudet puheenjohtajana ovat sujuneet totuttelun ja tutustumisen merkeissä. On selvää, että kun opettelee lähes 40 yhdistyksen tavat ja tottumukset, se vie aikaa.

– Voin sanoa rehellisesti, että kaikki on yllättänyt minut erittäin positiivisesti. Monet yhdistykset ovat pieniä, mutta useimmissa toiminta etenee kiitettävän aktiivisesti, kehuu Lindholm.

Äkkiseltään ei mies aio yrittää mitään radikaalia remonttia. Kaikki on hyvin.

– On kuitenkin tärkeää tiedostaa, ettei paikalleen saa jäädä seisomaan. Vanhoja polkuja ei pidä kulkea jääräpäisesti, vaan reittiä on pakko tarkistella aika ajoin. Aina on yritettävä kehittyä ja aina on pysyt-



Sytyn puheenjohtaja Kauko Lindholm ehti olla kaupungin palveluksessa viidellä eri vuosikymmenellä. Niistä viimeisin oli talouskurimuksen keskellä stressaavin. Ei ihme, että hän myöntääkin päässeensä eläkkeelle juuri sopivaan aikaan.

tävä ajan hermolla, muistuttaa Lindholm.

Pitkän linjan talousmies

Kauko Lindholm on salolaisille tuttu mies - jos ei muuten niin ainakin nimeltä. Hän nimittäin työskenteli kaupungin palveluksessa vuodesta 1978 asti, ja valtaosa niistä vierähti raha-asioitten parissa. Eläkkeelle hän lähti talousasiantuntijan nimikkeen alla.

Lindholm näki siis Salon lihavat vuodet ja tuskaili

viimeksi valtavassa säästöpainneitten ja leikkausten kierteessä.

Sytyssä Lindholm ei toivottavasti joudu painimaan talousongelmien kanssa. Budjetti pyörii 250 000 ja 300 000 euron välimaastossa, ja se pystytään pitämään tasapainossa.

Valtaosan rahoittaa RAY, ja myös kaupungin panos on merkittävä. Lisävirtoja kassaan tuovat paikalliset yhteistyökumppanit.

– Todella tärkeää on se, että RAY antoi ennakkolu-

pauksen siitä, että heidän tukensa kattaa myös vuodet 2017 ja 2018. Vaikka tieto on vasta alustava, se antaa rauhoittavan tukijalan toiminnolle, toteaa Kauko Lindholm.

Tietysti Lindholm tuo asiantuntemuksellaan oman merkittävän panoksen Sytyn taloudelliseen ajatteluun. Hän on aina valmis myös auttamaan jäsenyhdistyksiä, jos niillä on kysyttävää raha-asioitten hoitamisessa.

– Oli mielenkiintoista havaita, että Syty oli kulkenut

valtavirtaa vastaan ennen puheenjohtajakauteni alkamista. Kun muualla ulkoistetaan surutta toimintoja, Syty teki päinvastoin: sen taloushallinto otettiin takaisin yhdistyksen omiin hoiviin ulkopuoliselta toimijalta, kehuu Lindholm.

Kauko Lindholmin vaimo on edelleen työelämässä. Lindholm myöntääkin, että eläkepäivien alkuaikoina hänelle tuli syyllisyyden tunne, kun vaimo lähti töihin ja mies jäi kotiin lukemaan aamun lehtiä.

– Onneksi se tunne meni nopeasti ohi. En minä toimettona elä. Omassa talossa Salossa riittää aina remontoitavaa, ja myös vapaa-ajan asunnolla Ypäjällä on tekemistä niin paljon kuin viitsii ja jaksaa, selvittää Lindholm.

Salohallikaan ei ole vieras paikka miehelle: hänet löytää usein hallin kuntosalista ja täysin varmasti Vilpas Vikingsin kotipelien katsomosta.

Teksti ja kuva:
Harri Sulonen

Vuokraa Työväentalo

käyttöösi. Juhlavuotemme kunniaksi SYTY:n jäsenyhdistyksille ja jäsenille **vuokrista -10%**

Varaukset ja tiedustelut
p. 045 630 9253



www.salonsty.sdp.fi

Asiakas
= Omistaja



SSO
www.s-kanava.fi

INVA- JA TILATAKSI -KULJETUKSET

Antti
p. 044-760 2412

Teuvo
p. 0400-531 092



Salon Palvelutalosaäitiö
Maittava lounas
6€ joka päivä

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

Ratsumiehenkatu 11, Salo
lounaslista: www.spts.fi

Sallab
Lääkäriasema

www.sallab.fi

Helsingintie 14, 24100 Salo p. (02) 727 4100

Kukkapalvelu

Unikko

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



Aivopähkinöitä

1. Etsi 10 eroavaisuutta



www.timvandevall.com
Copyright © Dutch Renaissance Press LLC

2. Tusina tähdistöjä piilossa – kaikkiin suuntiin sekoiteltuina

k l n s m k p a o p n r i m r i t
l r n k y y h k y n e n n i s k i
r o o ä l m a ä k o o v r i o s s
s i o ä o y p l s i a r s t s o n
p ä a r j p y a p r a k a a v o ä
r i n m ä k m r ä o a l p ä h y i
a n l e n t o k a l a m o a s n l
i i y m i k r o s k o o p p i p ä
e k n k s n n i ä k r ä h s a y l

Skorpioni
Kyyhkynen
Härkä
Käärme
Kompassi
Kalat
Lentokala
Orion
Mikroskooppi
Jänis
Vaaka
Lyyra

Tehtävien ratkaisut sivulla 16.

PERNIÖN TAKSIPALVELU
KATJA KIKAS
Katja 0400 741 231
Janne 040 520 5945
(invataksi)



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



Salon
Kukkakimppu

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



Yhdistys toiminnan lisäksi pyöräily, hölkkä sekä keräilyharrastus täyttää Ylanderin päiviä. Yhdistystoimintaan Ylander kaipaa lisää aktiiveja.

Heikentynyt aktiivisuus yhdistystoiminnassa pohdituttaa

Tulin yhdistyksen ta-
paamisiin aika pian
keliakiani toteami-
sen jälkeen. Myöhemmin
tulini valituksi hallitukseen
ja naiset puhuivat kauniisti
saaden minut puheenjohta-
jan hommaan, jossa kolmas
vuosi nyt menossa. Mei-
tä miehiä on hallituksessa
jo kaksi, salolainen Harri
Ylander kertoo.

Ylander kantaa huolta
heikentyneestä aktiivisuu-
desta yhdistystoiminnassa.

– Onkohan netillä osan-
sa, kun tietoa haetaan pal-
jon koneelta, Ylander poh-
diskelee.

– Järjestämme paljon kai-
kenlaista ja osallistuminen
niihin ei ole niin runsasta
kuin toivoisimme. Se on vä-
lillä turhauttavaa. Meillä
keliakiayhdistyksessä jäsen-
ten ikähaarukka on laaja ja
se tuo haastetta.

– Kauppakierroksem-
me ovat vetäneet hyvin
porukkaa ja harvemmin
järjestettävät messumatkat
ovat olleet suosittuja. Tänä
vuonna suuntaamme Glute-
niton elämä -messuille
Tampereelle

– Toivoisimme jäsenis-
töltä ajantasalla olevia
sähköpostiosoitteita tie-
dottamista varten. Myös
yhdistyksen sivuilta löytää
tietoa (salo.keliakiayhdistys-
fi). Kokouksemme ovat
Sytysä. Se on erittäin hyvä
systeemi ja tilat ovat niin
aktiivisessa käytössä, että
välillä on ruuhkaa.



Nuoresta asti kerättyjä purkkakäärepapereita ja -kuvia
on tällä hetkellä kokoelmassa huiimat 25.000 kappaletta.

Ylander tekee vapaaeh-
toistyötä gluteenittomuus-
eten myös käydessään
ulkona syömässä. Ruokien
oikea sijoittelu pöydässä on
tärkeää ja jää monesti huo-
mioimatta.

– Makaronit tai leivän-
murut putoilevat muuten
gluteenittomaan ruokaan
tai ruokia otetaan samoil-
la välineillä. Näistä tulee
kerrottua henkilökunnalle,
jotta osaavat ottaa asian
huomioon. Merkintä on
parantunut paljon ja usein
näkee jo netistä onko glu-
teenitonta tarjolla. Hotellit
ovat selvästi parantaneet
ja gluteenittomat tuotteet
ovat järjestetty selvästi eri-
seen.

Gluteenittoman ruokava-
lion muuttuminen trendik-
kääksi ei välttämättä ole
keliakikkojen kannalta
hyvä asia ravintoloissa ja
vierailuilla.

– Jos trendin vuoksi glu-
teenitonta ruokavaliota
noudattava henkilö on käy-
nyt ja ottanut ”tämän ker-
ran” jonkun ei-gluteenitto-
man, niin keliakikollekin
sanotaan, että kyllä sinäkin
voit ottaa, kun toinenkin
otti. Se ei ole mahdollista.
Keliakian hoitoon ei ole
muuta ratkaisua kuin tämä
ehdoton gluteeniton ruoka-
valio, Ylander muistuttaa.

– Erikoisruokavaliokor-
vaus lakkautettiin ja nyt
olisi erityisen tärkeää saa-
da yhteistoimintaa, yhteen
hiileen puhaltamista ja sen
kautta edullisempia hinto-
ja kauppoihin. Onko tuo-
tantokustannukset todelli-
suudessa niin paljon kal-
liimmat, kun on kyseessä
gluteeniton tuote, Ylander
pohtii lopuksi.

Teksti ja kuvat:
Marika Koliseva

Eeroon virtsaamisvaivoista

Tihentynyt, pakottava virtsaamisen tarve tai huonontunut virtsasuihku liittyy miehillä yleensä eturauhasen liikakasvuun. Näitä vaivoja hoidetaan lääkkeillä ja kirurgialla.

Eturauhasvaivat, kuten eturauhasen liikakasvuun liittyvät oireet, lisääntyvät iän myötä. 60-vuotiaista miehistä niitä esiintyy jo lähes puolella ja sitä vanhemmilla vielä useammin.

– Eturauhasvaivojen oireisiin kuuluvat tihentynyt virtsaamisen tarve sekä voimakas virtsapakon tunne, jolloin vessaan on mentävä kiireellä, kertoo urologi **Jaakko Salo** Mehiläisestä.

Virtsaamiseen voi liittyä myös aloitusvaikeutta, suihku on heikko ja on ponnisteltava rakon tyhjentämiseksi.

Tavallisin oireilun syy on eturauhasen liikakasvu

Miehen hakeutuessa urologin vastaanotolle lääkäri kartoittaa potilaan tilanteen ja tekee kliinisen tutkimuksen. Tutkimusta täydentävät laboratoriotestit, mm. PSA-testi, joilla pyritään sulkemaan pois syövän mahdollisuus. Tavallisimmin oireilun syyksi paljastuu eturauhasen lii-

kakasvu.

– Hyvänlaatuisen liikakasvun ollessa kyseessä urologi arvioi yhdessä potilaan kanssa, ovatko oireet niin häiritseviä, että ne vaativat hoitoa, toteaa Salo.

Mikäli tutkimusten perusteella herää epäily eturauhassyövästä, urologi ottaa eturauhasesta näytteet mikroskooppitutkimusta varten.

– Eturauhassyöpään sairastuu vuosittain noin 5000 miestä. Valtaosa eturauhassyövästä löytyy onneksi varhaisessa vaiheessa, jolloin syöpä ei ole vielä levinnyt muualle elimistöön, Salo sanoo.

Lääkehoitoa ja kirurgiaa

Mikäli virtsaamisoireet ovat vähäiset ja potilas katsoo tulevaisuutta toimeen oireiden kanssa, riittää seuranta keran vuodessa. Jos eturauhasvaivoihin liittyvät oireet ovat kohtalaisia tai vaikeita, on yleensä aiheellista aloittaa hoito.

– Eturauhasen liikakasvun hoito aloitetaan useimmiten



lääkkeillä. Jos lääkkeet eivät auta tai ne aiheuttavat sivuvaikutuksia kuten huimausta, libidon tai erektiokyvyn heikkenemistä, vaihtoehtona on höyläysleikkaus.

Höyläysleikkaus voidaan valita jo ensimmäiseksi hoitovaihtoehdoksi, jos oireet ovat hyvin vaikeat tai on ke-

hittynyt virtsaampi.

Varhaisvaiheen eturauhassyövän hoitomuotoja ovat leikkaus tai sädehoito. Tiettyissä tapauksissa voidaan jäädä vain seuraamaan.

– Virtsaamisvaivoja ei ylipäätään kannata ujestella, eikä tutkimuksiin hakeutumista pitkittää. Kun ollaan

ajoissa liikkeellä, ongelmiin löytyy nykyään hyvät hoitokeinot, Salo tähdentää.

Teksti ja kuva:
Mehiläinen

Mehiläinen-konserni on tunnettu ja arvostettu yksityinen sosiaali- ja terveyspalveluiden tuottaja Suomessa. Mehiläinen tarjoaa kokonaisvaltaiset palvelut yksityis-, yritys- ja kunta-asiakkaille. Mehiläisessä palveluita tuottaa Suomessa yhteensä noin 9 000 työntekijää ja ammatinharjoittajaa.

OMAseniori
Kotona kuten ennenkin.

Lounea

www.lounea.fi

Kaikki autonhoitoon

AUTOPESUPALVELU PESUANKKA.COM
AV. MA-PE klo 9-17

KESPAN

KIRPPIS
KOSKIKATU 1, SALO (Kespan huoltoasema)

Jokaiselle jotain, kaikki alkaen 2 €

2€ /kpl
KAHDEN EURON PUOTI
AV. MA - PE klo 9-17

Yli 40 pöytää

23 € viikko!

AV. MA-PE klo 9-17,
LA-SU 10-15

EHT-LIITON JÄSEN



ERIKOISHAMMASTEKNIKKO
MARKO ROSENDAHL

■ KOKOPROTEESIT
■ POHJAUKSET
■ KORJAUKSET

VETERAANEILLE KÄYTÖSSÄ
KELAN SUORAVELOITUS.

AJANVARAUKSET 02 733 7737
TAI NETISSÄ ERIKOSHAMMASTEKNIKKO.FI
HELSINGINTIE 4, 24100 SALO

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 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 Epilepsiyhdistys
- Turun Seudun Lihastautiyhdistys
- Turun Seudun Nivelyhdistys

TIETOA JA TUKEA!

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

SYTY on Salon alueen potilas- ja vammaisyhdistysten vertaistoiminnan keskus, josta saat lisää tietoa. Ota rohkeasti yhteyttä!



Salon
SYTY
ry
www.salonsyty.fi

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

Lomaillemme:
27.6.-31.7.2016

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

Eräs torstai Sytyssä

Sytyn tiloissa kohtaa hymyileviä kasvoja vaikka monella sairaudet painavatkin. Torstai-iltapäivät ovat Sytyn tiloissa kaikkein vilkkainta aikaa, jolloin teematorstaisissa vuorottelevat pelit, yhteislaulut, kulttuuri ja liikunta. Jokaisena torstaina Syty tarjoaa yhdessä Salon Seudun Ammattiopiston lähihoitajaopiskelijoiden kanssa kaiken kansan Hyvinvointipysäkin.

Joka kuukauden ensimmäinen torstai on pelitorstai. Salolaisten oma keksintö Musta kuula saa vankan kannattajakuntansa pöydän ääreen testaamaan muistia. Hiljaisuus leijuu pöydän yllä, kun osallistujat keskittyvät järjestelmään kirjaimia sanoiksi. Sen jälkeen käydään läpi jokaisen sanat ja keskustelua syntyy, ovatko löydetty sanat murreanoja vai ihan oikeita sanoja.

Vaikeusasteita löytyy oppipoika, kisälli ja mestari. Joka vuosi ratkotaan mestareita ja Vuoden 2016 Sytyn Musta kuula -mestari on Salon Diabetes-yhdistys. Mustaa kuulaa voi huvikseen pelaila Sytyn facebook-sivuilla joka perjantai, jolloin yhdistys julkaisee pelilaudan purtavaksi. Tähän pähkinään pääset käsiksi vaikka et olisiakaan facebookissa.

Toisessa huoneessa pitkän pöydän ympärillä on Seiska -peli kolmessa peliporukassa kesken. Nauru ja puheensorina soljuu leppoisasti pelin ohessa niin viereisten kuin oman ryhmän kanssa.

– Mikä toi vitonen on?! Se oli vahinko! Siellä ei ole nyt ollenkaan sellaista, kun minä kerään, huokailee **Marja Hynninen**.

– Olen käynyt täällä toista vuotta mutta tytöt ovat käyneet kauemmin, tämän peliporukan ”poika” **Heikki Helokangas** vitsailee.

– Kyllä nää tytöt ottaa kovasta kiinni ja pyörittää, hän jatkaa pilke silmäkulmassa. Seiska -peli on peliporukan mukaan vallannut koko Salon eikä kahvillekaan meinaa malttaa pelin lomasta poistua.

Aulassa **Anders Ramsay** on tullut esittelemään kenkiä. **Sinikka Nilsson** testaa kenkiä ja tunnustautuu kenkäfriikiksi.

– Olen suutarin tyttäreksi syntynyt ja minulla on kylä paljon kenkiä kotona, hän nauraa. Teemators-

taisin hän poikkeaa usein katsomaan mitä Sytyssä milloinkin tapahtuu.

Keittiöstä leijailee tuoreen leipomuksen tuoksu.

– Täällä tuli tällainen kemiallinen reaktio, toimistoemäntä **Sirpa Kanerva** huikkaa iloisesti.

Yhdessä eteenpäin -teemalla kerran kuussa Sytyssä kokoontuva Salon Muistiyhdistys sai mieluisan vieraan tapaamiseen, sillä äitiyslomalla oleva kerhon vetäjä **Marika Lindholm** kävi näyttämässä kahden kuukauden ikäistä vauvaansa. Mukavaa yhdessä oloa ja ystäviä, ovat ne jotka saavat muistiyhdistyksen jäsenet liikkeelle.

Salon Invalidien toimintatoimikunta on aloittanut kokoontumiset kerran kuussa Sytyn tiloissa. Yhdistyksen kaikille jäsenille avoin kokoontuminen on ympäri vuoden joka tiistai **Muurlan Leirirannassa**. Sinne he toivovat myös uusien jäsenien löytävän. Toimintatoimikunnan tehtävänä on hankkia ohjelmaa, esitelmöijä ja suunnitella yhteisiä retkiä.

– Syty on minulle hyvin uutta. Olen täällä vasta kolmannen kerran. Tilat ovat mahtavat ja keskeisellä paikalla. Automaattiovet olisivat vielä toiveena, pyörätuolin kanssa liikkuva **Kaija Salmela** tuumaa.

Leena Lakiala on käynyt Sytyssä jo kahdentoista vuoden ajan. Aikaisemmatkin tilat tulivat tutuksi.

– Todella monille yhdistyksille hyvää toimintaa. Olen käynyt luennoilla ja atk-kursseilla. Tämä on kiva paikka ja täällä on kodikas henki. Kaikki moikkaavat ja ovat iloisia, hän kiittelee.

– On tärkeää saada jäsenistölle ohjelmaa ja virikkeitä. Osa jäsenistä ovat palvelutalossa ja tämä voi olla ainoa paikka, jossa käy. Yhdistyksemme kanssa käydään myös retkillä, kuten teatterissa, jonne kaikilla ei olisi muuten

mahdollisuutta lähteä.

Sytystä saatavaa tietoa koko toimikunta kiittelee kovasti. VR:n vammais-palvelusta saatu tieto piti testata heti ja iso porukka lähti koejolle Salosta Helsinkiin.

– Saamme avustajan VR:n puolesta. Hienoa, kun saimme tietoa palvelusta, niin osaamme sitä käyttää, kiittelee **Salmela**.

– Ja täällä saa kahvia, omat pullat tuodaan mukana, nauraa **Salmela**.

Hyvinvointipysäkillä riitti asiakkaita, välillä jopa jonoksi asti. Salon Seudun Ammattiopiston lähihoitajaopiskelijat **Birgitta Wikman** ja **Yve Kopli** ottivat iloisina vastaan asiakkaita. **Meri-Annikki Romberg** tuli mittauttamaan verenpaineen.

– Olen käynyt jo useamman vuoden ajan. Tämä on sopivasti lähellä. Olen yksin ja autoton, niin tähän on helppo tulla. Sytyn tarjonnasta **Rombergia** kiinnostavat sydämeen liittyvät aiheet sekä tietoisuus vanhusten elämästä, miten pärjätä.

Luustoyhdistyksen ilta alkoi vertaistukihenkilötapaamisella ja jatkui luennoilla keinoonivelistä. **Kristiina Reiman** toimii vertaistukihenkilönä ja on vetänyt jumpparyhmiä.

– Luento on heille, jotka suunnittelevat proteesia tai on jo proteesi. Nivelet kuluvat ja alkaa olla oireita tai tapaturman seurauksena voidaan tarvita keinooniveliä.

– Sytyssä on hyviä tilaisuuksia ja luentoja, kiittelee jäsenasioita hoitava **Heloisa Hongisto**.

– Atk-henkilöitä kaipaavat takaisin. Aina sai apua, kun itsellä ei se tietokone ole niin hallinnassa. **Hongiston** ja muidenkin atk-toiveisiin onkin tulossa ratkaisu vielä kevään aikana, siitä Syty tiedottaa myöhemmin.

Teksti ja kuvat:
Marika Koliseva





Voittaa aurinko ja kevät,
kukat loistain säteilevät,
muuttolinnut palaa maahan,
iloita siis kaikki saahan.

Muista silloin ystäväsi,
hälle ojentaen käsi
joka auttaa, ohjaa, tukee,
säännöissä niin meillä lukee:

jokainen on samanlainen,
lapsi taikka mies ja nainen.
Tule mukaan toimintaamme,
yhdessä me voimaa saamme.

Isa Timppa

Toiminnanjohtajan pöydän takaa

Sanotaan, että muutos on sekä mahdollisuus että uhka, mutta siihen kannattaa kuitenkin aina suhtautua avoimin mielin.

Muutoksen tuulet ovat puhallelleet viime aikoina Sytyssä aikamoisella puhurilla. Viime elokuussa saimme uuden puheenjohtajan, syksyllä aloitti useampi henkilö sijaisena, työkokeilussa, työllistettynä. Toisaalta taas yli kolme vuotta jatkunut projekti päättyi jättäen oman ison aukkonsa. Loppuvuodesta elettiin suuressa epävarmuudessa sen suhteen, minkälaisin resurssein töitä tehdään vuodenvaihteen jälkeen.

Varmasti suurimpaan muutokseen olemme valmistautuneet monella tapaa jo pidemmän aikaa. Yhdistyksen ”äiti” ja perustajiin kuuluva, sekä kaikki nämä vuodet yhdistyksen eteen korvaamattoman työpanoksensa antanut Ritva Jokinen on vetäytynyt tehtävistään. Hänen päätöksensä oli tiedossa jo reilun pari vuotta. Sanotaan, että hyvin suunniteltu on puoliksi tehty. Hyvä valmistautuminen on reilusti enemmän kuin puolet, mutta aina jää myös jotain huomaamatta tai joku muuttuu sittenkin viime metreillä, kaikkea ei voi

myöskään aina ennakoida. Tässä muutoksessa suurena asiana yhdistyksen talouden hoito siirtyi Ritvalta ja tili-toimistolta kokonaan toimistossa tehtäväksi ja hakee nyt uomiaan ja käytäntöjään. Hyvästä valmistautumisesta huolimatta tämä vuosi menee sisäänajo.

Loppuvuoden resurssien epävarmuus kääntyi voitoksi. Saimme RAY:n avustuspäätöksen myötä joukkoomme toisen yhdistyssihteerin, projektista jo monelle tutun Aki Peltoniemen. Hän on nyt vienyt uutta tehtävää eteenpäin pari kuukautta. Toinen yhdistyssihteerimme Hanna-Maija on perhevapaalla ja palaa joukkoomme elokuussa. Karkeasti voidaan sanoa, että Akin vastuulla on atk-asiat ja siihen liittyvien toimien kehittäminen ja Hanna-Maijalla talous ja tiedotus. Molemmilla sitten asiakaspalvelua, toiminnan järjestämistä jne. Syksy tuo varmasti vasta tullessaan toimivan ja tarkoituksenmukaisen työnjaon.

Myös tilojen suhteen on tehty uudelleenjärjestelyjä. Toiminnan koko ajan kasvaessa kävi selväksi, että kokoonmistilaa tarvitaan lisää. Projektin päättymisen myötä vapautui pienempi toimistohuone johon siir-



sin työpöytäni, kaappini ja tavarani helmikuun loppupuolella. Enää en istu ihan kaikkein keskeisimmässä toiminnan ytimessä, mutta sopeutuminen uuteen huoneeseen on tapahtunut kuitenkin suhteellisen kivuttomasti. Entisestä huoneestani tuli varsin viihtyisä ja yllättävän tilavakin kokoonmistila Salonki. Pientä viimeistelyä se vielä kaipaa ja nekin hommat koitetaan saada valmiiksi vielä tässä kevään aikana.

Muutokset pölyttävät myös yhdistyksen henkilökuntaa. Työllistettyjen osalta vaihtuvuuteen vaikuttaa mm. palkkatukipäätösten pituus ja tukirahojen riittävyys vuoden aikana. Toivottavasti kuitenkin tavalla tai toisella saamme joukkoomme riittävästi mukavia, motivoituneita ja meille sopivia työntekijöitä syyskaudeksikin. Työntekijöiden vaihtuminen on yksi muutosta elossa pitävä tekijä. Samoin uusi henki-

lö työyhteisössä tuo aina tullessaan mahdollisuuden, mutta myös uhkan. Onneksi mahdollisuuksien saldo on tähän mennessä ollut reilusti plussalla ja uskon niin olevan jatkossakin.

Sanotaan, ettei vierivä kivi sammaloitu ja ajattelen näin olevan yhdistystoiminnassakin, joten eteenpäin mennään uteliai ja avoimin mielin.

Eija-Riitta Hilska
SYTY:n toiminnanjohtaja

Lämmin kiitos kaikille minua helmikuuisen merkkipäiväni johdosta muistaneille!

Eija-Riitta

Salon
SYTY
ry
www.salonsyty.fi

Toimistolla Sinua varten...



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



Yhdistyssihteerin palaa 8/2016
Hanna-Maija Virtanen
hanna-maija.virtanen@salonsyty.fi
040 356 2016



Yhdistyssihteerin
Aki Peltoniemi
aki.peltoniemi@salonsyty.fi
044 555 0938



Yhdistyssihteerin 6/2016 asti
Virpi Nurminen
yhdistys@salonsyty.fi
044 781 1475



Toimistoemäntä
Sirpa Kanerva
syty@salonsyty.fi
044 777 8250



Toiminta-avustaja
Anne Laaksonen
toimisto@salonsyty.fi
044 781 1475

KANNATUSJÄSENET

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

SYTYN SANOMAT 2016

Julkaisutoimikunta:

Kauko Lindholm, Pirjo Virtanen, Riitta Laajasuo, Eija-Riitta Hilska, Virpi Nurminen

Kannen kuvassa:

Juha-Pekka Saarimaa ja Niilo Henell

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

Taitto ja kuvankäsittely: Salon Seudun Sanomat Oy

Painopaikka: Salon Lehtitehdas



Krooninen on vaiva mulla, onneks päätin mukaan tulla yhdistykseen saman vaivan. Nyt on ongelmitta aivan.

Saan ohjeita ja harrastusta, päiviin, jos on mieli musta, juttuseuraa löytyy kyllä, ryhmämme ne pitää yllä.

Enhän yksin koskaan jää, osoite sen turvaa tää:

Salon SYTY – yhdessä, meidän!

Iso Timppa



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 sekä muistisairaille Salon seudulla

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

SILLÄ SILMÄLLÄ – NÄE ENEMMÄN!



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

Salon Näkövammaiset tarjoaa vertaistukea ja aktiivista toimintaa, kun elämäntilanne on muuttunut näön heikkenemisen vuoksi. Näkövammaisten omaisetkin ovat tervetulleita joukkoomme. Heillekin on tarjolla vertaistukea.

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 toimitiloihin Helsingintie 6. Kerhossa vierailee asiantuntijoita. Tule mukaan rikastuttamaan joukkoamme ja jakamaan kokemuksia! Muista, että antaessaan saa!

Kiinnostuitko näkövammaisten toiminnasta? Lisätietoja löydät yhdistyksen kotisivuilta salonakovammaiset.fi. Voit seurata yhdistyksen ilmoittelua myös facebookissa, **facebook/Salon näkövammaiset**. Tykkää sivustamme! Yhdistyksen jäsenvastaavana toimii **Päivi Vigg**, jonka tavoitat numerosta **(02) 735 7317** tai sähköpostista **jasenvastaava@salonakovammaiset.fi**.

Ota yhteyttä rohkeasti ja kysy mieltäsi vaivaavista asioista! Yhdistyksemme ja sen jäsenet ovat sinua varten. Iloisiin kuulemisiin ja tapaamisiin!

Kipu osana elämää – et ole yksin

SUOMEN KIPU RY



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

www.suomenkipu.fi

Salon toimintaa

Vertaistapaamiset **joka kuukauden 3. torstai klo 14–16 SYTYn tiloissa**, Helsingintie 6 (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

KÄY TUTUSTUMASSA

”Kivun kasvot”- dokumenttiin:
www.suomenkipu.fi

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. Vesijumppa ma 14-15 uimahallilla. Sulkapalloa ti 16.15-17.30 pe 16.15.-18.15 Sirkkulan koululla. Uusia ryhmiä: Nuorille -35-vuotiaille ryhmä. Musiikki- ja peliryhmä. Keskusteluryhmä.

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 myös luentoja, koulutuksia sekä virkistystoimintaa ja yhteisiä retkiä.

Mielenterveysyhdistys Salmi ry on perustettu 1974

ja on Mielenterveyden Keskusliiton jäsenyhdistys.

Tule tutustumaan toimintaamme kahvikupposten äärelle kerhopäivinä!

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

Mielenterveysyhdistys Salmi ry
Salonkatu 10 as 6, 24100 Salo
P. 044 2955508,
P. 046 6205912 tutustumiset, ilmoittautumiset
www.salmiry.yhdistysavain.fi
salmiry@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 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 syöpäsairastumiseen 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



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 toimitiloissa, Helsingintie 6, Salo. Tarkemmat tiedot löydät jäsentiedotteesta, Salon kaupunkitiedotteesta ja Salonjokilaakso-lehdestä sekä yhdistyksen www.sivuilla:

www.salonkuuloyhdistys.yhdistysavain.fi

Jäsenmaksu vuodelle 2016 on 20 € varsinainen jäsen ja 10 € perheenjäsen. Jäsenmäärä n. 270. 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:

Eero Törmä, puheenjohtaja, 050 527 5122, trmeero@gmail.com

Kristiina Mattila, jäsenasioidenhoitaja, 040 053 4115, kristiina.mattila@salo.salonseutu.fi

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

Irmeli Väinölä, matkavastaava, 040 545 6152, ivainola@hotmail.com



SALON KEHITYSVAMMAISTEN TUKI RY

TAVOITTEENA HYVÄ ELÄMÄ!

Yhteistyössä ja vertaistuen avulla on voimaa!
Tervetuloa mukaan toimintaamme!

salonkehitysvammaistentuki@gmail.com
Puh.joht. Juha Äyräs puh. 050 599 8522
Siht. Liisa Sirkiä puh. 050 524 3246



Salon Luustoyhdistys ry.

Osteoporoosi on pitkäaikais sairaus, joka voidaan todeta jo ennen murtumaa. Riskitekijäin perusteella olet oikeutettu luuntiheysmittaukseen.

Osteopenia-tai osteoporoosidiagnoosin saaneille ja heidän omaisilleen on tehty pieni kirja, **luustopassi**. Sen avulla jokainen oppii seuraamaan tilannetta. Muistathan pyytää **käypä hoito** – suosituksen mukaisia tutkimuksia ja kirjata tulokset luustopassiin! Lääkäri/hoitaja kirjaa hoitosuunnitelman, seuranta tutkimusajankohdat ja antaa tietoa lääkkeitä ym.

Ota luustopassi mukaan **vertaistukiryhmään**, joka kokoontuu syksystä kevääseen Salossa ja Perniössä sekä tilanteen mukaan muillakin paikkakunnilla. Vertaisilta saat tukea ja tietoa myös Luustoliiton järjestämistä kuntolomista ja sopeutumisvalmennuksesta. Yhdistyksen **luentotilaisuudet** ovat kaikille avoimia. Syyskaudella luennot keskittyvät osteoporoosin taustalla oleviin sairauksiin.

Liikuntaryhmissämme on tilaa uusille liikkujille, tervetuloa!
Yhdistysesitteemme löydät SYTY:n ilmoitustaululta.
www.luustoliitto.fi ja **www.salonsyty.fi**

SALON AVH-KERHO

Turun AVH-yhdistys ry:n aluekerho



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

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

Kysy lisää

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

Salon AVH-kerho



Aivoliitto
Jäsenyhdistys

Liity joukkoon – älä jää yksin

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

Liity yhdistykseen ja ota yhteyttä sähköpostilla
adhdyhdistys@gmail.com

"Tärkeintä arjessa on elämisen taito"

www.adhdsalo.fi



Keskusteluapua ja tukea vaikeissa elämäntilanteissa

Kriisikeskus Etappi tarjoaa tukea ongelmista, kriisistä, onnettomuudesta, itsemurhasta tai läheisen kuolemasta selviytymiseen. Kriisivastaanotolla voi asioida yksin, puolison tai perheen kanssa. Kriisikeskukseen voi hakeutua ilman lähetettä. Palvelumme ovat maksuttomia ja meillä voit asioida myös nimettömänä.

mieli Salon kriisikeskus Etappi

Salon mielenterveysseura, Kirkkokatu 10 3. krs., 24100 Salo
Yhteydenotot p. 044 7273 700 (ma-to 10-14, pe 10-13) tai etappi@ssmts.fi
www.ssmts.fi | www.mielenterveysseura.fi | www.tukinet.net



Salon seudun keliakiayhdistys

Tule tutustumaan Halikon Prisman gluteenittomaan tuotevalikoimaan lauantaina 14.5.2016
Kokoontuminen Info-pisteen luona klo 12.00.
Ilmoittautumiset 7.5. mennessä Sirkalle (yhdistyksen puhelin) p. 050 546 4466.

Ennakkotieto: Järjestämme
Gluteeniton Elämä messumatkan Tampereelle lauantaina 26.11.2016
Runsaasti näytteilleasettajia ja uusia tuotteita sekä erilaisia luentoja. Tarkemmin Keliakia jäsenlehdissä. Tarkemmat tiedot myöhemmin.
Varaa aika kalenteriin.
HUOM! BUSSIMATKA ILMAINEN UUSILLE LIITTYVILLE JÄSENILLE.

Mikäli et ole saanut sähköpostitiedotteitamme, niin oletko muistanut ilmoittaa uuden osoitteen jäsentietoihin tai suoraan **salo.keliakiayhdistys@gmail.com**

Mikäli kaipaavat tietoa, ota rohkeasti yhteyttä 050 546 4466 tai yhdistyksen hallituksen edustajiin.

Tavoitat meidät myös **Facebookista** ja **http://salo.keliakiayhdistys.fi**

Lounais-Suomen Kilpirauhasyhdistys ry.

Salon vertaistuki-illat kerran kuukaudessa klo 18-20 Sytyn tiloissa (kesätauko kesä-heinä-elokuu). Vertaistoiminta alkanut myös Loimaalla!

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

Jäsenmaksu vuodelle 2016 on 23€ ja sisältää KILPI-lehden 4 numeroa/vuosi. Paikallisyhdistyksen jäsenenä olet myös Suomen Kilpirauhasliiton jäsen. Vertaistuki-iltoihin voit tuki osallistua ilman jäsenyyttä!

Tapahtumista ilmoitetaan alueella ilmestyvissä lehdissä sekä SYTY :n ilmoituksissa. Katso myös Suomen Kilpirauhasliitto.fi ja fb-sivut.

Yhteystiedot:

Puh:0440330013

Sähköposti: lskilpi@gmail.com

TUKIPUHELIN:
050 400 6800

Torstaisin 18-21
(suljettu heinäkuussa
ja arkipyhinä)



Särkisalokotiyhdistys ry

Särkisalokotiyhdistys ry toimii ikäihmisten hyvinvoinnin edistäjänä sekä hoivamahdollisuuksien kehittäjänä pitäjässä. Toimintansa tukemiseksi yhdistys ylläpitää ja vuokraa asuntoja rivitalo Puustellista.

Yhdistys hallinnoi raha-automaattiyhdistyksen rahoittamaa kolmevuotista (2014-2016) **Yhres etteskesi** hanketta, joka kehittää toimintaa yhteistyössä alueen vapaaehtoisten, yhdistysten, kaupungin, seurakunnan ja yrittäjien kanssa.

Puheenjohtaja Pirkko Kainiemi p. 0400 781674



Yhres etteskesi

Jennykuja 2

25630 Särkisalo

www.yhres.fi

p. 040-132 6385



Turun seudun Parkinson-yhdistys ry **TSPY ry**
Kotisivut: www.turkupy.parkinson.fi



Salon seudun Parkinson-kerho



Parkinsonin-tautiin tai muihin neurologisiin sairauksiin sairastuneiden sekä omaisten ja tukihenkilöiden aktiivinen paikalliskerhomme on tarjonnut jäsenilleen vertaistukea, tietoa ja virkistystä jo 23-vuoden ajan. Tapahtumia ympäri vuoden: keskusteluja, liikuntaa, luentoja, esiintyjä, karaokea, retkiä ym. Olet tervetullut joukkoomme.

SALO: Jarmo Virtanen p. 044 053 5246 jarmo.virtanen.46@gmail.com
KEMIÖNSAARI: två språkig/ kaksikielinen, Anne Hoikkala p. 040 485 3760
TURKU: Esko Myllylä pj, p. 040 554 0403 turunparkkis@gmail.com
OLIVIA-ryhmä: Antti Reinikainen p. 0400 874 982 oliviaryhma@gmail.com

◆ Parkinsonin tautiin varhain sairastuneiden ryhmä

Vertaistukea vailla vertaa!
Kerhomme tarkoitus on ikävän karkoitus!



SALON SEUDUN PSORIASISYHDISTYS

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

sähköposti: salonpsoriyhdistys@gmail.com
Puh: 045 640 2191



Salon Reumayhdistys

p.045 876 3677

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

*Tästä
lloempain*

Jäsenasioita hoitaa, Tanja Söderström
p.050 352 5473
jasenasiat@salonreumayhdistys.fi



Salon Hengitysyhdistys

Hengityssairaiden ja heidän läheistensä palvelu-, tuki- ja edunvalvontayhdistys

YHDISTYKSEN VERTAISRYHMÄT:

- Uniapnea vertaistoiminta
- Varaventtiili keuhkohtaumaa ja astmaa sairastaville
- Helava hengityssairaiden lasten ja läheisten toimintaa
- Liikunta- ja kuntosaliryhmät

TOIMINNASTA LISÄÄ YHDISTYKSEN TOIMISTOSTA TAI KOTISIVUILTA

YHTEYSTIEDOT

Inkerinkatu 10, 24100 Salo, avoinna tiistaisin klo 16 – 18
p. 044 7441 524
salo@hengitysyhdistys.fi
www.hengitysyhdistys.fi/salo



Salon
Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen



Huolestuttaako oma tai läheisesi muisti?

Salon Muistiyhdistyksessä:

- Annamme henkilökohtaista neuvontaa ja ohjausta
- Tuemme muistisairasta ja hänen omaistaan sairauden eri vaiheissa
- Tarjoamme kuntouttavaa päivätoimintaa muistisairaille

Voit olla meihin yhteydessä kaikissa muistiin liittyvissä asioissa!

Salon Muistiyhdistys ry
p. 02 731 9872
muistiyhdistys@muistisalo.fi

Muistiyhdistyksen Päiväpaikka
p. 044 031 9872
paivapaikka@muistisalo.fi

www.muistisalo.fi



**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 Merja Harttio
p. 050 039 2188
merja.harttio@kone-kostamo.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- Rytöntie 14.

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

Yhdistys tukee jäsentensä osallistumista, harrastuksiin, tapahtumiin, erilaisiin kursseihin sekä liikuntaa 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



www.nivelverkko.fi

Seuraa luentoja reaaliaikaisesti
Katso luentotalenteita

Tulevia luentoja

To 7.4. klo 18

Reumatologi Aki Similä

Nivelrikko reumalääkärin kannalta

Ma 18.4. klo 18

Ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri Ville Äärimaa

Olkaneläven nivelrikko

Ke 20.4. klo 18

Fysioterapeutti Riikka Huhta

Nilkan ja jalan nivelrikon ennaltaehkäisy ja konservatiivinen hoito

To 21.4. klo 18

Ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri Hannu Lähteenmäki

Polven ja lonkan nivelrikon ei-leikkauksellinen hoito

Turun Seudun Nivelyhdistys ry

Ray tukee toimintaamme

Tyks tutkii ja hoitaa -yleisöluennot

To 14.4. klo 18

Puukko, pilleri vai jumppa? Kirurgian muuttuvat hoitokäytännöt

18.00-18.10 **Avaus: Tutkimustieto muuttaa hoitokäytäntöjä**

Sairalajohtaja, ortopedi Petri Virolainen

18.10-18.30 **Milloin puukkoa polvelle?**

Ortopedi Jani Knif Sund

18.30-18.50 **Mitä hoitoa olkapään ongelmiin?**

Ortopedi, LT Juha Kukkonen, Satakunnan keskussairaala

18.50 -19.10 **Umpilisäkkeen tulehdus - puukko vai pilleri?**

Dosentti, päivystyskirurgian ylilääkäri Paulina Salminen

19.10-19.30 **Haavan ennakoitua ehkäisee amputointiin**

Plastiikkikirurgian erikoislääkäri Tarja Niemi

Keskustelua ja kysymyksiä

Järjestäjät: Tyksin tutkimuspalvelut yhteistyössä toimi- ja vastuualueiden ja TYKS-säätiön kanssa.



Salon MS-kerho

Hei, tunnetko olosi väsyneeksi? Puutuuko jalat, kädet? Tuntuuko, että jalka ei nouse enää yhtä ketterästi? Onko silmissä kahtena näkymisen vaivaa? Jos näitä oireita, kannattaa mennä tutkittavaksi

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

Meillä Salossa on MS-kerho, jossa **toimintaa n. kerran kuukaudessa**. Olet tervetullut mukaan, olet sitten itse sairastava tai omainen. **Paikkana Sytyn tilat Helsingintie 6**. Rupattelun lisäksi nautimme kahvia /teetä ja jotain pientä purtavaa, kerho-illoissa voimme myös askarrella jotain, tai voimme saada jonkun lunnoitsijan paikalle Joskus teemme joitain teatteri- / konsertti matkoja

Tervetuloa mukaan!

Miten kerhon toimintaan pääsee mukaan: Mukaan pääset ottamalla yhteyttä kerhon toimihenkilöihin. Tervetulleita ovat kaikki sairastavat, omaiset, ystävät tai sairaudesta kiinnostuneet. Kerhotoiminta on oiva paikka ja tapa tavata muita samassa elämäntilanteessa olevia ja heidän omaisiaan.

Pirjo Linkka p. 040 822 1467, Seija Harjunpää p. 040 861 4685,
Marjo Iso-Järvenpää p. 040 514 7136, Taina Wallius p. 040 061 0238,
Marika Snabb p. 044 041 5151 ja Sisko Lupala p. 040 753 4936

sähköpostilla sisko_lupala@hotmail.com



Jos olet huolissasi läheisesi mielenterveydestä tai päihteiden käytöstä, ota meihin yhteyttä. Voit jutella tilanteestasi luottamuksellisesti joko työntekijöiden tai saman kokeneiden vertaisten kanssa.

FinFami – Salon seudun mielenterveysomaiset ry, Turuntie 8, 4. kerros, puh. 040 722 4961 tai 044 726 1991. TULE ROHKEASTI!

SYTY:n Musta Kuula turnaus 2016

Tänä vuonna pelattiin jännittävät alkuerät jo joulukuun 2015 puolella

Pokaalista oli kisaamassa: Salon Diabetes, Salon Parkinson-kerho, Salon Reumayhdistys, Salmelta 2 joukkuetta, Salon Muistiyhdistys sekä Aivohalvauskerho., eli alkueriin saatiin mukavasti 7 joukkuetta. Tammikuussa 2016 pyörähti käyntiin kutkuttavat välierät joissa voitto ratkesi parissakin pelissä vain 1 pisteen erolla.

Loppuottelussa oli voittopokaalista kisaamassa Diabetes vastaan Parkinson-kerho ja pronsista taisteli Reumayhdistys vastassa Salmen 1. joukkue.

Lopputulokset: 1. Salon Diabetes, 2. Salon Parkinson-kerho, 3. Salon Reumayhdistys. Turnaus meni oikein mukavasti ja kaikilla oli hyvä meininki. Kyllä tätä perinnettä kelpaa jatkaa.



Voittajien on helppo hymyillä
Vasemmalta: Anne, Jarmo,
Marjukka, Pirjo ja Tellervo.

Vieressä kuvat Musta Kuulasta, tasoista Oppipoika ja Kisälli, testaa montako sanaa Sinä saat aikaan. Musta Kuula kirjaimet ympyröity.

Tässä lyhyet ohjeet pelaamiseen ja pisteytykseen:

Mustan kuulan kirjain saa olla sanassa missä kohtaa tahansa. Pisteitä saa hyväksytyin sanan jokaisesta kirjaimesta, yksi kirjain = yksi piste. Sanojen tulee olla perusmuodossa olevia selkeästi suomenkielisiä sanoja. Myös erisnimet hyväksytään, mukaan lukien Suomessa yleisesti tunnetut yritysnimet. Murre sanoja ei hyväksytä. Yhdeksän kirjainta sisältävä hyväksyttävä sana antaa kaksinkertaiset pisteet.



SALON MATKATOIMISTO
Hämeentie 37, Salo
p. 02 7316 316,
avoimena ark. klo 9-17
info@salonmatkatoimisto.fi
www.salonmatkatoimisto.fi
Kerro meille matkatoiveesi
ja me toteutamme!

it-tykki.fi

Pitopastantti
Lounasravintola * Pitopalvelu
p. (02) 735 1455
Haarlantie 4, Perniö
www.pitopastantti.fi
Sannamajja,
p. 0400 942 702
sannamajja.kannari@netti.fi

apuneuvo
näppäriä keksintöjä ja apuvälineitä
Olemme salolainen apuvälineliike, joka toimii Salon sydämessä. Meillä on vauvasta vaariin liikkumisen ja fysio-ergopuolen tuotteita ja palveluita. Lisäksi löytyy muita perusapuvälineitä yrityksemme ympäristösuunnitelman mukaisesti, kestävän kehityksen periaatteella.
Palveluitamme ja tuotetarjontaa:
- teemainfot, tapahtumat
- valoterapiakahvila
- gluteenittomia lähituotteita, superfoodia
- luentoja ja koulutusta pienryhmille
- 2nd hand-osasto
- tulossa myös hierontapalvelut
Hämeentie 33, Salo
p. 044 7266 158

Salon Fysioterapia oy
Kirkkokatu 10 B 2. krs
24100 SALO
Puh. (02) 731 6920
salonfysioterapia@ebaana.net
www.salonfysioterapia.fi
Fysioterapeutit:
Tiina Hirvonen 0400916651
Tarja Heiskala-Juva 0405051097
Anne Krall 0443032332
Antti Rindell 0445888801
Avoimena
ma, ti, to 8.00-17.30
ke, pe 8.00-15.30
Hoidot vain lääkärin määräyksestä.
Tarvittaessa kotikäyntejä.

PUUSTELLI HOITAA
KOKO
KEITTIÖREMONTTISI
ALL INCLUSIVE.

Puustelli
PARAS OSA KOTIA

Järvä Oy
www.huoltojarvi.fi
Energiatalo.
Kokonaisvaltaisia
lämmitys- ja energiaratkaisuja
sekä kodinkonehuoltoa!
MAALÄMPÖ ILMAVESILÄMPÖ
LÄMPÖVESILÄMPÖ ILMALÄMPÖ
ILMAINEN
ENERGIA-ARVIOINTI
Tilaa asiantuntija veloittukset arvioimaan
kustannukset ja säästöt osoitteesta
www.huoltojarvi.fi/energia-arviointi
tai lähettämällä tekstiviesti
"KATSELMUS" numeroon
0445 123456
tai soittamalla ma-pe 9-17
Kaakellehteaankatu 2, Salo puh. (02) 727 5700 www.huoltojarvi.fi ma-pe 9-17 la 10-13

**Salon SYTY ry
kiittää
rahoittajiaan:**

RAY TUKEE
HYVIÄ TEKOJA
salo

**Ilolansalo ja
Salvan kotihoito
palveluksenne
yötä päivää**
palveluasumista ja
kotihoitoa vanhuksille ja
vaikeavammaisille henkilöille.
Tervetuloa Ilolansalo
Tutuksi päivään
ma 25.4. 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

**KALUSTE
TUKKU**
KEITTIÖ • KYLPYHUONE • KOMEROT
Hämeentie 23, SALO
Puh. (02) 733 4846 • Fax (02) 733 7922
Avoimena: Arkisin 9-17 • Lauantaisin 9-13
www.kalustetukku.fi

Funteerajien teemana päivänpolttavat sekä muistelot

Mikäs meidän kerhon nimeksi? Siinä sitä onkin funteeramista, mietiskeli porukan perustaja Heikki Virtanen aikoinaan. Tästä lauseesta Paavo Paananen nappasi oivan nimen kerhan viikossa kokoontuvalle miesporukalle. Jäsenille viikon kohokohta on rento ja vapaamuotoinen tapaaminen Sytyn tiloissa. Välillä myös retkeillään yhdessä jonnekin.

– Kaikkein tärkeintä tässä on sosiaalinen verkosto, tuumaa Heikki Helokangas ja muut ovat samaa mieltä.

– Kyllä minut melkein kotoa hätistellään tänne, nauraa Markku Helminen.

– Aika tylsää olisi kotona olla, Sytyn lisäksi tansseissa viihtyvä Armas Suomi toteaa.

Omaishoitajana toimivalle Paanaselle Funteerajat ovat tärkeä piristys arkeen. Tässä porukassa myös autetaan ystävää hädässä.

– Markku huomasi, että minulla ottaa pumpun päälle ja sano, että sinä et enää tee lumitöitä. Seuraavana aamuna kello seitsemän oli Markku jo meillä tekemässä lumitöitä, hän kiittelee.

Funteerajat eivät tarvitse valmista teemaa kokoontumiseen vaan jutunjuuri löytyy aina muutenkin.

– Jos jollain on sattunut jotain viikon aikana tai jotain maailmassa tapahtunut, niin ne käsitellään heti alkuun, kertoo Armas Suomi.

– Tällä on terapeuttinen vaikutus, pysytään pois terveyskeskuksista, hän jatkaa



Funteerajissa käy kymmenisen miestä parantelemassa maailmaa kerran viikossa. Armas Suomi, Heikki Helokangas, Markku Helminen ja Paavo Paananen pohtivat ja vertailivat monessa asiassa miten ennen oli ja miten asiat ovatkaan nyt.

nauraan.

Eläkepolitiikka ja päivän tapahtumat käydään läpi ja sen jälkeen käynnistyy korttipeli.

– Ollaan jääty Seiskapeliin koukkuun, nauraa Markku Helminen. Korttipeluun lomassa kehutaan ja

piikitellään kaveria eikä ole väliä osaako pelata vai ei.

Aiheet ja puheet rönnsyilevät vilkkaassa keskustelussa. Historia ja nykyaika sekä kaikki siltä väliltä soljuvat sulassa solussa. Välillä kengitetään hevosta, pohditaan Niinistön puhetta, ajetaan

pitkin Karunan, Sauvon ja Paimion teitä, käydään läpi kirkot, sukuhaudat, kylämatkailu, kartanot, pirtutrokarit, lihakarja, Metrotytöt sekä koirat tapoineen. Tällä kertaa miehet innostuivat jakamaan myös reseptejä. Markun bravuuri,

kaurapuuro mikrossa, sai koko joukon remahtamaan naurunremakkaan.

Aina miehet eivät kuitenkaan istu Sytyssä vaan he ovat käyneet yhdessä muun muassa elokuvissa, mökillä, Vuohensaarella makkaraa paistamassa sekä taidenäytte-

lyssä. Joka kuukauden toinen torstai Funteerajat suuntaavat Sytyn yhteislauluun.

– Minun ei tarvitse laulaa, kun en osaa. Saan kuunnella ja nauttia, kertoo Paavo Paananen.

Teksti ja kuva:
Marika Koliseva

Funteerajien aurinkokiisseli

250 g porkkanaraastetta
5 dl appelsiinituoremehua
1 tlk ananasmurksaa
1-1^{1/2} rkl perunajauhoja

Keitetään 15 minuuttia ja lisätään tarvittaessa 1/2 dl sokeria. Suurustetaan* perunajauhoilla (*sekoitetaan n. 1 dl kylmää vettä ja lisätään kiisseliin koko ajan sekoittaen).

Lohta ála Funteerajat

Kirjolohifile nahattomana suolaa fileiden päälle

Hakkaa etikka/suolakurkku ja sipuli pieneksi ja sekoita 2 prk smetanaa. Levitä kalan päälle ja laita uuniin.

Funteerajan palttoonapit

Palttoonappeja tms. pikkusuolaista Tee tahna seuraavassa suhteessa:

1/2 voita
1/4 maustamatonta tuorejuustoa
1/4 jauhettua/rouhittua kylmäsavuporoa

Sekoita tahnan ainesosat tasaiseksi massaksi, ja levitä tahna napeille.

RAKENNUSLIIKE T. RAUMAN OY

Turuntie 8, Salo

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

INVATAKSI & TILAUSLIIKENNE JALONEN OY

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

1+8 invataksi
1+10 pikkubussi
1+12 pikkubussi

Kaikissa autoissamme on mahdollisuus pyörätuolikuljetuksiin.

Palvelemme 24/7

www.jalonenoy.fi

LEHMIRANNAN LOMAKESKUS

- Ohjelmallisia virkistyslomia varttuneeseen makuun
- Viikonloppu-, syntymä- ja hääpäiväpaketteja
- Harrastekursseja, esim. ATK-kurssit, senioreiliikunta, paritanssi, laulu, valokuvaus jne.
- Kokous- ja juhlatiloja joka lähtöön

Varaukset ja tiedustelut:

puh. (02) 727 5200 | www.lehmiranta.fi | lehmiranta@elakelitto.fi
Lehmirannantie 12, 25170 Kotalato (Salo)



Laitala palkittiin Syty'n joulunavauksessa Vuoden 2015 Vapaaehtoiseksi. Syty'n toiminnanjohtaja Eija-Riitta Hilska kertoi hallituksen olleen yksimielinen valinnasta.

Pentti Laitala, hyvän mielen vapaaehtoinen

Jämpti ja sääntillinen tiedonetsijä. Näin voisi kuvata vuoden vapaaehtoiseksi valittua **Pentti Laitalaa**. Työuransa Itellan analyttikkona tehnyt Laitala vietti vajaan vuoden verran eläkepäiviään, kunnes päätti alkaa tekemään jotain ja lähti mukaan vapaaehtoistointintaan.

Syty'n toiminta oli Laitalalle tuttua jo työvuosilta, sillä hänen konttorinsa sijaitsi samoissa tiloissa Rummunlyöjäkadulla.

– Olin niin kuin keskellä Sytyä ja huoneestani tulikin kamari jäädessäni eläkkeelle, nykyisin itsekkin Kamariherroihin kuuluva Laitala muistelee lämmöllä.

– Olen siellä sellainen varaväpeli, hän kertoo.

Laitala tiedusteli Sytystä vapaaehtoisten tarvetta. Sieltä selvisi Kuuloyhdistyksen olevan sihteerinä vaila. Pestiksi tuli sekä sihteerin että tiedottajan hommat elokuusta 2011 alkaen.

– Yhä edelleen olen kuuloyhdistyksessä. Kuulo on kaikille tärkeä asia. Jos on hyvä kuulo, sitä pitää suojella.

Kuulolähipalvelussa vapaaehtoiset neuvovat erilaisissa kuuloasioissa sekä auttavat ja neuvovat kuulokojeiden kanssa sekä myyvät niihin paristoja. Laitala on ollut tässä tehtävässä mukana kuulolähipalveluvastaavana.

Yhdistyksen kuukausittaisissa (kuun ensimmäisenä maanantaina) tapaamisissa seurakuntatalolla käy noin kahdeksankymmentä jäsentä.

– Vaimoni Soili sekä **Sinikka Rissanen** pitävät tilaisuuksissamme huolta, että kahvia saa ja pullaa on, Laitala hymyilee.

– Siellä on kirjoitustilauksia eli puheet kirjoitetaan koneelle ja heijastetaan seinälle.

Laitala on ollut mukana myös Syty'n Verto verkossa -projektissa, jossa neuvoo ja opettaa kursseilla tietokoneen käyttöä. Vuosien aikana hän on ansioituneesti pitänyt lukuisia koulutuksia Word-, Excel-, Powerpoint

-ohjelmiin sekä opastuksia Lumia älypuhelimien käyttöön. Laitalan vetämissä ryhmissä edetään rauhallisesti ja pienryhmissä jokaisen on helppo pysyä mukana. Kurseja järjestetään yhä aina tarpeen vaatiessa.

– Vapaaehtoistyö tuo hyvää mieltä ja tarkoituksena onkin tehdä hyvällä mielellä asioita jäsenten hyväksi, monta tuntia viikossa yhdistyksen hyväksi puuhaileva Laitala muistuttaa. Tiedotteet lehtiin, jäsentiedote, sekä nettisivut ja facebook päivittyvät myös Laitalan toimesta.

Teksti ja kuvat:
Marika Koliseva



Toimiminen potilasyhdistyksissä ei edellytä omaa sairautta. Laitala kiinnostui vapaaehtoistyöstä ja lähti mukaan toimintaan nautittuaan vuoden eläkkeellä olosta.

PERNIÖN VÄRI JA TAPETTI KY

Sisustaminen alkaa Värisilmästä



Värisilmä

Haarlantie 8, 25500 PERNIÖ
p. 02 735 2344
www.varisilma.fi

Avoinna
ma-pe 8.00-17.00,
la 8.00-13.00

Lounais-Suomen
Syöpäyhdistys
– syöpäpotilaiden asiassa
#lssyrokkaa



**VESIJOHTOLIIKE
HEINONEN**

Salontie 3, 25500 PERNIÖ
p. 0400 729 311 / 02 735 7823
vjheinonen@smail.fi

Eero Oikarinen kaipaa nuorta voimaa

Boccian mestari viihtyy myös luottamustehtävissä

Aina hyväntuulinen Eero Oikarinen on tuttuakin tutumpi näky Salon Syty avarissa toimitiloissa Helsingintielä. Oikarinen on aina viihtynyt yhdistystoiminnan parissa. Helsingistä Saloon vuonna 1970 muuttanut Oikarinen lähti heti Salon Invalidien matkaan, ja sillä tiellä 66-vuotias monitaitaja on edelleen.

– Minut valittiin luottamustehtäviin Salossa 70-luvun alussa aika nopeasti. En ole katunut päivääkään vaan olen nauttinut joka hetkestä. Vuosien varrella olen kuitenkin huomannut, että jatko ei kaikilta osin näytä valoisalta. Nuoria on aina vain vaikeampi saada mukaan päätöksen tekoon, miettii Oikarinen.

Mies itse ei vierasta mitään. Kun Sytyyn viime vuonna perustettiin yhteistyötoimikunta, Oikarinen ei epäröinyt. Ei muuta kuin mukaan. Toki hänellä oli valtavasti kokemusta vaikka mistä aina Sytyn hallituksesta asti, mutta taas kerran uusi kiinnost.

Oikarinen on tyytyväi-

nen. Kokemus toimikunnasta on vielä vähäinen, mutta hyvältä näyttää.

– Siitä saadaan kymmenen yhdistyksen mielipide taustatueksi hallitukselle. Idea vaikuttaa erinomaiselta, joskin sen tulokset nähdään vasta jatkossa, tuumii Oikarinen.

Miehet arkoja?

Eero Oikarinen kaipaa tosissaan nuorempien näkökulmaa Syty ja sen kaikkien jäsenyhdistysten toimintaan. Häntä kaiheraa myös toinen ongelma: missä luuraavat miehet?

Jos joku viitsisi tutkia jäsenyhdistysten sukupuolijakaumaa, naisten osuus olisi musertava. Siinä ei ole mitään pahaa tai väärää, mutta mikä jarruttaa miehiä?

– Jaaha, siinäpä hyvä kysymys. Miksi kynnyksen mukaan tulolle on monille liian korkea? En ymmärrä. Tällainen harrastetoiminta antaa mukavaa viihdykettä ja vaihtelua päiviin. Se tuo uusia näkemyksiä ja ennen kaikkea uusia ystäviä. Siis ei muuta kuin mukaan Sy-

tyyn ja sen jäsenyhdistyksiin, innostaa Eero Oikarinen.

Kun Syty Sanomia aikanaan ryhdyttiin julkaisemaan, arvatkaa kuka keksi lehdelle nimen? Eero Oikarinen, kukapa muu.

Mestariurheilija

Urheilu on aina kuulunut Kainuusta syntyisin olevan Eero Oikarisen lempiharrastuksiin. Yleisurheilua, ampumaurheilua ja bocciaa - kaikissa hän on menestynyt.

Muut lajit ovat eri syistä jääneet, mutta boccia on ja pysyy.

Jos boccia on jollekin tuntematon, niin se on palloveli, joka muistuttaa perinteisiä eurooppalaisia kuulapelejä, vaikkapa pentankkia. Peli on varta vasten suunniteltu siten, että se soveltuu eriasteisesti vammaisille.

Oikarinen kuuluu lajin pioneereihin Etelä Suomessa. Kun Pohjanmaan invalidit toivat aikanaan lajin Hämeenlinnan retkeilypäiville, Oikarinen oli myyty.

Hän on napsinut sen



Suomen edustusasu on tuttu Eero Oikariselle. Nyt salolaisen eläkeläismiehen ajatuksissa kajastavat boccian Pohjoismaiden mestaruuskilpailut. Karsinnoissa Oikarinen jäi varamiehen paikalle, mutta myöhemmin Salon Invalidien johtotähti nousi toukokuisten kisojen viralliseen kokoonpanoon.

jälkeen huikean määrän SM-mitaleita ja sen ohessa Pohjoismaiden mestaruuskisoissa yhden kullan lisäksi viisi muuta palkintosijaa.

Oikarisen bocciaa voisi siirretään se tulevaan. Hän nimittäin heittää pienimuotoisen kutsun yli puolue- ja

yhdistysrajojen.

– Bocciaa harrastetaan Salossa nykyisin Salon Invalidien lisäksi kahdessa eläkeläisjärjestössä. Harjoituksia on monena päivänä viikossa sekä talvisin että kesäisin. Ei muuta kuin mukaan, innostaa Eero Oikarinen.

Harjoituspaikkoja löytyy sekä Salon Urheilutalolta että Paukkulan kentältä.

Harjoitusaikojaa voi kysellä järjestäjähdistysten lisäksi vaikkapa Eero Oikariselta. Hän kyllä tietää.

Teksti ja kuva:
Harri Sulonen

Sivun 4 aivopähkinöiden ratkaisut



k l n s m k p a o p n r i m r i t
l r n k y y h k y n e n n i s k i
r o o ä l m a ä k o o v r i o s s
s i o ä o y p l s i a r s t s o n
p ä a r j p y a p r a k a a v o ä
r i n m ä k m r ä o a l p ä h y i
a n l e n t o k a l a m o a s n l
i i y m i k r o s k o o p p i p ä
e k n k s n n i ä k r ä h s a y l

Skorpioni ✓
Kyyhkynen ✓
Härkä ✓
Käärme ✓
Kompassi ✓
Kalat ✓
Lentokala ✓
Orion ✓
Mikroskooppi ✓
Jänis ✓
Vaaka ✓
Lyyra ✓

Perniön Apteekki
Avoimena ma-pe 9-18, la 9-15

Haarlantie 21, p. (02) 735 7313
25500 Perniö fax (02) 735 2335
www.pernionapteekki.fi info@perniionapteekki.fi

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

Taksipalvelu **TAKSI**
Tiina Sorola Oy
p. 02 733 3531, 0500 826 390

Ihmiseltä ihmiselle.

Katja Taimela
kansanedustaja

SDP

vaseemmisto
RIKKAUTTA JOLLA ON ARVOA
salonvaseemmisto.vas.fi

Tämäkin lehti on painettu Salossa

Lehtitehdas
WWW.LEHTITEHDAS.COM
Örninkatu 14, Salo
p. 02-770 21

Tunnelmapaloja



SYTYn hallitus 2016



Yläriivi: Heikki Rämö, Jarmo Virtanen, Seppo Kettunen, Kauko Lindholm, Eero Törmä
Alarivi: Pirjo Virtanen, Päivi Vigg, Maija Iltanen, Eija-Riitta Hilska.
Kuvasta puuttuu Riitta Laajasuo.

Hallituksen jäsenten yhteystiedot löytyvät SYTYn kotisivuilta www.salonsyty.fi

PASSELI auto

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

Myynti
puh. 0403 066 280

Huolto
puh. 0403 066 275

www.passelauto.com

**Paikallinen
lääkäriasema**

☎ 010 235 3500

neo
lääkärit · Salo

Astrum-keskus
Salorankatu 5-7, Salo

Yhdessä tekemällä,
toisia kuunnellen
rakennetaan meille kaikille
hyvä Salo.

Tulevaisuus tehdään nyt!

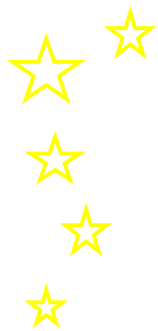


www.sdpsalo.fi

Meidän blogi

<http://yhdistavatekija.blogspot.fi/>

Yhdistävä tekijä pyrkii yhdistämään meidän SYTYläisten lisäksi kaikkien muidenkin sitä lueskelevien jokapäiväisiä ajatuksia ja asioita.



SYTY:n TEEMA- TORSTAIT!



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

kuukauden 1. to: **PELIPÄIVÄ**; MustaKuula, korttipelienä, Scrabble...

kuukauden 2. to: **YHTEISLAULU**; aina säästys, vaihtuvat aiheet

kuukauden 3. to: **KULTTUURI**; keskustelua, vaihtuvat aiheet

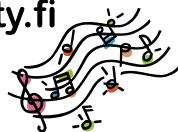
kuukauden 4. to: **LIIKUNTA**; kaikille soveltuvaa, vaihtuvat aiheet

Päivän aiheen löydät mm. Salonjokilaaksion yhdistyspalstalta, www.salonsyty.fi sekä Facebookista



Salon
SYTY
ry
www.salonsyty.fi

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



Lomaillemme 27.6.-31.7.2016
Teematorstait jatkuu 4.8.2016.

Sytyn kevään viimeinen



Yhteislaulu on keskiviikkona 8.6.2016

SALON TORILLA

klo 12-14

esilaulajana Jukka ja
säestäjänä toimii Nicke.

Lauluvihkoja myynnissä torilla 2€/kpl.



Tervetuloa!

Salon
SYTY
ry
www.salonsyty.fi

hetihuolto.fi

050 401 4329

Turuntie 12
24240 Salo



Menikö kännykkä rikki?

Ei hätää, Salon huolto laittaa
sen hetkessä kuntoon!

**Pikahuollot jopa
puolessa tunnissa!**

LÄHDE BUSSIMATKALLE!

21.4. Päivämatka Tallinnaan

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

4.7. Öron linnakesaari

- sis. myös opastus, lounas
ja pullakahvit
- Hintaa 75 €/hlö

Kuljetukset myös
pyörätuoleille!

Tilausmatkat mukavasti
13-, 16-, 19-, 22-, 42-, 51- ja 59-paikkaisilla
busseilla Suomessa ja maailmalla.

Tomi Laine 040 543 3413
info@salontilausmatkat.fi

SALON TILAUSMATKAT.fi
www.salontilausmatkat.fi



Salon SYTY ry:n hallitus kiittää

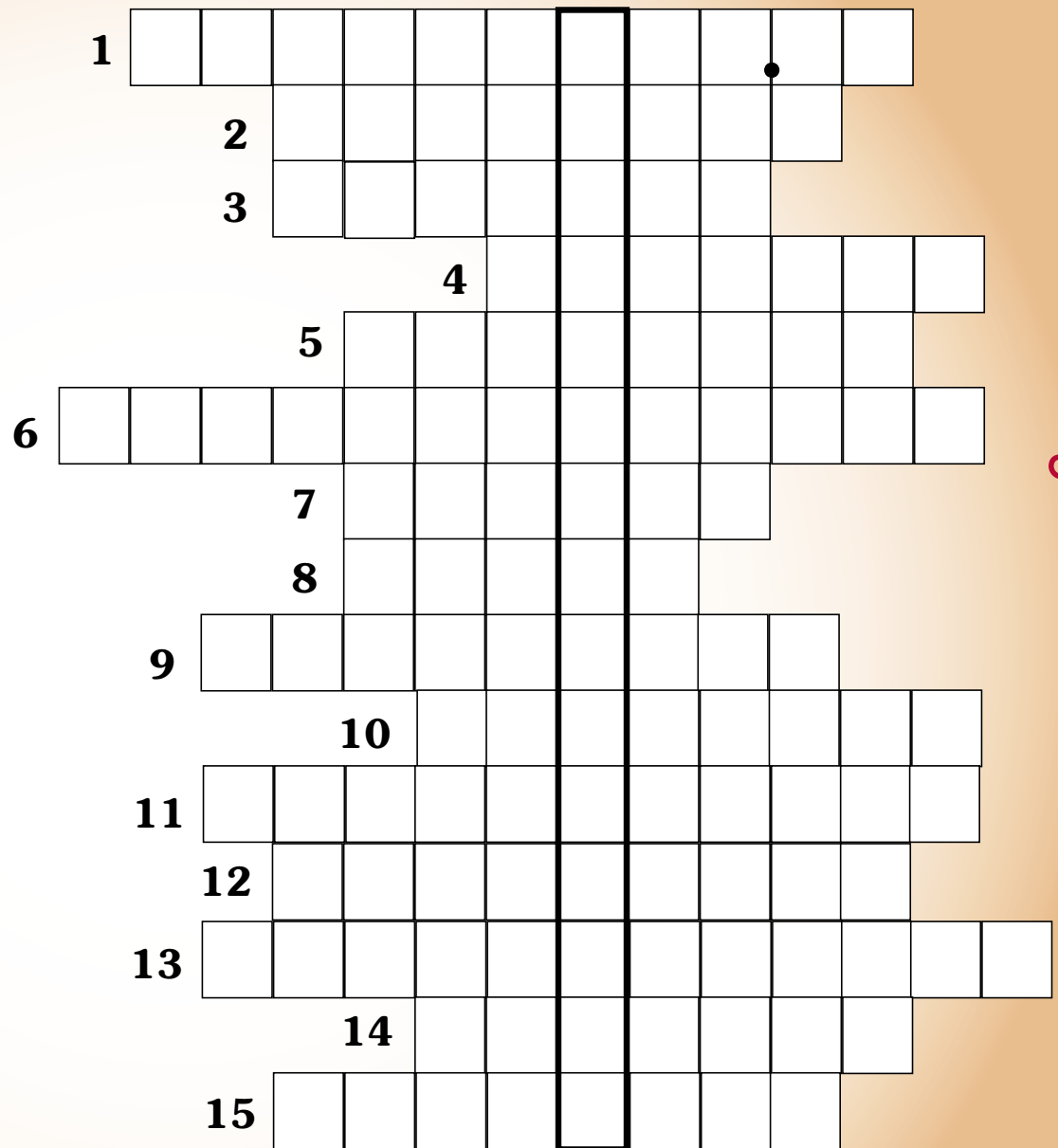
lämpimästi lehtemme toteutuksessa
mukana olleita sekä toivomme
jäsen-yhdistystemme väen
suosivan mainostajiemme yrityksiä.

SYTYRISTIKKO 2016



Vaakarivien vihjeet:

1. www-osoite
2. Puhetta johtava Kauko
3. Lääkeautomaatti ja kannattajamme
4. Salon seudun mielenterveysomaiset ry.
5. Teemapäivät
6. Yhdistystoiminnalle tärkeät
7. Olisi kai meille jokaiselle tarpeen
8. ...on lastattu!
9. Kuukauden 1. torstaina
10. Suvisaloa ja Salon suvea
11. Keliakikon ruokavalio
12. "Valjastettu" avustaja
13. SYTYn mustapaitaiset
14. Salolaisten "Ikäkeskus"
15. Asetettu tavoite



Nuolen alle pystyriiville tulee vihjeosoite, johon jokaisen kannattaisi tutustua - mikä?

Pystyriivin sana: _____

Nimi: _____

Puh: _____

Palauta ratkaistu tehtävä toimistolle. Koko ristikko täytyy olla täytettynä myös vaakarivien osalta, pelkkä pystyriivin "arvaaminen" ei oikeuta arvontaan. Oikein vastanneiden kesken arvomme 2 kpl yllätyspalkintoja. Palkinnot arvotaan 11.6. sekä 24.11.2016. Voittajille ilmoitetaan henkilökohtaisesti.



ATK-Pysäkki on Salon SYTY:n yhteydessä toimiva ATK-neuvontapalvelu senioreille, joka pääsääntöisesti toimii vapaaehtoisvoimin. ATK-Pysäkillä saa neuvontaa ATK-opastajilta, eli vapaaehtoiselta vertaistukihenkilöltä. Toiminnan periaatteena on saada vertaistukea ja ohjausta jokapäiväisiin ATK-tehtäviin henkilöltä, joka ei itse välttämättä ole tietotekniikan "ammattilainen", tai liian nopeasti selittävä nuorempi henkilö. ATK-opastajan kanssa tutkitaan laitteet yhdessä ja ongelmat selätetään huumorilla. **Neuvonta on ilmaista.**

Rekrytointi:

Haemme nyt toimintaan ATK-opastajia. Esitteen ATK-opastajaksi hakemiseen löydät täältä:

www.salonsyty.fi/atk-opastaja-rekry/

Lisätietoa ja ilmoittautumiset:

Aki Peltoniemi, Salon Syty ry,
aki.peltoniemi@salonsyty.fi,
p. 044-555 0938



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'n tiloissa Helsingintie 6, terveisin lähihoitajaopiskelijat.



TERVETULOA



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

TIMANTTISET
Kello ja Kulta Jokinen

Länsiranta 8, Salo, p. (02) 733 2761

- Implantti- eli keinojuurihoitoa,
- hammashoitoa nukutuksessa

**änsirannan
Hammaslääkärit**



**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

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

Tervetuloa vakuuttamisen erikoisliikkeeseen!

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

Ota yhteys Fenniaan!
Turuntie 20, 24240 Salo
puh. 010 503 2330.
www.fennia.fi

Fennia

HALIKON PIENKIINTEISTÖYHDISTYS RY tarjoaa jäsenistölleen:

Omakotitalkkaripalvelua: mm. kotisiivousta, pihatöitä 7 €/tunti, matkat 0,43 €/km.

Työtilaukset suoraan talkkarille:
p. 044-054 4180
p. 044-054 4181
p. 044-054 4182
p. 044-054 4183
p. 044-054 4184
p. 044-054 4186

Talkkarivastaava: p. 040 020 4454
Palvelun saaminen edellyttää **yhdistyksen jäsenyyttä**.
Jäsenmaksu on 24,50 €/vuosi.

Helppoa lähestyttävyyttä
Paikallis-tuntemusta
Niistä on Säästöpankin palvelu tehty
Hymyä
Osaamista

Säästöpankki
auttaa aina.

Avain Fysio Oy

- Fysioterapia
- Alaraajatutkimus **Respecta** ja tukipohjalliset **ACTIVE**
- Hoitosukat ja -hihat **VENOSAN**

Rummunlyöjänkatu 11, Salo p. 7337868

**KOKONAISVALTAISTA
HAMMASHOITOA**

HAMMASLÄÄKÄRIASEMA
SALON HAMMASPAIKKA OY

- YLEISHAMMASHOITO
- PAIKKAUS JA JUURIHOIDOT
- ESTEETTINEN JA PROTEETTINEN HOITO
- HAMMAS JA SUUKIRURGIA
- IMPLANTIT

AJANVARAUKSET 02 731 2253
TAI NETISSÄ SALONHAMMASPAIKKA.FI

HELSINGINTIE 4, 24100 SALO

Salon omaishoitajat ry Omaishoitaja olet tärkeä!

OmaisOiva toimintaa: Ovet-kursseja, ohjausta, neuvontaa, ja virkistystoimintaa. Kysy tarkemmin 044 734 8115

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

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 ke klo 8-16. Tiedustelut: 050 339 4254 tai 050 461 7159

VANHA APTEEKKI

Terveyttä vuodesta 1849

Palvelemme
ma-pe 8-20, la 8-18, su 12-16
Kauppakeskus Plaza, Vilhonkatu 8, 24100 Salo
puh. (02) 777 6400
asiakaspalvelu@salonvanhaapteekki.fi
www.salonvanhaapteekki.fi

SE TUNNE,
KUN ASIAT
LOKSAHTAVAT
PAIKOILLEN...

PANKKI- JA
VAKUUTUS-
PALVELUT
YHDESSÄ

op.fi/keskita

OP Lounaismaa