

SYTYN SANOMAT

9. vuosikerta

Salon SYTY ry:n tiedotuslehti 2018



Salolaisen potilas- ja vammaisyhdistystoiminnan

- 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
Kesäaikana ma-pe 9–15
Lomaillemme: 25.6.–31.7.2018

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

Olemme myös
Facebookissa.

Salon
SYTY
ry

www.salonsyty.fi

Vapaaehtoistyöstä
iloa arkeen s. 3

Tunnelmapaloja s. 15

Terveyskeskuksessa
tapahtuu s. 19

*Kevätaurinko
toi Sinullekin
Syty Sanomat.
Tuo Sinäkin itsesi,
kera ystävien,
Helsingintielle
- kutoseen!
- IsoTimppa*



Hyvinvoinnin lyhyt oppimäärä

Nyt ilmestyvän Sytytyn sanomien johtavana teemana on hyvinvointi. Hyvinvointi on laaja käsite, mutta tavallisesti sillä tarkoitetaan yksilön eli tavallisen ihmisen talouden tilannetta sekä hyvää terveydentilaa. Hyvinvointi on subjektiivinen käsite eli jokainen ihminen itse määrittelee oman hyvinvointinsa.

Suomea kutsutaan yleisesti hyvinvointivaltioksi. Tämä merkitsee sitä, että maassamme on rakennettu pohjaa ja perustaa sille, että ihminen voi tuntea olonsa hyvinvoivaksi. Itsenäisyytemme satavuotisen historian aikana hyvin- tai pahoinvoinnin tasot ovat vaihdelleet voimakkaasti. Itsenäisyyden alkuvuodet olivat hyvinvoinnin kannalta traagiset, sillä heti itsenäistymisen jälkeen puhjennut sisällissota toi mukanaan paljon inhimillistä kärsimystä ja tuskaa. Suomen alkuvuodet olivat siis kaikkiin tavoin ankeat, mutta 1930-luvulle tultaessa materiaallinen hyvinvointi oli merkittävästi lisääntynyt kunnes länsimaissa ja Suomessakin alkoi pitkä ja syvä talouden lama 1930-luvun alussa. Vasta vuosikymmenen loppupuolella hyvinvointia pystyttiin taas kohentamaan kunnes vuosina 1939–1945 Suomi joutui mukaan toiseen maailmansotaan. Alkoivat inhimillisesti raskaat ajat ja hyvinvointi laski rajusti. Tuolloin maan talouskin oli luonnollisesti hyvin heikko ja se näkyi mm. elintarvikeseinäntöstyksenä ja mustan pörssin kaupan rehottamisena.

Sotavuositakin selvittiin

kovin kolhuin, mutta itsenäisenä ja alkoi voimakas jälleenrakennuksen aika, joka kesti 1950-luvulle saakka. Sodan loputtua syntyivät ns. suuret ikäluokat, jotka varttuessaan vuorostaan jatkoivat hyvinvointisuomen rakentamista ja jotka tällä hetkellä ovat siirtyneet eläkkeelle.

Vaikka Suomen hyvinvointi bruttokansantuotteella mitattuna on 1960-luvun puolivälistä nykypäivään moninkertaistunut, on ihmisten keskimääräinen tyytyväisyys omaan elämäänsä pysynyt suurin piirtein samana. On tietenkin selvää, että ihmisten materiaallinen ja sosioekonominen elämänlaatu on parantunut, mutta eri tutkimusten kun mukaan perustarpeet on saatu tyydytettävä, ihmisten onnellisuus ei enää voimakkaasti muutu.

Ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua on pyritty mittaamaan monin mittarein. Maailman terveysjärjestön WHO:n mukaan hyvinvointi voidaan jakaa kuuteen eri elämänlaadun ulottuvuuteen. Nämä kuusi mittaria ovat:

1. Fyysinen terveydentila
2. Psykkinen terveydentila
3. Toimintakyky
4. Sosiaaliset suhteet
5. Ympäristö
6. Arvot

Ihmisten hyvinvointia koskeissa kansainvälisissä vertailuissa Suomi sijoittuu eri valtioiden kesken korkealle, mutta Pohjoismaista muut ovat meitä edellä. Lisäksi 2000-luvulla eri väestöryhmissä hyvinvointierot ovat kasvaneet. Syinä tähän on mainittu 1990-luvun syvä taloudellinen la-



ma sekä uusi pitkäaikainen taantuma, joka alkoi vuonna 2008. Nykyajan yhteiskunnallisia ongelmia ovat suhteellinen köyhyys ja syrjäytyminen.

Suomalaiset haluavat tutkimusten mukaan säilyttää sosiaaliturvan tason ja parantaa sitä. Ongelmana on väestön nopea vanheneminen ja julkisen talouden kestävyys. Parhailaan valmisteltavana oleva laaja sote-uudistus tähtää siihen, että hyvinvointivaltion palvelut sosiaali- ja terveyssektorilla voidaan säilyttää, mutta samanaikaisesti kustannusten nousua pyritään hillitsemään. Tämä on erit-

täin vaikea yhtälö toteutettavaksi, sillä työssäkäyviä suomalaisia on entistä vähemmän ja ei-työssäkäyvä väestöä enemmän. Tulevaisuus näyttää miten tässä onnistutaan, mutta asian tuntijoiden piirissä kustannussäästöjä ei pidetä mahdollisena.

Salossa on kymmeniä kansanterveysjärjestöjä, jotka pääosin vapaaehtoisvoimin pyrkivät ajamaan jäsenistönsä etuja. Näiden järjestöjen yhteenliittymänä toimii Salon Syty ry, johon jäsenenä kuuluu 36 sosiaali- ja terveysalan yhdistystä. Syty pyrkii edesauttamaan näiden yhdistysten toi-

mintaa monin tavoin, jotta yhdistykset puolestaan voisivat toteuttaa omaa tehtävänsä mahdollisimman tehokkaasti. Sytytyn keskeisenä tehtävänä normaalien palvelutehtäviensä lisäksi on juuri nyt seurata aktiivisesti sote-uudistuksen valmistelua ja vaikuttaa sen lopputulokseen mahdollisuuksiensa mukaan, jotta salolaisten kansanterveysjärjestöjen työ omien jäsentensä hyvinvoinnin lisäämiseksi voisi onnistua. Ongelmana tässä työssä on koettu valmistelutyöstä saatavan tiedon ristiriitaisuus ja yleensäkin tiedon vähäisyys. Ainakin

paikallistasolla tuntuu siltä, että valtakunnallinen sote-valmistelu ei ole oikeastaan kenenkään hallussa ja kolmannen sektorin tulevaisuus sote-uudistuksen jälkeen on jäänyt kovin epäselväksi. Koska Salon Syty ry samoin kuin sen kymmenet jäsenyhdistykset pyrkivät edelleen ajamaan jäsenistönsä hyvinvoinnin lisäämistä, uskomme ja toivomme, että hyvinvoinnin edistämiseksi jatkossakin annetaan riittävät toiminnalliset ja taloudelliset edellytykset.

Kauko Lindholm
Salon Syty ry:n
puheenjohtaja



10 vuoden aikana olette ehtineet monenlaista:

- makkara- ja lettukestit mm. Torronsuon kansallispuistossa ja Vuohensaareissa
- vuosittaiset "kotiseuturetket" makkaraperunoineen
- perinemuseokäynnit
- apteekista ohjausta ikämiesten tarpeisiin
- kesämökkivierailut
- Isien työt -dokumentit ja keskustelut
- kahvilla poikkeiden eri asiantuntijoiden oppeja ja oivalluksia
- kutsu eduskuntaan tutustumiskäynnille

10v. Onnittelet!

SYTYläiset onnittelevat aktiivista herraseuruetta!

Vapaaehtoistyöstä iloa arkeen

Ajattele nyt ensin itseäsi ja sitten vasta muita menoja, muista Sinä itse, muistuttele mieheni kotona fysioterapeutin neuvosta. Näin kertoo Sytyn Vuoden 2017 Vapaaehtoiseksi valittu **Sirkka Vesander** (81) miehensä huolenpidosta hymy huulillaan. Touhukkaan ja aikaansaavan naisen elämää on jo vuosien ajan rytmittänyt eri yhdistyksissä toimiminen. Salon Seudun Keliakiayhdistys ry:ssä Vesander on perustajajäsenenä ja toimii tälläkin hetkellä taloudenhoitajana sekä vastailee yhdistyksen puhelimeen. Vuonna 2003 aivoinfarktin jälkeen Vesander liittyi Salon AVH-kerhoon ja myöhemmin vuosina vielä Salon seudun Munuais- ja maksayhdistys ry:hyn ja Salon Diabetes ry:hyn.

– Yhdistyksistä saa apua arkeen. Miten eletään ja ollaan sairauden kanssa. Ruokavalioon vinkkejä ja muuta sellaista, luettelee Vesander yhdistykseen kuulumisen etuja.

– Yhdistyksen kautta olen saanut käydä erilaisia koulutuksia ja AVH:ssa toimia liikuntavastaavana. Vapaaehtoistyö yhdistyksissä sekä yhdistysten tapaamisissa käyminen on antanut Vesanderillekin paljon.

– Ystäviä ja vertaistukea. On eri yhdistyksiä ja sitä kautta olen saanut myös aina vertaistukea eri sairauksille.

Viime syksynä Vesander joutui terveydellisistä syistä jäämään taka-alalle yhdistystoiminnasta.

– Kyllä olen kaivannut sitä olotilaa, kun murheet ovat poissa. Vaikka aamulla olisi kuinka huono päivä ja kun sitten näki

ryhmän, oli jälleen kevyt olo, kertoo Vesander kai-puustaan vapaaehtoistyönsä pariin Pirteyttä päivin Tasapainoryhmän vetäjänä. Vesander ehti vetää ryhmää Salon uimahallilla ja Halikon Ikäkeskus Majakassa viikoittain jo kymmenisen vuotta. Juuri tämä vapaaehtoistyö on ollut Vesanderille se suurin ja antoisin.

– Oma lääkäri antoi syksyn jälkeen hyvän neuvon: elät kuin tähänkin asti, mutta rauhallisemmat askeleet.

Voimaa vanhuuteen hankkeessa ansioituneet liikunnan lähettäjä voidaan palkita vuosittain. Tänä keväänä Sirkka Vesanderille myönnettiin Vuoden Voimateko 2017 -kunniamaininta ihailtavasta aktiivisuudestaan ohjata, neuvoa ja kannustaa ikäihmisiä liikkumaan.

Salon SYTY ry onnittelee pirteää yhdistysaktiivista!

Teksti ja kuva
Marika Suuronen



Vuoden vapaaehtoiseksi valittu ja Voimaa vanhuuteen -hankkeessa palkittu, aina iloinen Sirkka Vesander on tuttu näky Sytyn toimistolla.



Vapaaehtoistyö tuo onnellisuutta

Suomalaiset ovat YK:n aloitteesta tehdyn vuosittaisen World Happiness Report -raportin mukaan maailman onnellisin kansa. Kuitenkin yhdistystoiminnalle tärkeää vapaaehtoistyötä suomalaiset tekevät sen mukaan vähemmän kuin muut onnellisuuden mukaan sijoitettavat kärkimaat. Tässä meillä on siis vielä parannettavaa. Suomen akatemian rahoittaman Sukupolvien ketju-tutkimushankkeen aineiston mukaan saksalaisessa tutkimuksessa oli huomattu viikoittain vapaaehtoistyötä tekevien henkilöiden olevan kokonaisuudessaan tyytyväisempiä kuin heidän, jotka eivät tällaiseen osallistu lainkaan. Vapaaehtoistekijöiden sosioekonominen asema ei myöskään vaikuttanut onnelli-

suuden määrään vaan kaikki olivat yhtä onnellisia. Sytyn ja yhdistysten toiminnassa vapaaehtoisten työpanos on kullarvoista. Vapaaehtoiset vetävät kerhoja ja erilaisia toimintatapahtavia yhdistysten asioita ja auttavat jäseniä. Tämän lehden jutuissa esiteltyjä toimintojakaan ei olisi ilman näitä aktiivisia ihmisiä. Aineellista hyötyä he eivät saa, mutta jokaisen-

” Vapaaehtoistyö on yksittäisten ihmisten tai yhteisöjen hyväksi tehtyä toimintaa, josta ei saa rahallista korvausta eli palkkaa. Sitä tehdään omasta vapaasta tahdosta, ilman pakkoa. Vapaaehtoistoiminnaksi ei myöskään lasketa toimintaa, jota pidetään velvollisuutena perhettä tai sukua kohtaan.

ta paistaa se onnellisuus,

jota tutkimuksetkin ovat osoittaneet. Suuren määrän onnellisuutta vapaaehtoisille tuovat kiitolliset avunsaajat tai kerholaiset. Moni ryhmä on vuosien saatossa ystävyystyöntynyt ja ihmis-suhteet ovat nousseet yhä tärkeämmäksi osallistua toimintaan. Myös yhteisen intohimon jakaminen, kuten lukeminen tai käsityöt, on monelle innoittava te-
kijä.

Vapaaehtoistyössä mukana oleville vanhemmille ikäluokille on sen huomattu olevan emotionaalisesti palkitsevampaa kuin nuoremille. Tämä selittynee runsaammalla määrällä vapaa-aikaa.

Jos Sinulla on elämässäsi aikaa tai olet juttuseuraa vailla, niin mikä olisikaan mukavampaa, kuin käyttää aika vapaaehtoistyöhön? Parhaimmillaan vapaaehtoistyö antaa enemmän kuin ottaa.

Vapaaehtoistoimintaa on monenlaista ja jokainen varmasti halutessaan löytää itselleen sopivan. Usein toiminta löytyy oman harrastuksen, osaamisen ja intohimojen kautta. Mitä jos ottaisimme haasteen vastaan ja parantaisimme onnellisuutta? Käärisimme hihat ja ottaisimme omaan elämäntilanteeseen sopivan

vapaaehtoistyöhaasteen?

Teksti:

Marika Suuronen

Lähteet: Antti O. Tanskanen & Mirikka Danielsbacka 2015, Meier & Stutzer 2008, Borgonovi 2008, Musik & Wilson 2003



Elämän kalleinta aarretta ei voi ostaa eikä myydä, se on arvokkaampaa kuin puhdas hopea ja rakkaampaa kuin kulta. Sen voi löytää ystävällisistä teoista, kauniista sanoista ja ajatuksista, auttavista käsistä ja saavutetuista päämääristä. Sen voi löytää kauniista hetkistä, viisaasti käytetyistä tunteista. Elämän kallein aarre on tyytyväinen mieli. – tuntematon

1+4 henkilöautot
1+8 tilataksit
invakuljetukset
paarikuljetukset

TAXI 

PERNIÖN TAKSIASEMA

02-735 2422



PERNIÖN FYSIKAALINEN HOITOLAITOS

• Fysioterapia • Ryhmäliikunta
• Kuntosali • PhysioPilates

Fysika.fi

Haarlantie 2, Perno • info@fysika.fi
p. (02) 735 7101, 040 500 6797

Tarja Rinne

ajanvaraus 040 593 9912

koulutettu hieroja, urheiluhieroja
kosmetologi, personal trainer



*Tarjan hieronta- ja
kainiokäshoitola*

Salontie 2,
25500 Perno

Salon
Kukkakimppu

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

24.4.2018 klo 17
YLEISÖTILAISUUS

**NUORET,
NIKOTIINI JA
TERVEYS**



Salon kaupungintalo, Tehdaskatu 2

Tilaisuuden järjestävät:
NIKO-projekti / Lounais-Suomen Syöpäyhdistys
Linkki-toiminta

WWW.HYMYAHUULEEN.FI



Toiminnanjohtajan mietteitä

Hyvintointi on sana joka tässäkin lehdessä mainitaan moneen kertaan. Jossain muodossa myös kuulemme sen ihan varmasti päivittäin, koska se yhdistyy niin moneen tämän ajan yhteiskunnalliseen pyöreeseen, ilmiöön ja ajankohtaisuuteen. Puhutaan paljon yhteiskunnallisesta hyvinvoinnista, hyvinvointipolitiikasta ja -tutkimuksesta. Toinen hyvin ajankohtainen sana on onnellisuus. Onhan juuri YK:n selvityksessä todettu, että Suomi on maailman onnellisin maa. Meille jokaiselle omassa elämässä sanat hyvinvointi ja onnellisuus merkitsevät hyvinkin erilaisia asioita ja yleensä merkitys vielä vaihtelee ja muuttuu elämän eri vaiheissa ja elämäntilanteissa.

Itselläni sanat hyvinvointi ja onnellisuus ovat vahvasti riippuvaisia toisistaan. Toinen on enemmän kallellaan konkreettisempiin asioihin ja toinen puolestaan henkiseen tunnepuoleen. Sanojen summa merkitsee minulle hyvää

arkea. Eikä se suinkaan tarkoita sellaista arkea jossa kaikki sujuu kuin unelma. Päinvastoin, siihen ovat viime vuosina kuuluneet hyvinkin läheisesti vastakohtaisuudet; ilo ja suru, luopuminen ja saaminen, epävarmuus ja varmuus. Itse ajattelen, että kaikki ovat osa sitä hyvää arkea, koska ilman surua ei voi iloa, ilman luopumisen tuskaa ei voi nauttia saamastaan, epävarmuuden kautta vahvistuu varmuus.

Mistä muusta se rakentuu? Tärkeistä ihmisistä kuten puolisoista, lapsista (omista ja bonuksista),



Eija-Riitan puutarhasta löytyy hyvinvointi niin mukavan puuhailun kuin syksyisen sadon nauttimisen merkeissä.

lastenlapsista, äidistä, kullannarvoisista ja

ihanista ystäväistä. Hemmotteluhetki-

tä, valmiista ruuasta kun menen töistä kotiin tai aamulla herään tuoreiden sämpylöiden tuoksuun tai pakkasamuna aamupalan aikaan keittion takassa palaa tuli. Puolison kanssa yhteisestä puuhailusta, puutarhan kuopsutuksesta, pihantuntujen seuraamisesta, mahdollisuudesta uppoutua lankojen, kankaisten ja käsitöiden ihanaan maailmaan sekä pienistä pyrähdyksistä kulttuurierientojen äärelle. Työstä, joka tarjoaa monenlaisia haasteita, välillä vähän liiankin kanssa, mutta joka myös palkitsee ja antaa ihania onnistumisen kokemuksia.

Työstä, josta pidän aivan valtavasti.

Näillä ikäkymmenillä on saanut huomata, että erilaiset krempat ja vaivat ovat hiipineet osaksi arkea, mutta niiden kanssa on pitänyt oppia elämään jonkinlaisessa sovussa, vaihdellen paremmassa ja huonommassa. Aikeita on paljon enemmän kuin saa aikaseksi ja niihinkin, mitä saa tehdyksi menee enemmän aikaa kuin ennen, ei vaan jaksaa samalla tavalla kuin joskus nuorempana. Välillä pitää pyytää apua sellaiseen josta aiemmin selvisi leikiten ihan itse. Suunta näiden kaikkien osalta on lisääntyvä, kertovat kokeneemmat. Ja tottahan se tietysti onkin, että väistämättä ikä tuo tullessaan elämään kaikenlaisia muutoksia. Osa parempia, osa huonompia, osa tulee eteen aiemmin ja osa myöhemmin.

Minulle hyvä arki on näitä kaikkia ja toki paljon muutakin. Niistä koostuu minun hyvinvointini ja onneni. Mistä Sinun?

Eija-Riitta Hilska

MathildanMarina
Ruukinrannantie 4, Mathildedeal

Tervetuloa huhtikuussa
la klo 11-22 (02)
su klo 11-18
La 28.4. alkaen
avoinna joka päivä!

JUHLAT? RETKI? KOKOUS?
TYKY-PÄIVÄ? SAUNAILTA?
Ryhmille tilauksesta ympäri
vuoden. Pyydä tarjous!

Tiedustelut p. 045 6477 040
Info@mathildanmarina.fi

www.mathildanmarina.fi

NAISTENVAATELIIKE

Mi-Li

Haarilantie 1, 25500 Perniö
p. 0400 533 839

@NaistenvaatealiikeMili

**KOTOISA
KAHVILA**

Papu

Erikoiskahvit
Kotileivonnaiset
Keittolounas

Salontie 7, Perniö
040 5290 789

Avain Fysio Oy

- Fysioterapia
- Alaraajatutkimus ja tukipohjalliset
- Hoitosukat ja -hihat

VENOSAN
COMPRESSION STOCKINGS

Rummunlyöjänkatu 11, Salo 044 2394644

HALIKON PIENKIINTEISTÖYHDISTYS RY
tarjoaa jäsenistölleen:

Omakotitalkkipalvelua: mm. kotisiivousta, pihatöitä jne. omakoti-, rivi- ja kerrostalossa asuville jäsenille.
8 €/tunti, matkat 0,42 €/km. Jäsenmaksu 24,50 €/vuosi.

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

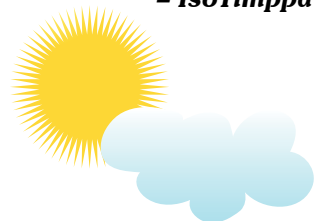
Talkkarivastaava: p. 040 020 4454
www.omakotiliitto.fi/halikko

Hyvinvointi teemana on julkaisussa tässä. Tärkeää se jokaiselle on myös elämässä.

Yksi neuvo, merkittävä kautta kokemuksen avaamaan kun rohkeasti kuljet SYTYn uksen:

vertaistuki, kaveruuskini, löytyy sieltä syvin.
Eväitä saat elämälle voidaksesi hyvin.

- IsoTimppa



Sytyn kevään viimeinen

Yhteislaulu on keskiviikkona 13.6.2018

SALON TORILLA

klo 12-14

esilaulajana Jukka ja säestäjänä toimii Nicke.

Lauluvihkoja myynnissä torilla 2€/kpl.



Tervetuloa!

Salon
SYTY
ry

www.salonsyty.fi

Unified-koripallossa kaikille peliaikaa

Tulin hyvällä fiiliksellä ja katsomaan kavereita. Jalkapalloa ja koripalloa olen pelannut ennenkin, kertoo Juha "Peltsi" Peltonen. – Mukavaa ja on kavereita, komppaa vieressä flunssasta toipuva ja treenejä sivusta tällä kertaa seuraava Tuukka Hernesniemi.

Tänään kehitysvammaisten partneripelaajiksi ovat saapuneet Emil Huttunen ja Aaro Luojus C-pojat 1-joukkueesta.

– Tämä on kivaa, eikä ole liian raskasta. Tänään ei ollut harkkoja, niin oli kiva päästä pelaamaan. En jännittänyt, sillä muita joukkueestamme on ollut täällä aikaisemmin ja oli ollut mukavaa. Aikaisemmin olen ollut pari kertaa kehitysvammaisten kanssa pelaamassa lentopalloa isäni mukana, kertoo Emil.

Ohjaajat Reetta Hämeenoja ja Oskari Raute neuvovat selkeästi, näyttävät mallia, leikkivät ja pelaavat mukana, kannustavat ja keuhuvat valmennettaviaan koko treenin ajan. Pelaamisen ohella joka kerta käydään läpi myös tekniikkaa. Nyt vuorossa oli rannesyöttö ja rannesyöttö pompun kautta.

– Meillä on tosi tärkeää, että teemme lyhyissä pätkissä samaa asiaa. Heidän keskittymisensä ei riitä pitkään sarjoihin, kertoo Raute.

– Kivaa, kertoo Aapo Halla ja näyttää nauttivan joka hetkestä Vilppaan Unified-koripallon parissa.

– Aapo on ihan uskoton heittäjä. Jos vaan korin alle pääsee, niin melkein pallon sinne heittää, kehuu Raute.

Yhtä innokkaina hallissa treenailee koripalloilla koko porukka.

Niin Hämeenojalla kuin Rauteellakin on pitkät koripallotaukukset takana. Hämeenojalla myös valmennustaustaa ja koulutukseltaan hän on liikunnanohjaaja AMK. Tammikuun lopulla alkanut ryhmä toteutui, kun Vilpas työllisti Reetta Hämeenojan. Yksi hänen tehtävistään on saada Unified-koripallo liikkeelle.

– Sain kollegoilta vinkin valmentaa heitä kuin pienimpiä junioreita. Ohje on kantanut tulosta. Juomataukoja pidetään joka harjoituksen välissä ja



Treenit alkavat kokoontumalla yhdessä keskiympyrään istumaan. Päivän kuulumisten jälkeen päästäänkin jo tositoimiin ja alkulämmittely "Kuka pelkää puolustajaa" -leikki lähtee vauhdikkaasti käymään.

välillä joku lepää hetkisen tai käy pyyhkimässä hikeä.

– Täällä on isot pettymykset ja isot ilot, hymyilee Hämeenoja.

– Ihan mielettömän hyvin on mennyt. Olen saanut tuplata taidolliset tavoitteet, hän jatkaa ylpeänä joukkueesta.

– Jatkossa tavoitteena on päästä joukkueen kanssa pelillisissä asioissa eteenpäin, kasvattaa vielä yhteishenkeä ja saada yhdessä toimimaan asioita. Niissä on mentykin paljon eteenpäin, hän jatkaa.

– Tavoite on myös kasvattaa toimintaa ja päästä ensi vuonna sarjaan pelaamaan. Myös enemmän partneripelaajia tarvitaan mukaan.

– Tämä on tosi hauskaa. Olen koulutautunut nuoris- ja vapaa-

ajanohjaajaksi. Ohjasin koulutuksessa myös heidän kaltaisiaan. Olen miettinyt pitkään valmentamista ja vuosi 2017 meni armeijassa, niin nyt tammikuussa oli hyvä aika tulla tähän valmentamaan, kertoo Oskari Raute.

– Wau, kun olette hienosti menneet eteenpäin. Tosi hienolta näyttää, huutelee Hämeenoja rannesyöttöjen lomasta ja jokaiselle pelaajalle myös henkilökohtaista, kannustavaa palautetta.

Pareittain tehtävissä harjoituksissa jokaisella kehitysvammaisella on parinaan partneripelaaja. Ohjaajat, C-poikien Emil ja Aaro sekä Jerome Brandtin isä, Ville Kiuru tarvitaan tällä kertaa kaikki mukaan.

– Tämä on mukavaa,



Leevi Rumpunen (keskellä) kuljettaa palloa vauhdikkaasti kohti korja. Petra Elovaara ja Aapo Halla sekä Juha "Peltsi" Peltonen ovat myös täysillä pelissä mukana.

pääsee hyvällä tekosyllä itsekin heittämään, Ville Kiuru hymyilee.

– Jerome on tullut skarpimmaksi, tämä on hänelle hyvää fyysistä harjoitusta ja kehonhallintaa. Hänellä on ollut käsien koordinaatio hukassa ja se on parantunut täällä selvästi. Syöttäminen on esimerkiksi ollut vaikea ymmärtää, mutta kun kädestä pitäen näyttää, hän ymmärtää ja syöttöliike lähtee menemään. Jeromelle on hankalaa toimia näiden mukaan, mutta kun täällä on rutiinit, hän on alkanut hahmottamaan ja oppii toistojen kautta.

Vauhdikkaat ja tapahtumarikkaat harjoitukset lähestyvät loppuaan. Mihinkäs muuhunkaan reippaan koripallojoukkueen harjoitukset päättyisivät kuin yhteiseen Vilpas-huutoon keskiympyrässä.

Teksti ja kuvat
Marika Suuronen



Reetta Hämeenoja opastaa Juha "Peltsi" Peltosta syötön oikeasta lähtöpaikasta, jolloin saa lisää voimaa syöttöön.

UNIFIED-KORIPALLO

Tammikuussa Vilpas käynnisti Salossa Unified-koripalloharrastuksen. Tätä pelataan tavallisen koripallon säännöillä, mutta samassa joukkueessa pelaa sekä kehitysvammaisia urheilijoita että vammattomia partneripelaajia. Samaan aikaan kentällä nähdään kolme urheilijaa ja kaksi partneria. Partneripelaajat rakentavat tilanteita, toimivat mallina ja lukevat peliä. Unified-koripallo tuo kehitysvammaisille tilaisuuden päästä joukkueen mukana kehittämään sekä sosiaalisia että pelillisiä taitojaan oppien samalla reilua peliä, tiimityötä ja tasa-arvoista kohtelua. Koripalloa pelataan keskiviikkoisin klo 16–17.15 Uskelan koululla, Anjalan yksikössä.

Lisätietoja Unified-koripallosta antaa junioripäällikkö Ville-Matti Nummila puh. 044 304 5383

Näkkärien näytelmäkerhossa nauru raikaa

Tämä näytelmäsuhde alkoi räjähtävästi, nauraa Seppo Laine Tiina Harakka-Anttilan kanssa yhteisen harrastuksen alku-aiheita. Laine pyydettiin juontamaan Diabetesyhdistyksen vuosijuhlaan.

– Samalla sanoivat, että kai joku näytelmäkin tulee. Sanoin, että tarvitsen naisen. Harakka-Anttila löytyi yhdistyksen hallituksen toimesta ja yhdessä he esittivät juhlassa näytelmän diabeteshoitajasta ja -potilaasta.

Jorma Koivunen ja Seppo Laine puolestaan ovat niitä, jotka mainetta jo aikanaan Jokioisilla Kyläseuran Kesäteatterin pienoisnäytelmäkilpailuissa. Neljästä kisasta irtosi kolme kertaa voitto ja kerran hopea.

– Tungin itseni mukaan näytelmäkerhon yhdistyksemme vuosijuhlaan tehtävään näytelmään vuonna 2016, täysin sokea Päivi Vigg kertoo. Samassa Näkövammaisyhdistyksen 30-vuotisjuhlassa Laine pokkasi hänelle myönnetyn Sana-Seppo -kunniakirjan.

– Jännitti, miten kirjoittaa täysin sokea mukaan näytelmään, mutta se onnistui ja Päivi on ollut huippuhyvä, Laine kehuu.

– Tämä on ollut mun salainen haave. Olen aina halunnut näytellä ja koulu-aikoina olin mukana näytelmissä. Tämä on oiva kanava itsensä ilmaisemiseen. Olen nauttinut tosi paljon ja on ollut hienoa, että herrat ja Tiina ovat ottaneet niin hyvin vastaan, Vigg kiittelee.

– Herrat, tarkoittiko myös

mua, naurattaa Laine. Kaikesta nelikon keskinäisestä kommunikoinnista paistaa huumori ja hyvä meininki.

– Tämä ei sovi ryppyotsaisille, Vigg nauraa.

– Tämä on välitön porukka. Voi sanoa, mitä mieltä on eikä kukaan suutu. Näytöksen jälkeen näkyy jokaisen naamasta, että meni hyvin, kehuu Laine porukan yhteisöllisyyttä.

Nelikko ylistää yhteen äänen miten voimauttavaa ja antoisaa on kuulua porukkaan ja tehdä yhdessä.

– Antoisaa, vaikka vie paljon aikaa. Meillä on hauskaa keskenään harjoitellessa ja myös esiintyminen on tosi hauskaa. Ja se jännitys, millainen näytelmä milloinkin ja miten se milloinkin menee, selostaa Vigg.

– Tämä antaa tosi paljon kanssakäymistä. Ja on hieno nähdä miten näytelmä muuttuu siitä, kun sen kirjoitan siihen kun se esitetään viimeisen kerran, näytelmät kirjoittava ja ideoiva Laine sanoo.

– Seppo kirjoittelee pikkujuttuja ylös missä milloinkin ja kirjoittaessa ikään kuin yhdistelee lappuja ja ideoita kuin palapeliä, kertoo Harakka-Anttila. On ihanaa, kun Seppo ei ole niin tarkka, että sanomme jokaisen vuorosanan juuri niin kuin hän on kirjoittanut vaan hän tavallaan kirjoittaa rungon ja saamme siitä improvisoida tarpeen mukaan, hän jatkaa.

Näkövammaisten ryhmän näytelmät kohdistuvat Salon alueelle ja niissä ovat myös murteet mukana.



Näkkärit laittoivat Sytyt tiloihin pikaisesti pystyyn pienen teatterin. Sketsipätkät näytelmästä Tuoksujen maailma toi tuulahduksen Tallinnasta. Seppo Laine, Tiina Harakka-Anttila ja Päivi Vigg

Muut puhuvat salolaisittain, mutta Harakka-Anttilalla on porukan mukaan ihan oma murre. Harjoituksia on aina uuden näytelmän kanssa 10–12 kertaa ja aina vielä ennen keikkaa. Kuten Näkkärien porukkakin, esitykset ovat eläväisiä ja joka esitys on erilainen. Näytelmät ovat lyhyitä ja sopivat esitettäväksi paikkaan kuin paikkaan.

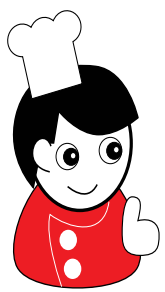
Ollaan tässä kaikki mukana. Kun on pikkuhassu, niin pärjää tässä sakissa mukana, Laine nauraa lopuksi.

Salon Näkövammaiset ry:n Näkkärit -näytelmäkerho voi tiedustella esiintymään eri tilaisuuksiin Seppo Laineelta puh. 0400 114 33.

Teksti ja kuvat
Marika Suuronen



Jorma Koivunen odottelee sakset heiluen rooliaan parturina, kun Tiina Harakka-Anttila valmistelee Päivi Viggä kohtaukseen.



**MAUKASTA
KOTIRUOKAA!**

6,50

Salon Palvelutalosaatiö, Ratsumiehenkatu 11, Salo
lounaslista ja aukioloajat: www.spts.fi

Vapaaehtoistyö luo hyvinvointia
– osallisuus kuuluu kaikille

Ollaan yhteyksissä!

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



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

**VILPAS TAISTEE
MESTARUUDESTA
SALOHALLISSA!**



**TULE NAUTTIMAAN
VAUHDIKKAASTA
KORISVIIHTEESTÄ!**

**MATSIT JA LIPUT
WWW.VILPASVIKINGS.FI**

**MUOTIA! MUSIIKKIA! TAIDETTA!
HYVINVOINTIA ERILAISILLA OTTEILLA.**

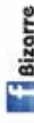
Ravintola, baari, kahvila, kokoustilat
ja valoisa, muuntautuva, iso sali käytössäsi.
Ramusta iltaan. Ympäri vuoden.

Meiltä myös ohjelmaideat ja juhlatarjoilut
– kysy rohkeasti tarjousta!

Come as you are — or be a bit bizarre!

Bizarre

Helsingintie 2, Salo, p. 040 809 7308
bizarre@bizarre.fi www.bizarre.fi



Kukkakorvi
vuodesta 1989

STAILI
KAMPAAMO • PARTURI • KAUPPA

HAARLANTIE 2, 25500 PERNIÖ, P. (02) 735 7274 www.staili.fi

REISSUHAMMAS

045 212 83 33



HAMMASHOITOA KOTIIN!

Hammaslääkäri- ja
suuhygienistipalvelut
p. 045 2128 333
www.reissuhammas.fi

Kirjapiirissä vinkkauksia äijäkirjoista naisrunoilijoihin

-Älä kerro liikaa! joku varoittaa kirjavinkkauksen antajaa Syty Kammariissa. Pitkän pöydän ympärillä istuu naisia, osalla kutimet heiluu keskustelun ohessa, osa kirjoittaa merkintöjä vihkoon. Pöydällä jokaisella on kirja taikka pari edessään. Paikalle on kokoontunut Salon Reumayhdistyksen kirjapiirin naiset, joista on yhteisen harrastuksen, lukemisen, myötä kasvanut ystäväpiiri. – Kokoonnuimme syksyllä kolme kertaa ja nyt keväällä kertoja on neljä, kirjapiiriä luotsaava Päivi Rockas kertoo.

Jokaisella kerralla sovitaan yhdessä seuraavan kerran aihe. Aiheita on ollut muun muassa elämäkerrat, naisrunoilijoiden kirjat, pakinat, jonkun tietyn kirjailijan tuotanto. Tämän kerran aiheeksi oli valittu dekkarit ja luettuja kirjoja sekä kirjailijoita mietittiin, pohdittiin ja analysoitiin, suositeltiin ja kummas-teltiin.

Piirissä ei ole lukupakkoa. Jos ei ole ehtinyt lukea aihepiiriin kirjaa, on silti tervetullut mukaan. Uusimpia vinkkejä jäsenet poimivat netistä ja kirjakaupasta.

– Parasta on, että täällä saa vinkkejä kirjoista, joita ei muuten ikinä osaisi hakea, Eila Saarni kiittelee.

– Koen piiriin tärkeäksi. Olen työkyvyttömyyseläkkeellä. En poistuisi kotoa kuin koirien kanssa lenkille, jos en kävisi täällä. Päivi puhui kuin Runeberg ja tänne on aina helppo tulla. Otettiin hyvin vastaan ja meistä on tullut ystäväpiiri, Heidi Fleminch kiittelee.

– Lehdistä leikkaan ja luen arvosteluja, mutta tämä on ihan eri juttu. Tässä saa samalla vertaistukea. Pystyy myös kysymään, miksi olit kirjasta tuota mieltä. Tämä on lisäksi hauskaa, Päivin apuna piiriä luotsaava Tuula Pennanen kiittelee.

– Kun tulee vinkkauksia, ajattelen etten lue ja sitten kuitenkin huomaan, että kirja on minulle sopiva. Ihan erilaista kuin koulun pakoluku aikanaan, tuumailee Margit Laine. – Minullakin oli ennakkoluulo ”kioski-kirjallisuutta” kohtaan ja ne olivatkin hyvää luettavaa. Historiallisiin löytyi, joista tykkään.

Berliinin poppeli, vilahtaa puheissa. – Muistatteko kun sanoin tuosta, että kaikkea se Päivi meillä luetuttaa, Maire Majanoja naurahtaa. – Välillä olen ollut ennakkoluuloinen, mutta toinen on saanut eri kuvan.

Kirjoista keskustellaan ja mielipiteet piirissä sanotaankin suoraan. Maku on jokai-

sella erilainen ja elämänkokemukset sekä oma elämäntilanne vaikuttaa.

Kirjakaupan ja kirjaston lisäksi myös kirpputoreilta löytää klassikkoja ja muitakin löytöjä edullisesti. Maire Majanoja löysi James Bowenin kirjoittaman Bobin Maailma -kissakirjan, johon moni kirjapiirissä ihastui. Juttu polvelee kirjojen aiheissa, johtaa niistä ajankohtaisiin asioihin ja välillä historian syövereihin.

Yhteinen vinkki kirjapiiriläisillä on kaikille: Jos kirja ei miellytä, sen voi jättää lukematta.

Osalla piiriläisistä kulkee mukana vihko, johon kukin merkkää omalla tavallaan muistiinpanoja kirjasta. Toiset antaa numeroita, toiset tähdityksiä, osa kirjoittaa muutaman sanan ja osa kirjoittaa päiväkirjaan lukemansa kirjat. Muistiinpanojen avulla naiset suosittelivat kirjoja toisilleen ja muillekin. Kirjavinkkauksia kysellään niin kirja- kuin



Helmikuussa aiheena olivat deggarit. Maaliskuun matkailu -aiheen kirjat meinasivat jäädä Margit Laineelta ja Heidi Fleminchiltä, sillä deggarit imaisivat heidät jälleen mennessään.

lankakaupassakin.

– Kerhoa on mukava vetää. Täältä saa itsekin hyviä vinkkejä lukemiseen ja porukka on aivan ihana, vinkkaa vapaaehtoisena toimiva Päivi Rockas.

Teksti ja kuvat Marika Suuronen



Heidi Fleminch tuli kirjapiiriin ihan uutena ja tunti olonsa heti kotoisaksi muiden kirjanystävien joukossa.

Maaliskuun kirjapiirissä flunssa veroitti osallistujia. Keskustelu kävi silti vilkkaana. Kirjapiiriä vetää Päivi Rockas, hänen vierellään Margit Laine ja toisella puolella pöytää Eila Saarni sekä Heidi Fleminch.

Maaliskuun matkailu-aiheeseen Margit Laine valitsi Antti Tuurin Amerikan raitilla.

Muista myös kätevät äänikirjat!

Päivin kirjavinkki:

– Sukunimemmekin viittaa kirjallisuuteen. Nimi löytyy Mikaela Strömbergin kirjoittamasta mielenkiintoisesta kirjasta (Sophie.) mieheni isän äidin isoäidistä, Sophie von Behsestä. Kirjassa nimi on kirjoitettu ruotsalaisella ällä, Päivi Rockas kertoo.

Kirjapiirissä vilahtelivat mm. nämä teokset ja kirjailijat

- James Herriot, englantilainen eläinlääkäri ja kirjailija. Iloisia kirjoja ja kirjoihin perustuu mm. televisiosarja Kaikenkarvaiset ystäväni
- uutistoimittaja ja kirjailija Matti Rönkä
- James Bowen, Bobin Maailma
- Timo Turunen, Elben taru
- Enni Mustosen tuotanto
- Laila Hietamiehen tuotanto

Torstaisin SYTYssä tapahtuu aina kello 12-14, sillä meillä torstai on aina **TEEMATORSTAI!**

Kuun ensimmäisenä torstaina huoneet täyttyvät pelaajista ja erilaiset pelit vievät mukanaan. Keittiössä on hiljaisinta. Muistin hyväksi kehitetty MustaKuula vaatii selvästi eniten keskittymistä. Kamarissa kokoontuvat korttihait ja Salongissa on usein Rummikubissa tiukat kamppailut.

Kuun toisena torstaina SYTYssä raikaa tutut laulut yhteislaulussa Nicke Strömbergin haitarisäestyksellä. Välillä myös vierailuvia vetäjiä.

Kolmas torstai tuo kulttuurin tuulahduksen. Mil-

loin askarrellaan tai sukeltaan käsitöiden saloihin. Erilaisia vierailijoita on käynyt kertomassa ja virittelemässä keskustelua esimerkiksi kuun vaikutuksesta elämään, sukututkimuksesta, vapaaehtoisesta maanpuolustuksesta, luonnon yrttien ja kasvien käytöstä. On esitelty omia keräilykohteita ja muisteltu kouluaikoja, saatu pukeutumisneuvontaa ja kaverikoirat ovat käyneet moikkaamassa.

Liikuntatorstai on kuun neljäs torstai. Joskus saat-
taa tulla ihan hikikin, mutta pääsääntöisesti liikuntamme

on maltillisempaa. Jokainen voi tehdä oman kunnon ja voinnin mukaan. Välillä on jumpattu kepeillä, kuminauhoilla ja tuolin kanssa. Välillä tasapainojumpattu, ratsastettu ilman hevosta, naurujoogattu ja rentouduttu äänimaljojen parissa.

Ja teematorstain perinteisiin kuuluu tietysti myös pullakahvit vapaaehtoisella kahvimaksulla. Teematorstait ovat kaikille avoimia, tervetuloa siis mukaan iloiseen joukkoomme!

Teksti **Marika Suuronen**
Kuvat **Sytyn arkisto**



Teematorstait 2018 klo 12-14 Sytyn tiloissa

- 5.4. Pelitorstaissa tuttuun tapaan Rummikub, SkipBo, MustaKuula, korttipolejä
- 12.4. Yhteislaulussa Kim Engblom laulattamassa ja vetämässä musavisaa.
- 19.4. Kulttuuritorstaissa Kevään trendit: Eurokangas sekä lankakauppa Anjalan lanka- ja käsityöliike
- 26.4. Liikuntatorstaissa Hillevi Ajalin-Laapotti: Liikuntako lääketä?? Arkiliikunnan vinkkejä teoriassa ja käytännössä
- 3.5. Pelitorstai
- 10.5. Helatorstai – Syty suljettu
- 17.5. Yhteislaulut Nicke Strömbergin johdolla
- 24.5. Avaintatteri (Lounais-Suomen neuroyhdistys) esittää Käpyhovi taistelee
- 31.5. MiraMove ja naurujooga
- 7.6. Pelitorstai
- Keskiviikkona 13.6. viimeinen yhteislaulutilaisuus Salon torilla klo 12-14 Nicken ja Jukan johdolla.
- Teematorstait jatkuu jälleen kesätauon jälkeen torstaina 2.8. peleillä



Salon Reumayhdistys ry
1978 40v. 2018

www.salonreumayhdistys.fi

Salon MS-Kerho

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

Jos näitä oireita on, kannattaa mennä tutkittavaksi

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

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

MS

Tervetuloa
mukaan!

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

Puheenjohtajana toimii:
Sisko Lupala 0407534936
sisko_lupala@hotmail.com

Suur-Salon Selkäyhdistys ry

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

PELIRINKI kokoontuu aina kerhopäivänä ennen varsinaista kuukausitapaamista klo 16.30 - 18

VESIVOIMISTELU kahdessa eri ryhmässä. Keuhkokuumeeseen tiistaisin klo 16.15-17 ja torstaisin klo 17.15-18. Ennakoilmoittautuminen Annelle.

KÄVELYRINKI tiistaisin klo 18 Salon torilta noin tunnin lenkki patikoiden.

PUHEENJOHTAJA

Anne Lahti

045 279 2721

simpukkaranta@gmail.com

ILMAINEN KUNTOSALIVUORO

Salohallilla 3 kertaa viikossa, maanantaisin klo 18-19, keskiviikkoisin klo 15-16 ja perjantaisin klo 14.30-15.30.

www.salonselat.com

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, afaattikoita, 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

Lounais-Suomen Kilpirauhasyhdistys ry.

Salon vertaistuki-illat kerran kuukaudessa klo 18-20 Salon Syty ry:n tiloissa (kesätouko kesä-heinä-elokuu). Vertaistoimintaa myös Turussa, Loimaalla sekä Uudessakaupungissa.

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

Jäsenmaksu vuodelle 2018 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: 044 0330013

Sähköposti: iskilpi@gmail.com

TUKIPUHELIN:
050 400 6800

Torstaisin 18-21
(suljettu heinäkuussa ja arkipyhinä)

<http://turunpy.parkinson.fi/salon-seudun-parkinson-kerho>



Salon seudun Parkinson-kerho



Parkinsonin-tautiin sairastuneiden, omaisten sekä tukihenkilöiden aktiivinen paikalliskerhomme on tarjonnut jäsenilleen vertaistukea, tietoa ja virkistystä jo 25-vuoden ajan. Tapahtumia ympäri vuoden: keskusteluita, liikuntaa, esiintyjä, karaokea, retkiä ym. Olet tervetullut joukkoomme.

SALO: Jarmo Virtanen p. 044 053 5246 jarmo.virtanen.46@gmail.com
TURKU RY: Esko Myllylä pj, p. 040 554 0403 turunparkkis@gmail.com
OLIVIA-ryhmä: Antti Reinikainen p. 0400 874 892 oliviaryhma@gmail.com

- ◆ Parkinsonin tautiin varhain sairastuneiden ryhmä
- SOITA NIIN KERROMME LISÄÄ!**

Vertaistukea vailla vertaa!
Kerhomme tarkoitus on ikävän karkoitus!



Suomen Nivelyhdistys ry – tietoa ja tukea

Suomen Nivelyhdistys edistää nivelrikkoisten ihmisten mahdollisuuksia tulla toimeen sairautensa kanssa.

Toiminnassa keskeisintä ovat edunvalvonta, tiedotus ja vertaistuki. Vertaistukea tarjoavat paikalliset nivelpiirit, kuten Salon seudun nivelpiiri.

**Tule mukaan, kokoonnumme osoitteessa
Salon Syty, Helsingintie 6, Salo
kuukauden kolmas keskiviikko
alkaen klo 17.**

Kysy lisää:
riitta.hukkanen@nivel.fi p. 050 5252 132
Sirkka Visuri p. 040 7768914



SALON INVALIDIT ry

Salon Invalidit ry on invalidiliitonjäsenyhdistys



Olet tervetullut mukaan toimintaamme, jos olet itse fyysisesti vammainen tai harvinaissairas henkilö, omainen tai läheinen tai invalidiliiton toiminnasta kiinnostunut tai muuten yhdistyksen toiminnasta kiinnostunut. Invalidiliitto ja sen jäsenyhdistykset ovat sinua varten. Invalidiliitto ja sen jäsenyhdistykset tarjoavat sinulle

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

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

Yhdistyksen toimitilat sijaitsevat Muurlassa, Vähä-Rytköntie 14.

Yhdistyksen kerhoillat ovat tiistai-iltaisin klo 16-19.

Yhdistys tukee jäsentensä osallistumista harrastuksiin, tapahtumiin sekä liikuntaa ja kilpatapahtumiin.

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

Jäsenyhdistykseen voi liittyä joko varsinaiseksi jäseneksi tai kannatusjäseneksi.

Tervetuloa yhdistyksen jäseneksi

Puheenjohtaja Pirjo Virtanen p. 050 354 5392



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. Työikäisten kuulo-vertaistukiryhmä, Hornintie 5. 24800 Halikko. Ikäkeskus Majakka.

Tarkemmat tiedot löydät jäsentiedotteesta, Salon kaupunkitiedotteesta ja Salonjokilaakso-lehdestä sekä yhdistyksen www sivuilta: www.salonkuuloyhdistys.yhdistysavain.fi ja FB-sivuilta <https://www.facebook.com/salonkuuloyhdistys/>

Jäsenmaksu vuodelle 2018 on 20 € varsinainen jäsen ja 10 € perheenjäsen.

Jäsenmäärä n. 280. 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:

Ulla Virtanen, puheenjohtaja, 040 573 2785, ulricatuuli@gmail.com
Anne Nummi, jäsenasioiden hoitaja, 0400 672 007, anne.nummi@hotmail.fi

SALON SEUDUN PSORIASISYHDISTYS



Salon Seudun Psoriasisryhmä on nimensä mukaisesti alueemme psoriaatikoille ja heidän perheilleen tarkoitettu yhdistys, jonka tarkoituksena on jakaa tietoa psoriasiksesta ja tukea jäsenistöään.

Verkkosivut: salonpsoriayhdistys.yhdistysavain.fi

Facebook: Salon Seudun Psoriasisryhmä ry

Sähköposti: salonpsoriayhdistys@gmail.com

Puh: 045 640 2191

30 v
1988-2018



Salon Sydänyhdistys ry

...etsii vapaaehtoistyöstä kiinnostuneita henkilöitä eri tehtäviin

- esim.
- ♥ hallitustyöskentelyyn kehittämään toimintaamme
 - ♥ ryhmän vetäjäksi
 - ♥ vertaistukihenkilöksi
 - ♥ tai rivijäseneksi

Tehtäviin annetaan koulutusta tarpeen mukaan.

Jos kiinnostuit, ota yhteys pj. Irmeli Leino p. 040 514 8597

tai sihteeri Ulla Sagulin-Lehtinen p. 050 547 0242

TOIMINTAAMME v. 2018 mm.

SYDÄNVIKKO päätapahtuma koko perheelle **"Polulle sydämellä"**
Lehmirannassa Salon Samoojien kanssa yhteistyössä. Ulkoilua, pelejä ja hyvää ruokaa! Lähtö Salon tori **su 22.4. klo 10.30 maksuton kuljetus!**

Sydänkerho joka **kk:n 1. ti** Salon srk.talo

Kädentaitoryhmä **2x kk:ssa** SYTY, Helsingintie 6

Tanssikurssi joka **pe** Salohalli

Sydänkahvila joka **kk:n 3. to**, kahvila Kultainen Tuoksu, Inkerinkatu

Sydänjumppaa, mielen hyvinvointi -ryhmä, teemakurssit sydänpotilaille ym.

Tied. sihteeri Ulla Sagulin-Lehtinen p. 050 547 0242



**Salon
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

Muistiyhdistykseen voit olla yhteydessä kaikissa muistiin liittyvissä asioissa.

Tietoa, ohjausta, neuvontaa! Soita p. 044 333 7853

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

Kuntoutumista tukevaa päivätoimintaa muistisairautta sairastaville. Lisätietoja p. 044 031 9872

Salon Muistiyhdistys ry.
Turuntie 21, 24240 Salo
muistiyhdistys@muistisalo.fi
www.muistisalo.fi



MENKAT EI SAA ESTÄÄ ELÄMÄSTÄ



Endometriosisyhdistys on valtakunnallinen potilasjärjestö, jonka tehtävänä on edistää endometriosisa sairastavien hyvinvointia ja edunvalvontaa.
www.endometriosisi.fi

Salossa toimii vertaistukiryhmä, joka tapaa säännöllisesti SYTY:n tiloissa Lisätietoja salo@endometriosisi.fi. Ryhmän toiminta on jäsenetu, mutta voit käydä tutustumassa ryhmään kaksi kertaa ennen jäsenyyttä.

LATAA ILMAINEN MOONA
OIREPÄIVÄKIRJA -SOVELLUS JA
TULE OMAN KEHOSI ASIAANTUNTIJAKSI



TOIMINTAAMME OVAT
TERVETULLEITA
KAIKKI jäsenet ja
diabetekseen liittyvistä
asioista kiinnostuneet!

**Tule mukaan, löydät vertaistuen ja
tehdään yhdessä sitä mistä pidät!**

**Katso netistä: salondiabetes.com,
josta löydät linkin Facebookiimme.**

Toimintamme on Sinua varten!

Puheenjohtaja Merja Harttio
merja.harttio@gmail.com
puhelin 0400 881 785



SILLÄ SILMÄLLÄ – NÄE ENEMMÄN!



Salon näkövammaiset tarjoaa:

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

Kiinnostuitko näkövammaisten toiminnasta?

Lisätietoja kotisivuilta www.salonnakovammaiset.fi ja [facebook/Salon näkövammaiset](https://www.facebook.com/Salon.nakovammaiset).
Yhdistyksen tavoittaa puhelimitse numerosta (02) 735 7317 tai sähköpostista jasenvastaava@salonnakovammaiset.fi
Yhdistyksemme ja sen jäsenet ovat sinua varten.
Iloisiin kuulumisiin ja tapaamisiin!

Salon seudun keliakiayhdistys

Keliakikkojen edunvalvoja alueellamme. Haluamme auttaa ja tukea sinua kaikissa keliakiaan liittyvissä asioissa. Pyrimme vaikuttamaan keliakikkojen elämään toiminta-alueellamme Salossa, Somerolla, Marttilassa, Koskella, Taalintehtaalla ja Kemiönsaarella.

La 28.4.2018 Lautasella -messut Helsingin Messukeskuksessa.

Lähtö klo 8.30 Salon torilta. Lähtö takaisin Saloon klo 17. Hinta jäsenille 20 €, ei-jäsenille 25 €. Sisältää bussimatkat ja pääsylipun messuille (max. 50 hlö).
Kysy lisää Sirkka Vesanderilta 050 546 4466.

Olet lämpimästi tervetullut mukaan toimintaamme.

Tulossa mm. keliakiaviikolla kauppakierros
ja la 8.9. risteily Ukkopekalla.
Kysy lisää!

050 546 4466

www.salo/keliakiayhdistys.fi
salo.keliakiayhdistys@gmail.com
Tavoitat meidät myös Facebookista

Salon Hengitysyhdistys

Hengityssairaiden ja heidän läheistensä palvelu-,
tuki- ja edunvalvontayhdistys

YHDISTYKSESSÄ TARJOLLA:

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

Toiminnasta lisää yhdistyksen toimistosta tai kotisivuilta olemme myös facebookissa.

YHTEYSTIEDOT:

Inkerinkatu 10, 24100 Salo, avoinna tiistaisin klo 16–18
p. 044 7441 524 salo@hengitysyhdistys.fi
www.hengitysyhdistys.fi/salo
puheenjohtaja Jesse Nieminen 040 171 1527

Salon Luustoyhdistys ry.



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

Osteopenia-tai osteoporoosidiagnoosin saaneille ja heidän omaisilleen on tehty pieni kirja, **luustopassi**.

Muistathan pyytää **käypä hoito** – suosituksen mukaisia tutkimuksia ja kirjata tulokset luustopassiin! Lääkäri/hoitaja kirjaa hoitosuunnitelman, seurantatutkimusajankohdat ja antaa tietoa lääkkeistä ym.

Ota luustopassi mukaan **vertaistukiryhmään**, joka kokoontuu syksystä keväeseen 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

ADHD – Mitä se on?



"Tärkeintä arjessa on elämisen taito"

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

ADHD:hen voi kuulua yliaktiivisuutta, mpulsiivisuutta, tarkkaamattomuutta ja toiminnanohjauksen ongelmia.

Toimintaamme kuuluu:

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

Salon Seudun ADHD-yhdistys ry

Meidät tavoittaa parhaimmin
FB:n kautta ja osoitteesta
adhdyhdistys@gmail.com



Lounais-Suomen Syöpäyhdistys ry

Salon Seudun
Paikallisosasto

Vertaistukea Salossa tarjoavat rinta- ja eturauhassyöpää sairastavien keskusteluryhmät. Eturauhasyhmä kokoontuu Salo-Karinassa joka kuun viimeinen torstai klo 18–20, myös puoliset tervetulleita. Rintaryhmä aloittaa syksyisin. Uusia keskusteluryhmiä perustetaan tarpeiden mukaan.

Palveluasema on avoinna perjantaisin klo 10–12. Olet tervetullut keskustelemaan kaikesta syöpään liittyvistä asioistasi, mm. tukien kilotarpeesta, jäseneksi liittymisestä.

Kaikille avoimet tapaamisillat tarjoavat asian-
tuntijaluentoja vaihtuvien teemojen.

Lisätietoja

www.sspo.net

Salo-Karina: Helsingintie 52,
p. 02 728 1670 (jätä viesti)

Facebook & Twitter
@lssysalo – seuraa meitä!

pj. Hanna-Riikka Lipponen
p. 046 646 8772
hanna.lipponen@gmail.com

Sihteeri Marja Ruokonen
p. 045 672 3626
marjaruokonen@hotmail.com

*Tuen hakeminen ei ole heikkoutta
vaan itsestään huolehtimista*



SALON KEHITYSVAMMAISTEN TUKI RY

TAVOITTEENA HYVÄ ELÄMÄ!

Yhteistyössä ja vertaistuessa on voimaa!
Tervetuloa mukaan toimintaamme!

salonkehitysvammaistentuki@gmail.com

Puh.joht. Juha Äyräs puh. 050 599 8522

Siht. Liisa Sirkiä puh. 050 524 3246



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

mielenterveysseurat.fi/salo | tukinet.net

SALON SYTY RY:n JÄSENYHDISTYKSET

- Endometrioosiyhdistys ry
- Finfami - Salon Seudun Mielenterveysomaiset
- Lounais-Suomen Allergia- ja Astmayhdistys
- Lounais-Suomen Kilpirauhasyhdistys
- Lounais-Suomen Lihastautiyhdistys ry
- Lounais-Suomen SYLI ry
- 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 Psoriasis-yhdistys
- Salon Seudun Sydänyhdistys
- Suomen Kipu ry / Salon Aluejaosto
- Suomen Nivelyhdistys / Salon Nivelipiiri
- Suur-Salon Selkäyhdistys
- Särkisalokotiyhdistys
- Turun CP-Yhdistys
- Turun Seudun Epilepsia-yhdistys
- Turun Seudun Nivelyhdistys
- Turun Uniyhdistys ry

Toimistolla Sinua varten...



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



Yhdistystoiminta
(vanhenpäävapaan sijaisuus)
Marika Suuronen
marika@salonsyty.fi
040 356 2016



Yhdistystoiminta/
ATK-vastaava
Aki Peltoniemi
aki.peltoniemi@salonsyty.fi
044 555 0938



Tilaemäntä
Sirpa Syväjärvi
tilaemanta@salonsyty.fi



Toimistoemäntä
Sirpa Kanerva
syty@salonsyty.fi
044 777 8250



ATK-opastaja
9/2018 asti
Petri Lempiäinen
salonsyty.fi
atk-pysakki@salonsyty.fi
044 781 1475

Vanhenpäävapaalla Hanna-Majja Virtanen

SYTY on Salon alueen potilas- ja vammais-yhdistysten 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
Kesäaikana ma-pe 9–15
Lomaillemme:
25.6.–31.7.2018

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

Simulaation kautta hyvinvointia niin hoitajille kuin asiakkaillekin

Kokemuskouluttajat ja -toimijat ovat koulutettuja kertomaan omista kokemuksistaan ja antamaan esimerkiksi opiskelijoille kokemuksellista tietoa. Tämä kokemuksellinen tieto on se liha niiden luiden ympärillä. Luurangon muodostaa teoria ja sitä voi opiskella kirjoista. Lihan luurangon ympärille antaa kokemus, jota myös erilaiset pitkäaikaissairaat, vammat ja heidän omaisensa voisivat jakaa.

Hoitotyön opetukseen on koulutettu Turun ammattikorkeakoulussa kuusi ensimmäistä kokemusasiantuntijaa. Kokemusasiantuntija eli simuloitu potilas (SP) on lavastetussa hoitotilanteessa potilaan roolissa toimimaan koulutettu henkilö, jonka tehtävänä on näytellä annetun roolin mukaisesti potilasta oireineen.

Henkilön oma ikä tai perhetausta voivat hyvin olla simuloitun potilaan omia, tuoden persoonallisuutta tarinaan. Tällöin yllättävissä tilanteissa tai

potilaalle osoitetuissa kysymyksissä potilaan hänen ei tarvitse keksiä vastauksia, vaan ne ovat olemassa omana kokemuksena. Omien aikaisempien kokemusten ja tunteiden hyödyntäminen tekevät potilaan roolista aidon tuntuksen.

Simuloituja potilaita käytetään useimmiten harjoituksissa, joiden tarkoituksena on kehittää opiskelijoiden ammatillisuutta, kommunikaatio- taitoja, päätöksentekoa, tiimityöskentelyä, potilaturvallisuutta tai harjoitella kliinisiä perustaitoja. Rakentavan palautteen saaminen potilailta on tärkeää. Simuloidut potilaat ovatkin koulutettuja antamaan rakentavaa palautetta objektiivisesti eli kokemuksen kautta. Simuloitu potilas ei puutu siihen, tekeekö opiskelija asiat oikein. Hän kertoo opiskelijalle, miltä hänestä tilanteesta tuntui. Tekemistään voi muuttaa, luonnetaan ei niinkään helposti. On monia tapoja tehdä työtä ja opiskelijoiden on



tärkeää saada kannustavaa ja rohkaisevaa palautetta omasta tavastaan tehdä työtä. Palautteen tulee olla myös totta. Simuloiduissa tilanteissa koulutuksen saanut stimuloitu potilas

ei koskaan ole yksin, vaan opettaja on aina mukana sekä opetustilanteessa että oppimiskeskusteluissa ja palautteen antamisessa

Ei kuulkaa ole helppoa opiskella simuloiduksi po-

tilaaksi! Tässäkin harjoitus tekee mestarin ja onnaksi jokainen koulutettu SP saa ensin vain muutaman roolin, joita voi harjoitella useissa simulaatiotilanteissa. Loppujen lopuksi voi

oma "potilaskomero" olla täynnä erilaisia rooleja. Tämä on kivaa ja tästä on todella hyötyä opiskelijoille työelämässä!

Teksti Päivi Vigg
Kuvat Riikka Teuri

Attendo

Tervetuloa tutustumaan uusimpaan hoivakotiimme

Attendo Tupuriin

Mahlakankareenkatu 20, Salo.

Attendon mummolat ovat moderneja hoivakoteja, joissa ammattitaitoinen henkilökunta huolehtii ikäihmisten kaikista tarpeista ja arjen sujuvuudesta. Kunnia-asianamme on hyvä hoito ja turvallinen, tavallinen arki. Pyrimme siihen, että asiakkaan elämä muuttuu hoivakodissa mahdollisimman vähän.

Kysy lisää:

Hoivakodin johtaja Susanna Korte
p. 044 494 3780 tai
susanna.korte@attendo.fi

www.attendo.fi/tupuri





Sytyn yhteislauluissa voi laulaa tai kuunnella. Keijo Suomalainen kuuntelee mielellään (eturivissä oikealla), kun Nicke Strömberg innoittaa haitaria säestämällä koko joukon laulamaan.

SYTYn yhteislauluissa seinät pullistelevat

Joka kuukauden toisena teematorstaina Sytyn tiloissa raikaa yhteislaulu Nicke Strömbergin loihittimien haitarisävelien tahtiin. Kaikille avoimissa yhteislauluissa vilahtelevat ajankohtaiset teemat. Helmikuussa oli lappi- ja talviaiheiset laulut, maaliskuussa vuorostaan laulettiin naistenpäivään sopivia kappaleita. Vuosien aikana eri aiheista on syntynyt lauluvihkoja, joista Strömberg etsii sopivan vihon kulloisenkin ajankohdan ja myös Sytyläisten toiveiden mukaan. – Sirpan kanssa katseltiin nytkin alkuvuokolla lauluvihkoja miettien mitä tänään lauletaan.

Yhteislaulujen tutut kappaleet, kuten tällä kertaa ensimmäisenä laulettu Lapin kesä, saavat laulajien silmät loistamaan ja laulun raikaamaan. Suo-

sio on noussut jatkuvasti ja nykyisin yhteislaulujen aikana Sytyssä ei muuta toimintaa ole. Käytävillä voi nauttia musiikista ja työntekijätkin hyräilevät ja laulelevat töitä tehdessä tuttuja kappaleita.

– Jos vaan pääsen, niin käyn täällä laulamassa, kertoo Salon eläkkeensaajien naisryhmä Kielossaakin laulava Liisa Oksanen. Olen aina tykännyt laulaa ja olen pienestä asti laulanut kuoroissa, mutta en koskaan yksin. Laulamisenkin ajankohdan ja myös Sytyläisten toiveiden mukaan. – Sirpan kanssa katseltiin nytkin alkuvuokolla lauluvihkoja miettien mitä tänään lauletaan. Yhteislaulujen tutut kappaleet, kuten tällä kertaa ensimmäisenä laulettu Lapin kesä, saavat laulajien silmät loistamaan ja laulun raikaamaan. Suo-

haitari on suosikki.

Yhteislauluissa ei välttämättä tarvitse laulaa vaan voi vain muiden mukana nauttia haitarimusiikista ja laulusta.

– Käyn kuuntelemassa kuunteluoppilana. Jos laulan niin muut lähtee, nauraa Keijo Suomalainen. Tykkään kuunnella hyvää musiikkia. Asun ihan lähellä ja olen ainakin kolme vuotta käynyt jo lähes joka kerta. Lappi- ja talviaiheiset kappaleet olivat suomalaiselle mieleisiä ja suurimmaksi osaksi tuttuja. Muutamia oudompia kappaleita on tullut ja silloin katson vihosta sanoja. – Nicke on hyvä haitaristi ja osaa paljon.

– Tää on kivaa säestää porukkaa. Tämä jengi, ihmiset ketkä tulevat laulamaan, ovat pääasiassa tässä. Tialla ja soitolla luodaan ne puitteet, että ihmiset saavat

laulaa, koska haluavat sitä, hehkuttaa Sipoosta salolais-tunut Strömberg.

– Tää porukka laulaa hyvin, eivätkä arastele. Suurin osa käy ihan säännöllisesti. Kesäkuussa kevätkauden viimeinen yhteislaulutilaisuus järjestetään perinteisesti Salon torilla. Strömbergin vetokaveriksi saapuu Tampereelta laulusolisti Jukka Johansson. Miehiä yhdistää yhteinen, tansittavaa musiikkia soittava Johansson & Bumerang -yhtye.

Seuraava yhteislaulu torstaina 12.4.2018 klo 12–14. Nicke on ansaitulla lomalla ja Kim Engblom laulattaa sekä vetää musavisan.

Kauden viimeinen yhteislaulutilaisuus Salon torilla keskiviikkona 13.6.2018 alkaen klo 12–14.

Teksti ja kuvat
Marika Suuronen



Sytyn kätköistä löytyy lauluvihkoja jo moneen lähtöön.



Erittäin tykätty Nicke Strömberg säestää ja laulaa tarvittaessa tukena kappaleet vanhoista tutuista uudempiinkin. – Kappaleita saa ehdottaa, mutta minä määrään lauletaanko, Strömberg nauraa hyväntuulisena.

Salon SYTY ry kiittää rahoittajiaan ja muita yhteistyökumppaneitaan sekä lehden ilmoittajia

TUETTU VEIKKAUKSEN TUOTOILLA

salo

Kuvat Sytyn arkistosta

Tunnelmapaloja



Salon Fleur
~ Asta Kaisla ~

Annankatu 5
24100 SALO

Fuhtat Kuvitellut Kampaukset
Kukka-asetelmat Fruitarha

p. 02 731 4744
/ 044 278 2728

Säästöpankki
auttaa aina.

www.saastopankki.fi/varaa-aika

f t i

SEN TEX Lonkkis - lonkkasuojat

-turvallista liikkumista ilman epämukavaa tunnetta

-vartalon mukaan muotoutuvat suojat

www.seniorkauppa.fi
040 - 755 26 34

Palvelukeskus Iloansalo
Kotona koko elämä
—turvallisissa käsissä ympäri vuorokauden.

Kotihoito | Kuntoutus | Ravintola | Seniorineuvola | Siivous

Salva ry | Iloankatu 6 Salo | www.salva.fi | 02 7213 300

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

STM-Markkinointi Sari Mäkinen
**MAUSTEITA,
HERKKUJA JA
MAUSTEKUTSUJA**

www.stm-markkinointi.fi puh. 040 555 4846

parturi-kampaamo
COMA

Eveliina Lehtonen
040 550 8724
Karlstadintie 1, Perniö
parturikampaamocoma.fi

Aukioloajat
ma-pe klo 9–17
illat ja viikonloput
sovittaessa

SÄHKÖKOJEIDEN HUOLTO JA VARAOSAT
ALUESÄHKÖ

SÄHKÖ LINDROOS efin

Salon Aluesähkö Oy • Joensuunkatu 12, SALO • Puh. 721 1800
www.aluesahko.fi Arkisin 8.00-17.00

MARAN
TORIKEIDAS
MARANGRILLI
MARANKLUBI
HÖYRYMARA

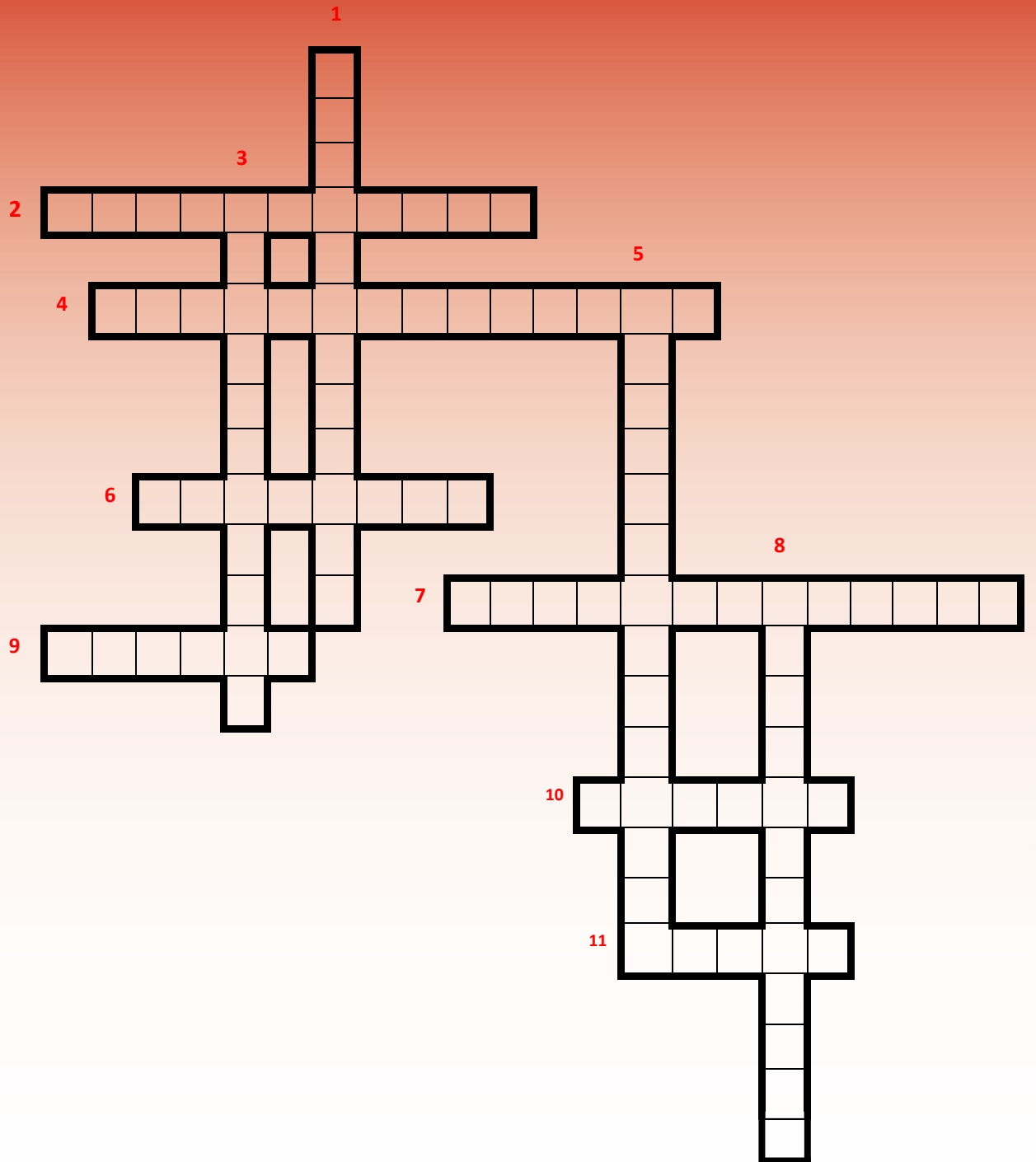
MAISTUVAT
HERKUT MARALTA!
TERVETULOA!

Meistä lisää:
www.marantorikeidas.fi
www.maranklubi.fi

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

**änsirannan
Hammaslääkärit**

SYTYttävätkö sanat?



Vaakaan:

2. Hyvinvointiamme vahvistavaa
4. Kohta taas äänestetään
6. Suomen parhaaksi valittu
7. Meille kaikille tarkoitettu jakelu
9. Torikahvin seurana
10. Avataan joulun alla ja keväisin mökillä
11. Seppiä ohessa syytellään...

Pystyyn:

1. Vertaistuellinen osoite
3. Mobiiliapua tarjolla
5. Vuodenkierron rajoja rikkova
8. Kaikkien ajatuksissa edelleen vaikutuksiltaan arvoituksena

Tämän pähkinän tarjosi:

Isotimppa

**PASSELI
auto**

Myllyojankatu 11, Salo
ma, ti 9–18, ke–pe 9–17, la 10–14

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

www.passeliauto.com

Salon omaishoitajat ry

OmaisOiva

Kun sinä tuet läheistäsi,
me tuemme Sinua.

info@salonomaishoitajat.fi
www.salonomaishoitajat.fi

Omaishoidon lähettiläät
ohjaavat, neuvovat ja tukevat lähellä
sinua!
Oman alueesi lähettiläiseen saat
yhteyden numerosta 044 7348116

OmaisOiva toimintaa:
vertaistukiryhmiä
tietoiskuja
avoimia tapahtumia
henkilökohtaista neuvontaa
Ovet-valmennus omaistaan
auttaville

Kysy lisää OmaisOiva
työntekijöiltä
044 7348115
044 7348116

Ajatuksia ATK-vastaavan pöydän takaa

Salon SYTYn ATK-Pysäkki -toiminta on ollut olemassa vuoden 2016 alusta asti. Tuolloin työtehtävänä muuttuivat pelkästä ATK-neuvonnasta myös laajemmin yhdistystoimintaa koskeviksi. Vastuualueeni ATK-vastaavana siirtyivät yhdistysten aktiiveihin, heihin jotka pyörittävät yhdistysten toimintaa.

Tähän vastauksena perusteettiin ATK-Pysäkki joka perustuu Vanhustyön keskusliiton SeniorSurf projektiin. Pysäkki on matalan kynnyksen neuvontapalvelu, joka erikoistuu vanhusten neuvontaan. Tätä kirjoittaessa neuvontaa suorittaa Petri Lempiäinen ja Pysäkillä toimii myös kaksi vapaaehtoista.

Perinteisesti Pysäkille varataan aika soittamalla, mutta aina voi myös tulla paikalle. Neuvonta suoritetaan aina SYTYn tiloissa ja sitä varten on myös tila, jossa saa rauhassa keskittyä kahden kesken asiaan. Neuvonnan aikana käydään useasti läpi ummet ja lammet sekä neuvojan että neuvottavan elämästä. Joskus itse tietotekniikan neuvominen tulee vasta toisella sijalla.

Neuvontaa tehdessä olen monesti ihmetellyt miten asiakkaat väheksyvät omia oppimisen taitojaan. Toki se on monelle aivan uusi asia ja lähdetään ihan uudelle alueille, kun ensimmäistä kertaa opetellaan uuden laitteen käyttöä. Useasti neuvottavan kanssa jutellaan siitä, miten tietyt asiat ovat tavalliselle talleajalle niin outoja ja oman ajatusmaailman ulkopuolella. Jos joku ei olisi niitä näyttämässä, ei niitä koskaan löytäisi. Itselle onkin tullut

hyvin selväksi miten mahdollisia ”yksinkertaiset” asiat ovat, silloin kun ei ole vielä mitään kokemusta (intuitiota) tietokoneen tai älylaitteiden käytöstä. Termistön käyttö vaatii itsellekin kurinpittoa, etten puhu ihan sellaisella kielellä mikä on muille aivan hepreaa. Opastettavat näpättävätkin hyvin nopeasti etteivät ymmärtäneet sanomastani mitään, jolloin lähdin hakemaan maanläheisempiä termejä.

Useasti kuulee ihmettelyä siitä, miten nykyinen nuoriso ja jopa vielä taaperoiässä olevat lapset osaavat käyttää nykyisiä monimutkaisia älylaitteita niin hyvin. On kuitenkin hyvä muistaa, että kyseiset lapset ovat luultavasti käyttäneet laitteita jo satoja tunteja. Uskoisin että vaikka vähän vanhemmallakin iällä oleva henkilö osaa yllättävän paljon, jos käy läpi saman ”oppimäärän” kuin tuo nuoremman sukupolven älylaitteiden osaaja. Tietysti nuoremmalle henkilölle nämä älylaitteet ovat niin ihmeellisen mielenkiintoisia, että he oikein ahmivat tietoa ja taitoa niistä. Välillä äidin ja isän harmiksi tietysti (voisiko joskus käydä pihalla tai leikkiä, muutenkin kuin videopelaamalla). Tästä vinkkinä sivusto www.pelikasvatus.fi josta löytyy hyvää tietoa nuorten pelaamisesta ja hyvä ”pelikasvattajan opas”.

Hienoa mielestäni on se, miten hyvin vanhempi ikäluokka on ottanut vastaan nykyiset älylaitteet. Nokan nyripistelyä älylaitteiden suuntaan näkee nykyään todella vähän. Yhä enemmän neuvontaan tuodaan varsinkin uusia tabletteja ja niitä keuhataan hyväksi tavaksi



ATK-pysäkki eli ajatuksia ATK-vastaavan pöydän takaa: Raija Berglung on saanut apua ennenkin ATK-pysäkillä. Tällä kertaa Raija poikkesi sisään ja Petri Lempiäinen auttoi puhelimen kanssa ilmenneen ongelman kanssa. Tällä kertaa Sytynt käytävällä oli rauhallisempaa ja apu irtosi leppoisasti aulan nojatuoleissa istuen.

katsoa vaikka nettitelkkaria. Myös teksti koetaan helpomaksi lukea isompikokoiselta näytöltä.

Olen myös aina positiivisesti yllätynyt siitä, miten rohkeasti henkilöt käyvät useamman kerran oppimassa. Meillehän on aina mahdollista, että henkilö käy niin monesti kuin kokee neuvontaa tarvitsevansa. Yli kymmenkään käyntikertaa ei ole meillä mitenkään harvinaista. Rohkeasti vain oppimaan!

ATK-Pysäkin neuvonta on kaikille ilmaista.

Ajanvaraukset: aki.peltoniemi@salonsyty.fi tai numerosta 044 555 0938

Teksti **Aki Peltoniemi**
Kuva **Marika Suuronen**



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.**

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

Yhdessä tekemällä,
toisia kuunnellen
rakennetaan meille kaikille
hyvä Salo.

Tulevaisuus tehdään nyt!

SDP
www.sdpsalo.fi

Perniön Hius
Kampaamo-Parturi
www.hakgraniitti.fi

Eeva-liisa Kainulainen
Kampaaja

Haarlantie 4, Perniö
02 735 2164
eeva.liisa@hakgraniitti.fi

SALO, PERNIÖ, TEIJO, SÄRKISALO
TAKSI 1 + 8 HLÖÄ
0400 - 974 946
J-P HONKANEN / PERNIÖ

TAKSI.HONKANEN@GMAIL.COM
WWW.FACEBOOK.COM/HONKASENTAKSI

Juhlapalvelu Marja Kankare

Loistavat filat juhlaillallisiin, perhejuhliin tai kokousten pitoon. Menu tarjoillaan makusi mukaan! Onnistuneet juhlat järjestää:

Juhlapalvelu Marja Kankare Oy
(02) 733 6198
Gsm 044 078 0357
Perniöntie 11, 24100 Salo
www.marjakankare.net

KEVÄTRISTEILY TUKHOLMAAN
VIKING GRACE IITALÄHTÖ 25.-26.4.2018
Hinta: 26 € /hlö /2hh Inside Four-ik, 28 € /hlö /2hh Seaside Four-ik, 34 € /hlö /2hh Seaside Double-ik, 30 € /hlö yksin Inside Four-ik, 34 € /hlö yksin Seaside Four-ik, kuljetukset perinteisesti esim. eri puolilta Saloa ja Somerolta.

RIIKA RISTEILY 10.-12.6. Sijja Europa
Hinta esim. Salosta ja Somerolta 279 € /hlö /2h B-hytissä

VELJEKSET KESKINEN, 16.-17.6.
hotelli Onnen tähti, hinta 164 € /hlö /2hh
Lisämaksusta mahdollisuus hankkia Ilmajoen musiikkijuhlille konsertti- tai Mannerheimoopperalippu

VISBYN RISTEILY 5.-7.8. Sijja Europa
Hinta esim. Salosta ja Somerolta 284 € /hlö /2h B-hytissä

KRAKOVAAN LENTÄEN 15.-18.9.
Hinta esim. Salosta ja Somerolta 509 €

4 PÄIVÄN SOKKO- / YLLÄTYSMATKA 23.-26.10.
480 € /hlö /2hh, lisämaksu 1hh 105 € sis. ruokailuja, oppaan palveluita jne.

RIIKA JOULUTORIMATKA LENTÄEN 6.-9.12.
Hinta esim. Salosta ja Somerolta 398 €

SYTYN SANOMAT 2018

Julkaisutoimikunta:
Kauko Lindholm, Pirjo Virtanen, Päivi Vigg, Tiina Harakka-Anttila, Eija-Riitta Hilska, Toni Sakara, Marika Suuronen

Kannen kuvassa:
Kesän viimeinen yhteislähtö Salon torilla

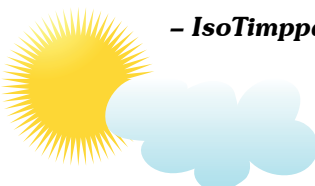
Painos: Julkaisua painetaan 24 000 kpl ja se jaetaan osoitteettomana alueen talouksiin.

Taitto ja kuvankäsittely:
Salon Seudun Sanomat Oy, asiakaslehdet

Painopaikka:
Salon Lehtitehdas

Kurseja ja opastusta aina digiloikkaan asti. Päivisin tai ilta-ajoin, kumpi passaa mukavasti

– IsoTimppa



LÄHDE BUSSIMATKALLE!

SOKKOMATKA 55 € 9.4. 26.5. 13.6. 23.8., sis. ruoka ja kahvit ym.
KAHDEN PÄIVÄN SOKKOMATKA 145 € 9.-10.7. hinta/hlö sis. majoitus 2hh, ruokaa, kahvia, ym.
TALLINNA PÄIVÄMATKAT ECKERÖ LINE 45 € bussi mukana, 26.4. 28.5. 6.8. 24.9. 8.11. 5.12.
SUOMENLAHDEN KIERROS 18.-22.7.2018 Venäjä ja Viro 540 € /2hh hyvällä ohjelmalla, sis. hotelli- ja illallista
11.7. HÄMEENLINNA 60 € ”kaksi puuta” sis. ruoka
29.7. MYNÄMÄKI LAAJOKI 50 € ”tankki täyteen” sis. ruoka ja väliaikakahvit
SAARISTON RENGASTIEN KIERROS YHDESSÄ PÄIVÄSSÄ ke 20.6., ti 31.7., la 18.8. 55 € sis. ruoka ja opastus.
6.8. BENGTSKÄRIN MAJAKKA 82 € lapset 40 €, sis. ruoka, kahvit ja opastus
ÖRÖN LINNAKKEELLE TI 26.6. JA MA 23.7. 75 € /aik, lapset 40 € sis. ruoka, kahvit ja opastus.
GOTLANTI/VISBY 27.-31.8. 475 € Tukholman kautta, käynti myös Färön saarella, bussi mukana

GOTLANTI/VISBY 27.-31.8. 475 € Tukholman kautta, käynti myös Färön saarella, bussi mukana

Varaukset Tomi Laine 040 5433 413
SALON TILAUSMATKAT.fi
Vastuullinen matkanjärjestäjä Salon Matkatoimisto Oy

SALON MATKATOIMISTO

Paikkajako rajoitetusti. Ei toimitusmaksuja.
Bussin hyttienä: Salo, Kisko, Suomenselä, Pertteli, Kuusjoki, Halikko, Paimio, Muurla, Perniö, Teijo, Somero, Pitkajärvi, Koski, Ollila, Marttila, Tarvasjoki, Sommarhi, Lohja
KERRO MALLE MATKATOIMISTOJEN JA NE TOIMIPAIKKEIDEN
Hämeentie 37, Salo
Puh. 02 7316 316, ark. 9-17
www.salonmatkatoimisto.fi

Oletko jo käynyt Terveyskylässä?

Terveyskylä.fi on asiantuntijoiden yhdessä potilaiden kanssa kehittämä erikoissairaanhoidon verkkopalvelu. Se tarjoaa tietoa ja tukea kansalaisille, hoitoa potilaille ja työkaluja ammattilaisille. Terveyskylää rakennetaan Sosiaali- ja terveysministeriön kärkihankerahoituksella yliopistoyhteistyössä Virtuaalisairaala 2.0 hankkeessa, jossa Turun yliopistollinen keskussairaala on vahvasti mukana.

Terveyskylään rakentuu kolmisenkymmentä virtuaalista talokohdetta, joista Tyks on mukana lähes kaikissa. Terveyskylän talojen rakenne on yhtenäinen. Palvelutuotanto koostuu kansalaisille avoimesta osiosta, erilaisista digitaalisista verkkopalveluista sekä ammattilaisten osi-

osta. Digitaalisesti jäsen-tyneet osiot sisältävät talojen avoimilla puolilla informaatiota ja neuvontaa, vertaistukea, oirekohtaista puntarointia sekä palveluohjausta. Esimerkiksi lastentalossa voi navigoida kuume-, hengitystie- tai korvakipu-oireiden kanssa ja saada kotihoito-ohjeita sekä jonovapaata palveluohjausta.

Potilaille tarjotaan Terveyskylässä valittaviksi digihoitopolkuja, jotka mahdollistavat potilaiden valmentamisen ja omahoidon tukemisen erilaisin etävastaanotoin ja terveystiedon keruun. Esimerkiksi päiväkirurginen potilas voidaan sekä valmistaa että jatkohoita verkkopalvelussa, tarjoamalla ainoastaan leikkauspalvelua toimenpideyksiköissä. Potilaille mahdollistetaan

uusien vuorovaikutus- ja kommunikointikeinoja tavoittaa terveydenhuollon ammattilaisia ajasta ja paikasta riippumatta sekä omahoitaa itseään video-ohjauksen sekä etäseurannan välinein. Kroonisten sairauksien, kuten diabeteksen hoitoon, tuodaan innovatiivisia sovelluksia sekä ohjaavia oirenavigaattoreita, jotka mahdollistavat reaaliaikaisen etähoidon, vähentäen samalla turhia kontrollikäyntejä erikossairaanhoidon poliklinikoilla.

Terveyskylä kokoaa myös terveydenhuollon ammattilaisia virtuaalisesti yhteen, tarjoten uusia diagnosoimien ja tutkijan työkaluja, erilaisia verkkokoulutuksia hoitokäytäntöjen harmonisoinniseksi jopa kansallisesti sekä etäkonsultaatioita

asiantuntijuuden jakamiseksi.

Virtuaalisairaalahankkeessa rakentuva Terveyskylä huomioidaan Tyksin T3 sairaalarakentamisessa monitoimitilojen myötä. Uudet virtuaaliset hoitoympäristöt tuovat mukanaan toiminnan muutoksen. Terveydenhuollon ammattilaisten digiosaaminen on hankkeen myötä huomioitu ja e-ammattilaisuuteen liittyvät valmennustarpeet on otettu huomioon koulutuksissa.

Tutustu Terveyskylään <https://www.terveyskyla.fi/>

Kirjoittajat ja kuvat:
Minna Ervast ja Sirkku Boucht

Tyks virtuaalisairaala2.0 -hankkeen kehittämispäälliköt



Tervetuloa Hyvinvointipisteeseen kauppakeskus Linjuriin!

**SALON TERVEYSKESKUS
AVAA HYVINVOINTIPISTEEN
KAUPPAKESKUS LINJURIIN 16.4.2018 KLO 10**

Aukioloajat ovat:

Maanantaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin kello 10–12.30 sekä 13–16.

Tiistaisin ja torstaisin palvelemme kello 10–12.30 sekä 13–18.

Lisäksi joka kuukauden 3. lauantaina kello 10–14.

Hyvinvointipisteessä on mahdollisuus ilman ajanvarausta keskustella terveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä asioista terveydenhoitajan kanssa. Tavattavissa on myös muita asiantuntijoita, jotka antavat ohjantaa ja neuvontaa omilta erityisaloiltaan. Yhteistyössä mukana ovat Salon kaupungin sosiaali- ja vanhustalpalvelut, liikuntapalvelut sekä useat potilasjärjestöt.

Tervetuloa tutustumaan toimintaamme.

Terveydenhuollon johtaja



Salon Syty ry:n hallitus 2018

Kauko Lindholm
Puheenjohtaja
kauko.lindholm@gmail.com
Maija Iltanen
maija.iltanen@hotmail.com
Pirjo Virtanen
pirjo.virtanen47@gmail.com
Ulla Virtanen
ullasti@msn.fi
Satu Suominen
salonpsoriyhdistys@gmail.com

Päivi Vigg
paivi.vigg@gmail.com
Leila Mustonen-Laine
leimu52@gmail.com
Varajäsenet
Heikki Rämö
heikki.t.ramo@gmail.com
Juha Kalevo
juhakalevo@gmail.com
Eija-Riitta Hilska
Sihteeri
eija-riitta.hilska@salonsyty.fi

Salon
SYTY
ry
www.salonsyty.fi

Sivun 16 ratkaisu: SYTYttävätkö sanat?

Vaakaan:

2. Vertaistuki
4. Maakuntavaalit
6. Kesätori
7. Tiedotuslehti
9. Munkki
10. Luukut
11. Sysiä

Pystyy:

1. Helsingintie
3. ATK-Pysäkki
5. Ilmastonmuutos
8. Soteuudistus

Tämän pähkinän tarjosi:

Isotimppa

TAKSI- JA TILAUSLIIKENNE SÄRKINEN OY

Turvallisesti perille, yksin tai yhdessä... Joonas 0400 602 077
Milla 0400 980 472



Taksi 1+4
Taksi 1+8 inva
Pikkubussi 16 + inva
Linja-auto 49 + inva
joonas.sarkinen@gmail.com
taksisarkinen.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

Perniön Apteekki

Avoimma ma-pe 9-18, la 9-15

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

Pito
pastantti
Lounasravintola * Pitopalvelu

p. (02) 735 1455
Haarlantie 4, Perniö
www.pitopastantti.fi

Sannamaija,
p. 0400 942 702
sannamaija.kannari@netti.fi

Parturi-Kampaamo
Ulla ja Taru

Salontie 1, Perniö
02 735 1119

Terveyskeskuksessa tapahtuu...

Salon terveyskeskuksessa tehdään jatkuvaa kehittämistyötä asiakkaiden palvelujen laadun parantamiseksi. Siitä on tullut oleellinen ja tärkeä osa arjen toimintaa. Tässä artikkelissa kuvaamme uusia ja tulevia terveyskeskuksen palveluita.

Etsivä löytää tietoa Salon kaupungin kotisivuilta

Terveyskeskus haluaa tukea väestönsä hyvinvointia ja edistää terveyttä. Salon kaupungin kotisivuilta löytyy paljon terveyttä ja omahoitoa tukevaa tietoa. Siellä voi käydä tekemässä erilaisia testejä. Omaa sepelvaltimo- ja aivo-ohalvausriskiä voi selvittää Finnrisi-laskurilla tai omia elintapojaan voi kartoittaa sydänliiton testeillä. Duodecim Terveystarkastus- ja valmennuspalvelussa voi käydä tekemässä sähköisen terveystarkastuksen ja osallistua valmennusohjelmiin

omien elintapojensa muuttamiseksi. Niin ikään Duodecim Omahoitopalvelussa eOmahoitokirjasto tarjoaa hyödyllistä sairaus- ja riskitekijäkohtaista tietoa kotona tapahtuvan hoidon avuksi. Sairaus- ja riskitekijäkohtaiset sisällöt on muodostettu kokoamalla parhaat tiedot eri teoksista. Esimerkiksi jos haluaa eroon tupakoinnista, löytää ”Irti tupakasta” -osista paljon hyödyllistä tietoa.

Tupakkahoitajat

Tupakoinnin haitat on tiedetty jo pitkään ja sekin tiedetään, ettei tupakoinnin lopettaminen aina ole helppoa. Kuusi kymmenestä tupakoitsijasta haluaisi lopettaa haitallisen tavan, mutta he kokevat, etteivät pysty siihen ainakaan yksin. Tiedetään myös, että tupakointi lisää erilaisten toimenpiteiden riskejä ja niistä toipuminen on hitaampaa tupakoivilla. Turun yliopistollisessa keskussairaalassa on kehitetty

”Tupakoimattomana leikkaukseen” toimintamalli, jossa jo leikkaustarvetta arvioitaessa pitäisi potilaan pyrkiä lopettamaan tupakointi.

Salossa tupakoinnin lopettamisen tueksi on tupakkahoitajia, jotka tukevat ja kannustavat asiakkaita lopettamisessa. Hoitajat ohjaavat ja neuvovat korvaustuotteiden käytössä sekä antavat vinkkejä lopettamisen onnistumiseen. Koulutetulle tupakkahoitajalle pääsee ottamalla yhteyttä omalle terveysasemalle.

Hyvinvointipiste

Kevään aikana ollaan avaamassa kaupakeskus Linjurin yhteyteen hyvinvointipiste, jossa tarjotaan hoitajatasoisia ennaltaehkäiseviä palveluita joustavasti, matalalla kynnyksellä ja ilman ajanvarausta. Sieltä on mahdollista saada asiakaslähtöistä ohjausta ja neuvontaa, tarvittaessa voidaan antaa palveluohjausta eri toimijoiden

pariin. Myös perusrokotukset hoituvat hyvinvointipisteellä ennalta suunnitellun rokotusohjelman mukaan. Hyvinvointipisteessä on tarkoituksena järjestää eri toimijoiden kanssa yhteistyönä teemapäiviä ajankohtaisista asioista ja eri potilasyhdistykset tulevat osallistumaan hyvinvointipisteen toimintaan.

Sairaanhoitajan/terveydenhoitajan rajattu lääkkeenmääräämisosoikeus

Vuosikymmenen alusta lähtien sairaanhoitajien/terveydenhoitajien on ollut mahdollista saada lisäkoulutuksen kautta rajattu lääkkeenmääräämisosoikeus. Salossakin on muutama hoitaja tämän koulutuksen hankkinut ja toiminta on käynnistynyt kahdella suurimmalla terveysasemalla avovastaanotoilla ehkäisy- ja perhesuunnitteluneuvolassa, lääkärinvastuutaanolla ja päivystyksessä. Kokemukset lääkkeenmää-

räämisosoikeuden omaavista hoitajista ovat myönteisiä ja heidän ammattitaitoonsa luotetaan. Tämän nähdään myös sujuvoittavan palveluja ja resurssit pystytään hyödyntämään paremmin, kun asiakkaita voidaan hoitaa kokonaisvaltaisemmin ja tehokkaammin. Käytäntöjen vakiinnuttaminen vaatii kuitenkin työnjakojen kehittämistä ja hyvää moniammatillista yhteistyötä.

Moniammatillinen tiimimalli

Pääterveysasemalla on käynnistymässä pilotti moniammatillisen tiimin toimintamallista, johon on tulossa mukaan fysioterapeutin suoravastaanotto rajatusti lääkkeitä määräävän sairaanhoitajan vastaanoton lisäksi. Tiimiin saadaan myös psykiatrisen sairaanhoitajan osaamista. Fysioterapeutin suoravastaanotto on jo käytössä Läntisellä terveysasemalla ja pääterveysasemalla,

mutta uudessa kokeilussa haetaan tiimin yhteistyötä, jossa hoidon tarpeen arvioinnin kautta asiakas tulee hoidetuksi oikea-aikaisemmin oikealla ammattihenkilöllä.

Laatumessut

Salon kaupungissa on tehty systemaattista laatutyötä yli 15 vuoden ajan. Osana laadun kehittämistyötä järjestetään joka toinen vuosi laatumessut, joissa tuodaan esille terveyskeskuksen eri yksiköissä tehtyä laatutyötä. Tänä vuonna Laatumessut järjestetään 25.4.2018. Messujen teemaksi on valittu ystävällinen, ammatillinen ja asiakkaan tarpeet huomioiva asiakaspalvelu, joka on koko SOTE:n painopistealue tänä vuonna. Messut järjestetään Salon kaupungintalolla.

Kirjoittajat:

Jenni Hartikainen ja Sinikka Lehtinen
Kuva **Marika Suuronen**



Vastaanoton kehittämisen ohjausryhmä on suunnitellut ja kehittänyt mm. Hyvinvointipisteen toimintaa, joka aukeaa kaupakeskus Linjurissa 16.4.2018. Ohjausryhmässä ovat mukana mm. Kaisa Ellä, Riitta Ahlqvist, Jenni Hartikainen, Eija-Riitta Hilska, Sinikka Lehtinen, Tarja Hernesniemi, Jonna Elomaa ja Marita Reivonen. Kuvasta puuttuvat Pirjo Parviainen, Marita Päivärinne, Kaisa Nissinen-Paatsamala ja Tuija Pihlaja-Järvensivu.



Arkeen Voimaa toiminta on tarkoitettu henkilöille, joilla on omasta tai omaisen pitkäaikaisairaudesta tai muusta syystä johtuvia haasteita selviytyä arjessa. Ryhmätoiminta auttaa osallistujia tekemään myönteisiä muutoksia elämäänsä ja pitämään niitä yllä.

Ryhmä toimii kuin opintopiiri. Se tarjoaa tukea, tietoa ja työkaluja erilaisista sairauksista aiheutuvien oireiden ja arjen haasteiden hallintaan. Ryhmässä harjoitellaan

itsehoidon työkalujen käyttöä, kuten päätöksentekotaitoja, oman toiminnan suunnittelua ja ongelmanratkaisua. Itsehoidon työkalujen avulla ryhmäläiset voivat tehdä terveyden ja hyvinvointiin vaikuttavia muutoksia omassa arjessaan.

Ryhmä kokoontuu kuusi kertaa viikon välein 2,5 tuntia kerrallaan ja sen ohjaajana toimii Arkeen Voimaa -ohjaajakoulutuksen käynyt vapaaehtoinen vertaisohjaaja.

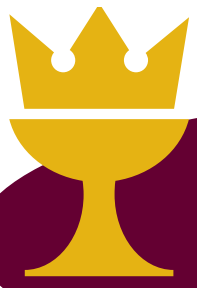
Vuoden 2018 Arkeen voimaa -ryhmät kokoontuvat Salon Syty ry:n tiloissa, osoitteessa Helsingintie 6 seuraavasti:

- 20.4.–1.6. perjantaisin klo 10–12.30 (Huom! EI 11.5.)
- 7.9.–12.10. perjantaisin klo 10–12.30
- 26.10.–30.11. perjantaisin klo 10–12.30

Lisätietoja ja ilmoittautumiset:

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





Kuninkaantien Apteekki

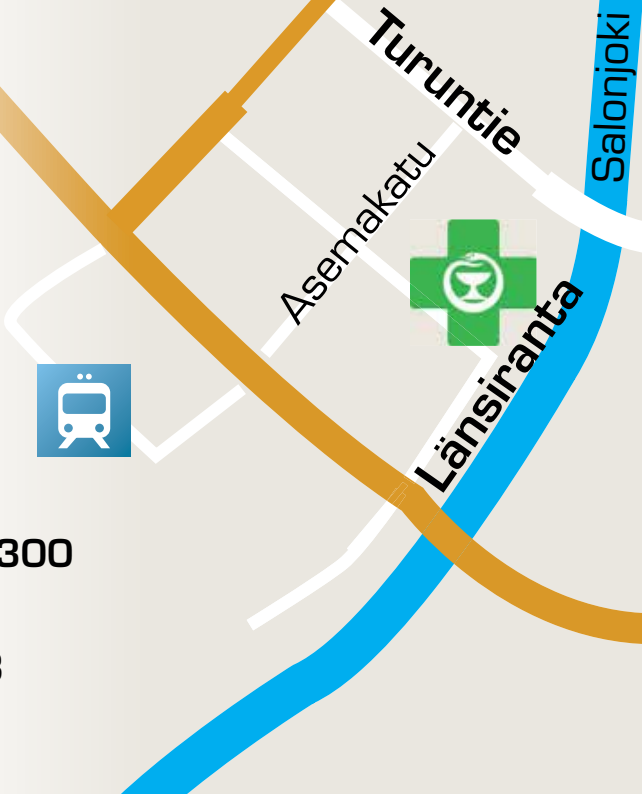
PHARMACY

Yksilöllistä • Turvallista lääkehoitoa

Länsiranta 8,
24100 SALO
puh. 02 731 2300

ma-pe 8.30–18
la 8.30–14

www.kuninkaantienapteekki.fi



Avoinna: ark 9-19 • la 9-18 • su 12-19

Tällä kupongilla
yhdestä valitsemastasi
normaalihintaisesta
tuotteesta

-20%

• Kuponki voimassa
1.5.2018 asti
• Ei koske kahvila-
tuotteita

Vaskiontie 418 • Salo
designhill.fi

design • hill



PERNIÖ JA PAIMIO

Kolmituote

Salon Seudun Työkeskus Oy

Tuotannostamme kilpailukykyisin hinnoin

- alihankinnan kokoonpano- ja pakkaustyöt
- ompelimesta vapaa-ajanasut ja kevyet työasut
- puutyöosastolta alihankinta- ja tilaustyöt

Tehdaskatu 13, SALO

Puh. (02) 727 2950

www.kolmituote.fi

PERNIÖN VÄRI JA TAPETTI KY

Sisustaminen alkaa Värisilmästä

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

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



Värisilmä

Tarvitsetko apua

TIETOKONEONGELMISSA?

YLI 30 VUODEN
KOKEMUKSELLA

SOITA 044 297 2165
atk.jarigames.com



Henkistä tai fyysisyyttä,
juuri valintasi mukaan.
SYTYläisten tavoite on
ettei jäisi yksin kukaan.

– IsoTimppa



Tervetuloa Osuuspankkiin!

Tule omistaja-asiakkaaksi Osuuspankkiin. Meiltä saat kaikki pankki-, vakuutus- ja kiinteistönvälityspalvelut saman katon alta. Olemme valmiit palvelemaan sinua tulevaisuuden muuttuvissa tilanteissa. Toimimme osana kotimaista OP Ryhmää.

Tule juttelemaan! Voit varata ajan etukäteen verkkoneuvotteluun tai konttoriin osoitteesta op.fi/vaihda tai soittamalla 010 256 1301. Asiantuntijapalvelut ovat ajanvarauksella käytettävissä arkin klo 8-19, puhelinpalvelumme on avoinna arkin klo 22 asti. Olet lämpimästi tervetullut!



OP Lounaismaa

