

# MITÄ SANOIT?

SANY ry:n JÄSENLEHTI



pieni ele -keräys järjestetään taas eduskuntavaalien aikana. Tule mukaan lipasvahdiksi!  
Kuva: pieni ele -toimisto

## pieni ele -keräys lähtökuopissa kevään korvalla

Kevään korvalla on eduskuntavaalien aika. Vaaleihin liittyy myös pieni ele-keräys. Vaalikeräyksellä on pitkät perinteet, se on alkanut jo vuonna 1907. Kaikki keräyksen lahjoitukset jäävät Suomeen. Niillä tuetaan kotimaamme vammaisia ja pitkäaikaissairaita. Vamma tai sairaus voi hidastaa askelia mutta elämän ilon ei tarvitse pysähtyä!

Osallistumme Sany ry:n nimissä keräykseen noin 25 paikkakunnalla. Keräys on meille tärkeää varainhankintaa, sen avulla pystymme toteuttamaan erilaista vertaistoimintaa jäsenillemme ympärillä.

Olemme kiitollisia kaikista jäsenistämme, jotka istuvat keräyslippaan ääressä ja hymyillen kiittävät lahjoittajia.

Jokaisen kerääjän panos on erittäin arvokas. Ilman heitä pieni ele -keräys ei toteutuisi!

Vaikka et olisi kerääjänä, niin voit osallistua sujauttamalla jonkun summa keräyslippaaseen. Muista varata käteistä mukaasi mennessäsi äänestämään. Kiitos!

Ennakkoäänestys on 22.-28.3.2023 ja varsinainen vaalipäivä 2.4.2023. Jos jokin asia keräykseen suhteen mietityttää, niin ota yhteyttä Sany ry:n pieni ele keräysvastaavaan Irmeli Pihalaan puh. 040 5128 408 tai [irmeli.pihala@gmail.com](mailto:irmeli.pihala@gmail.com) [www.pieniele.fi](http://www.pieniele.fi)

Keräysterveisin Irmeli



### Sisällysluettelo:

#### Mitä sanoit? nro 1/23

Keräysvastaavan tervehdys.....	1
Toiminnan teemat.....	2
pieni ele -keräys.....	2
Tasapainoharjoituksia.....	2
Arviointi- ja suunnittelupajan satoa.....	3
Etsintäkuulutus.....	3
Sany ry:n kurssseja 2023.....	4

### Jäsenlehden 1/23 toimitus:

Hanna Hautala, teksti  
Tarja Koikkalainen, teksti  
Päivi Liippola, teksti ja kuvat (jos ei toisin mainittu)

### Yhteystietoja:

**Kotisivut**  
[www.akustikusneurinoomayhdistys.com](http://www.akustikusneurinoomayhdistys.com)

**Facebook**  
[www.facebook.com/akustikusneurinoomayhdistys](http://www.facebook.com/akustikusneurinoomayhdistys)

**Puheenjohtajan sähköposti:**  
[sanyposti@gmail.com](mailto:sanyposti@gmail.com)

**Toimiston sähköposti:**  
[sanytoimisto@gmail.com](mailto:sanytoimisto@gmail.com)

**Osa-aikaisen tiedottajan sähköposti:**  
[sanytiedottaja@gmail.com](mailto:sanytiedottaja@gmail.com)

### Haluatko jutella akustikusneurinoomasta?

Soita vertaistukipuhelimeen 045 188 9565 tai lähetä sähköpostia [sanyposti@gmail.com](mailto:sanyposti@gmail.com), niin saat oman tukihenkilön.



Liikkuminen tukee hyvinvointia ja harjoittaa tasapainoa.

## Toiminnan teemoina hyvinvointi ja tasapaino

Sany ry:n toiminnan teemoina ovat tänä vuonna hyvinvointi ja tasapaino. Tasapainoteema tulee näkymään mm. aluetapaamisissa. Aluevastaavat ja vertaistukihenkilöt ovat saaneet evästä akustikusneurinooman aiheuttamien tasapainohaasteiden erityispiirteisiin.

Näitä seikkoja käydään läpi aluetapaamisissa ja ehkä hiukan jumpataankin.

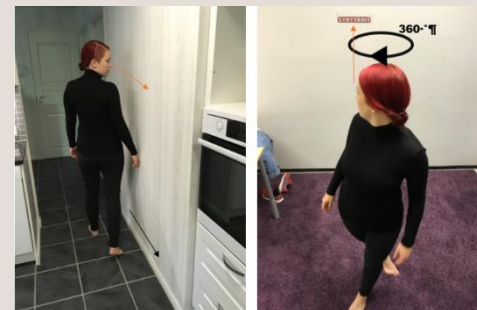
Seuraa kotisivuja ja Facebook-tiedotusta aluetapaamisten ajankohdista ja tule mukaan!

### Minkäläistä sisältöä kaipaisit AN-tietoisuusviikolle?

Kerro toiveesi osa-aikaiselle tiedottajallemme Hannalle osoitteeseen [sanytiedottaja@gmail.com](mailto:sanytiedottaja@gmail.com)

### Tasapainoharjoituksia

- Ryhdikäs pystyasento, maadoita itsesi tuntemalla alusta
- Ojenna toinen käsi eteen ja katso peukalon kynttä. Kierrä päätä sivulta toiselle / ylös-alas pitäen katse terävänä kynnessä. Nopeuta hiljalleen. Tee 1 min ajan.
- Katso seinällä olevaa tekstiä tai kuvaa – pyörähdä täyskierros 360 ast. Tarkenna katse tekstiin/kuvaan.
- Vie oikea käsi ylös - polvia koukistaen vie käsi vasemmalle lattiaa kohti. Toista 12 x. Sama toisella kädellä. Katse seuraa kättä/sormia.
- Seisten katso oikean op:n yli - kohdista katse, palauta eteen ja tee sama vasemman op:n yli. Voit myös kävellä takaperin olan yli katsoen. (ks.kuva)



- Seiso yhdellä jalalla. Tavoite on pysyä 30 s. Piirrä vapaalla jalalla kahdeksikkoa.
- Kokeile Tandem-kävelyä eli askeltaessa kanta koskettaa tukijalan varpaita. Kulje eteenpäin ja taaksepäin.
- Kävelylenkillä valitse epätasainen maasto ja katsele ympärille. Horjahtelu ei haittaa, mutta kaveri voi tuoda turvaa.

## Sinustako uusi pieni ele -lipaskerääjä?

Toivotamme uudet kerääjät lämpimästi tervetulleiksi pieni ele -keräyksen lipasvahdeiksi. Jokainen halukas saa toimia vapaaehtoisena paikkakunnalla, missä Sany ry toteuttaa keräystä.

Kaipaamme uusia lipaskerääjiä erityisesti Helsingissä varsinaisen vaalipäivän keräykseen sunnuntaina 2.4.2023.

Äänestysaika on 9–20, tyypillisesti 3-4 vahtivuoroa äänestyspaikkaa kohti. Lipaskerääjät eivät pyydä lahjoituksia äänestyspaikalla vaan päivystävät lippaan kanssa ja kiittävät lahjoituksista. Varaa päivämäärä kalenteristasi ja sovi kuntavastaavan kanssa, milloin ja millä äänestyspaikalla päivystät!

Helsingin  
kuntavastaavana toimii  
Juha Lares  
[juha.lares@iki.fi](mailto:juha.lares@iki.fi)

Muiden kuntien  
yhteystiedot saat  
Irmeliltä  
[irmeli.pihala@gmail.com](mailto:irmeli.pihala@gmail.com)



Sany ry:n vuoden 2022 toimintaa arvioitiin helmikuussa. Onnistumisia oli useita.

## Arviointi ja suunnittelupajan satoa Sany ry:n toiminnassa monia onnistumisia

Sany ry:n vapaaehtoistoimijat kokoontuivat helmikuun alussa perinteiseen Arviointi- ja suunnittelupajaan arvioimaan edellisen vuoden toimintaa ja käynnistämään kuluvaan vuoteen. Paikalle oli päässyt 16 aktiivista: vertaistukihenkilöitä, aluevastaavia, hallituksen jäseniä. Osallistujille oli lähetetty etukäteen tutustuttavaksi kattava paketti tilastotietoa ja palautekoosteita aluetapaamisista, kursseista ja yksilöllisestä vertaistuesta. Näiden perusteella käytiin vilkasta keskustelua ja nostettiin esille useita onnistumisia viime vuodelta.

Yksi tärkeimmistä onnistumisistamme on yksilöllinen vertaistuki. Koulutetut vertaistukihenkilömme antavat yksilöllistä vertaistukea sitä haluaville sairastuneille ja läheisille. Viime vuoden aikana yhdistyksen vertaistukipuhelimeen otti yhteyttä 21 henkilöä. On osoittautunut, että tämä ensimmäinen puhelu auttaa jo monia. Näiden puheluiden lisäksi yksilöllistä vertaistukea annettiin 37 henkilölle. Kerätyn palautteen perusteella tuettavat ovat saaneet apua oikealla hetkellä. Vertaistuki on yhdistyksessämme hyvin järjestettyä ja STEA:n avustuksen ansiosta vertaistukihenkilöiden koulutus on voitu pitää ilmaisena.

Myös aluetapaamisten osalta oli helppoa löytää onnistumisia. Viime vuonna päästiin jälleen järjestämään livetapaamisia, yhteensä 22 aluetapaamista 12 eri alueella. Jäseniä saatiin mukavasti liikkeelle taas koronan jälkeen ja uusia osallistujia saatiin monella alueella. Muutamalla alueella mukaan tuli uusia aluevastaavia järjestämään toimintaa. Aluetapaamisten yhteydessä kerätty palaute on yleisesti hyvin positiivista ja palautteen perusteella aluetapaamiset ovat tärkeitä jäsenillemme.

Vuonna 2022 päästiin toteuttamaan kaikki suunnitellut kurssit. Kurssija järjestettiin kaikkiaan 5, koska edellisenä vuonna jouduttiin koronan vuoksi perumaan 2 kurssia. Kurseille osallistui yhteensä 54 henkilöä ja palautteissa annetun yleisarvosanan keskiarvo oli 9,58 (kouluarvosanoilla). Sany:n järjestämät kurssit koetaan palautteiden perusteella erittäin hyödyllisiksi ja antoisiksi.

Kaiken kaikkiaan meillä on takana onnistunut toimintavuosi ja toimintamme on selvästi aktivoitumassa pahimpien koronavuosien jälkeen. Tästä on hyvä jatkaa uutta toimintavuotta ja uusia onnistumisia kohti!

### Etsintäkuulutus: uusia aktiivitoimijoita työryhmiin

Yhdistyksemme toimintaa toteutetaan pääasiassa vapaaehtoisvoimin. Tapahtumia valmistellaan ja toimintaa suunnitellaan ja kehitetään työryhmissä, jotka kokoontuvat tavallisesti muutaman kerran vuodessa, verkkoyhteydellä.

Työryhmiin otetaan mielellään mukaan uusia tekijöitä ja mukaan voi tulla matalalla kynnyksellä. Jos esimerkiksi viestintä kiinnostaa tai pidät kirjoittamisesta, paikkasi voisi olla viestintätyöryhmässä. Tai jos haluat olla mukana arvioimassa ja kehittämässä yhdistyksen tapahtumia ja toiminnan seurantaa, paikkasi voisi olla tilastotyöryhmässä.

Tule mukaan aktiivitoimijaksi!

# Hae mukaan kurssille, vielä on tilaa!

Tietoa ja vertaistukea 24.-27.4.2023, Ruissalon kylpylä, Turku  
Information och kamratstöd 18.-20.5.2023, Ruissalo spa, Åbo



Kuva: Ruissalon kylpylän mediapankki

Kurssi järjestetään kauniissa luonnon maisemissa sijaitsevassa kylpylähotellissa, joka sijaitsee Saaristomerellä Ruissalon saarella. Kurssi on suunnattu sekä AN-sairastuneille että heidän läheisilleen.

**Hakuaika: 27.3.2023 mennessä**

Kom med på svenskspråkig kurs för hörselskadade med akustikusneurinom. Du får information och kamratstöd genom diskussioner, balansträning genom yoga och vattenjumppa därtill god mat och vistelse i Runsala bad tre dygn 18-20.5 2023. Kom med!

**Kursansökan ska lämnas in senast den 22.4.2023**

## Tasapaino- ja liikuntakurssi 5.-8.6.2023, Pajulahti, Nastola



Liikuntakeskus Pajulahti on Iso-Kukkasen rannalla sijaitseva urheiluopisto ja vapaa-ajan liikuntakeskus, joka tarjoaa hyvät puitteet Sany ry:n tasapaino- ja liikuntakurssille. Kurssi on suunnattu AN-sairastuneille.

**Hakuaika: 8.5.2023 mennessä**

## Voimavarakurssi 21.-24.8.2023, Backby, Espoo



Kuva: Backbyn kartanon toimisto

Voimavaroja kerätään Backbyn kartanossa, keskellä kaunista luontoa, Bodominjärven läheisyydessä. Kurssi on tarkoitettu sekä AN-sairastuneille että heidän läheisilleen.

**Hakuaika: 24.7.2023 mennessä**