

# MITÄ SANOIT?

SANY ry:n JÄSENLEHTI



Kuva: Tarja Koikkalainen

## Puheenjohtajan joulutervehdys



Joulu on ovella ja vuosi 2022 lähenee loppuaan. Vuoden aikana maailma on elänyt kriisiä kriisin jälkeen. Siitä huolimatta yhdistyksemme näkökulmasta vuosi on ollut positiivinen: olemme pikkuhiljaa palaamassa kohti normaalia toimintaa koronavuosien hiljaiselon jälkeen.

Vuoden aikana saimme mm. toteutettua kaikki kurssit suunnitellusti, vaikka osallistujia olisi mahtunut mukaan enemmänkin. Vertaistoiminta on ollut aktiivista ja aluetapaamisia järjestettiin sekä keväällä että syksyllä, yhteensä 12:sta eri alueella.

On ollut ihanan virkistävää päästä ihan oikeasti tapaamaan vertaisia. Lämmin kiitos kaikille toimintaan osallistuneille! Tästä on hyvä lähteä kohti uutta, aktiivista Sany-vuotta.

Oikein hyvää joulua ja tasapainoista uutta vuotta kaikille toivottaen

Tarja

PS. Paljon tietoa akustikusneurinoomasta ja yhdistyksemme toiminnasta saat kotisivuiltamme [www.akustikusneurinooma.com](http://www.akustikusneurinooma.com)



### Sisällysluettelo:

#### Mitä sanoit nro 3

Puheenjohtajan joulutervehdys.....	1
Vertaistapaaminen.....	2
pieni ele -keräys.....	2
Hyvinvointia mindfulnessista.....	3
Villasukkakisa.....	3
Viestinnällä näkyvyyttä.....	3
Sany ry:n tapahtumia 2023.....	4

### Jäsenlehden 3/22 toimitus:

Hanna Hautala, teksti  
Tarja Koikkalainen, teksti ja kuva  
Päivi Liippola, kuvat

### Yhteystietoja:

#### Kotisivut

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

#### Facebook

[www.facebook.com/akustikusneurinoomayhdistys](https://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.





Vertaistapaamisessa mm. juhlittiin Päivi Liippolan syntymäpäiviä, tehtiin asahi-harjoituksia ja saatiin tietoa mindfulnessista. (kuvat: Päivi Liippola)

## Vertaistapaaminen Kuulumisia Hämeenlinnasta

Sany ry:n vertaistukihenkilöt tapasivat toisensa Hämeenlinnassa 19.-20. marraskuuta. Täydennyskoulutuksessa Tiina Pihlajamäki luennoi mindfulness-tietoisuustaidoista ja osallistujat pääsivät kokeilemaan asahi-harjoituksia. Sany:n jäsen ja jalkaterapeutti Antti Juntunen kertoi jalkojen hyvinvoinnista tasapainon kannalta.

Illanvietossa juhlittiin yllätyksenä Päivi Liippolan syntymäpäiviä.

### Mitä on asahi?

Asahi on suomalainen terveysliikuntamuoto, jonka tarkoituksena on vaivojen ennaltaehkäisy ja hoito. Liikesarjat avaavat ja venyttävät koko kehoa. Yksinkertaisia liikkeitä pystyy harjoittamaan kuka tahansa ja niitä voi tehdä soveltaen myös istuma-asennossa. Asahi on japania ja tarkoittaa auringonnousua.

Lue lisää Asahista [tästä linkistä](#).

## Hyvinvointia – mindfulness

Mindfulness on tietoisuustaito, missä keskitytään hetkeen, havainnointiin ja hyväksymiseen. Idea on palauttaa huomio kehoon ja mieleen hengityksen avulla, ja siten tarjota apua sekä fyysiseen että henkiseen kipuun.

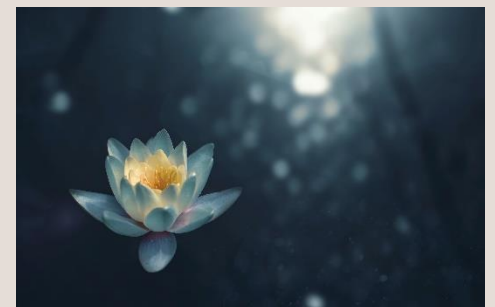
Harjoituksessa oleellinen osa on nykyhetken hyväksyminen sellaisenaan, jotta pystymme valitsemaan havaintoihimme ja käytettävissä olevaan aikaan sopivan tavan toimia.

Jo kahdeksan viikon säännöllinen harjoittelu muuttaa tutkitusti aivojen rakennetta.

Harjoituksen voi tehdä joko istuen tai maaten.

### Kokeile mindfulnessia

YouTubesta löytyy hakusanalla mindfulness useita eri pituisia harjoituksia. Tässä [linkki](#) 7 minuutin harjoitukseen.



## Pieni ele -keräys Tule mukaan kerääjäksi

Ensi vuosi on vaalivuosi, joten kevään eduskuntavaalien aikaan osallistumme pieni ele -keräykseen usealla paikkakunnalla. Pieni ele -keräys on yhdistykselle tärkeää omaa varainhankintaa ja jokaisen kerääjän panos on arvokas.

Olemme kiitollisia kaikista vapaaehtoisista. Ilman heitä pieni ele ei toteutuisi. Olemme mukana noin 25 kunnassa.

Ennakkoonestys on 22.-28.3.2023 ja varsinainen vaalipäivä 2.4.2023

Jos kiinnostuit keräystoiminnasta, ota rohkeasti yhteyttä Irmeliin.

[irmeli.pihala@gmail.com](mailto:irmeli.pihala@gmail.com)





Tule mukaan kutomaan Sany-sukat

## Kudo Sany-teemaiset villasukat Puikot esille ja neulomaan

Joukossamme on useitakin innokkaita neulojia. Näin joulun alla ja lumen kietoessa vaippaansa ajattelimme julkistaa leikkimielisen villasukkakisan.

Kaikki sukkaparit julkaistaan Facebook-tilillämme ja seuraajamme saavat äänestää voitokkaimmat villikset. Jokaiset sukat arvotaan äänestäjien kesken. Eniten ääniä saanut neuloja saa lämmikkeeksi Sanyn fleecen ja jokainen osallistuja kasan hyvää mieltä.

### Säännöt ovat yksinkertaiset:

1. suunnittele Sany näköiset villasukat
2. pistä puikot heilumaan ja kudo sukat helmikuun loppuun mennessä
3. lähetä sukat Tarjalle osoitteeseen  
Tarja Koikkalainen, Satakielenpolku 14,  
10210 Inkoo

## Viestinnällä näkyvyyttä ja tunnettuutta

Ensi vuonna jatkamme aktiivista viestintää niin jäsenille kuin yhdistyksen ulkopuolisille. Tiedotamme yhdistyksen toiminnasta ja tapahtumista jäsenlehdessä, verkkosivuilla ja sosiaalisessa mediassa. Ota yhdistyksen Facebook seurantaan, ellet jo ole niin tehnyt. Toukokuussa viikolla 20 toteutamme jo kolmatta kertaa Akustikusneurinoomaviikon, jolloin toteutamme viestinnällisiä tapahtumia erityisesti verkkototeutuksena. Laita ajankohta ylös kalenteriin ja seuraa jäsenviestintää viikon ohjelmasta.

# Sany ry:n tapahtumia 2023

Ensi vuoden toimintasuunnitelma hyväksyttiin syyskokouksessa 15.10. Vuoden teemaksi valittiin hyvinvointi ja tasapaino. Teemaa lähdemme toteuttamaan tutun, hyväksi havaitun toiminnan keinoin.

## Vertaistoiminnasta voimaa



Vertaistoiminta on yhdistyksen ydintoimintaa, jota toteutamme vapaaehtoisvoimin. Ensi vuonna tavoitteenamme on järjestää 1-3 aluetapaamista vähintään 14 alueella. Lisäksi koulutetut vertaistukihenkilömme antavat henkilökohtaista vertaistukea sitä haluaville sairastuneille ja heidän läheisille.

## Kursseilta tietoa ja hyvinvointia



Ensi keväänä järjestämme kaksi Tietoa ja vertaistukea -kurssia, toinen suomen- ja toinen ruotsinkielisenä. Kurssit pidetään Turussa Ruissalon kylpylässä. Lisäksi järjestämme loppukesästä teemakurssina Tasapainokurssin ja virkistystä tarjoavan Voimavarakurssin. Tiedotamme tarkemmin kursseista ja siitä miten niille haetaan heti alkuvuodesta.

## Palautteista suuntaa toiminnan kehittämiseen



Kaikista yhdistyksen tapahtumista kerätään palaute osallistujilta. Palautteen perusteella saamme tietoa siitä, vastaako toimintamme jäsenten toiveita ja tarpeita sekä arvokasta tietoa toiminnan kehittämiseen. Toiveita ja palautetta voi toki mielellään antaa hallitukselle ja puheenjohtajalle muutenkin milloin vain!