

MITÄ SANOIT?

SANY ry:n JÄSENLEHTI



kuva: Tarja Koikkalainen

JOULUINEN TERVEHDYS



OMASTA JA YHDISTYKSEN PUOLESTA
LÄMMIN KIITOS KULUNEESTA VUODESTA JA
HYVÄN JOULUN TOIVOTUS KAIKILLE
SANYN JÄSENILLE LEMPIJOULULAULUNI
SANOIN:

🎵 **ARKIHUOLESI KAIKKI HEITÄ,
MIELES' NUORENA NOUSTA SUO
ARMAS JOULU JO KUTSUU MEITÄ
TAASEN MUISTOJEN SUURTEN LUO
KYLmä VOISKO NYT OLLA KELLÄ
TALVEN SÄÄSTÄ KUN TUOKSAHTAA
LÄMMIN LEUTO JA HENKÄYS HELLÄ
RINNAN JÄITÄ MI LIUOTTA.** 🎵

(sanat ALPO NOPONEN)

Hyvää JOULUA JA
ONNELLISTA UUTTA
VUOTTA!

 Tarja



Sisällysluettelo:

Mitä sanoit nro 4/23

Jouluinen tervehdys.....	1
Yhdistyksen vuosi 2023.....	2
Jalkojen hyvinvoinnista.....	2
Terveisiä messuilta.....	2
Syyskokouksessa päätettyä.....	3
Ajankohtaista asiaa.....	4

Jäsenlehden 4/23 toimitus:

Hanna Hautala, teksti
Tarja Koikkalainen, teksti ja kuva
Sanna Larke, kuva

Yhteystietoja:

Kotisivut
www.akustikusneurinoomayhdistys.com

Facebook
www.facebook.com/akustikusneurinoomayhdistys

Puheenjohtajan sähköposti:
sanyposti@gmail.com

Toimiston sähköposti:
sanytoimisto@gmail.com

Osa-aikaisen tiedottajan sähköposti:
sanytiedottaja@gmail.com

Haluatko jutella akustikusneurinoomasta?

Soita vertaistukipuhelimeen
045 188 9565 tai lähetä
sähköpostia sanyposti@gmail.com,
niin saat oman tukihenkilön.





Sanyn puheenjohtaja Tarja Koikkalainen tiivistää yhdistyksen vuoden 2023.

Sany ry:n vuosi 2023

Missä mennään?

Näin vuoden lähestyessä loppua on hyvä hetki katsoa hiukan taaksepäin, miten on mennyt. Mutta toisaalta on hyvä hetki katsoa myös eteenpäin, miltä tuleva näyttää.

Vilkasta toimintaa

Sanylla menee hyvin. Koronavuosien jälkeen jäsenet ovat uskaltaneet taas aktiivisesti mukaan Sanyn tapahtumiin. Aluetapaamisissa on ollut mukavasti osallistujia eri puolilla Suomea, ja kurssit ovat pääasiassa olleet täynnä. Osallistujien antama palaute on ollut kiittävää ja kannustavaa, toimintamme koetaan tärkeäksi ja merkitykselliseksi. Aktiiviset vapaaehtoiset ylläpitävät yhdistyksen toimintaa. Jäsenmäärä on jatkuvassa kasvussa ja yhdistyksen talous on toistaiseksi vakaalla pohjalla. Meillä on siis syytä olla tyytyväisiä.

Vapaaehtoiset tärkeitä

Ensi vuonna jatkamme ydintoimintaa totutulla tavalla, järjestämme kurseja ja vertaistoimintaa sekä tarjoamme henkilökohtaista vertaistukea sitä haluaville.

Suunnittelemme myös vertaistukihenkilökoulutuksen järjestämistä. Pyrimme löytämään uusia vapaaehtoisia työryhmiin. Palkkaamme osa-aikaisen järjestösihteerin, jos STEA myöntää siihen avustusta.

Yhdistyksen hyvä tila ei ole itsestäänselvyys, vaan vaatii jatkuvaa ylläpitämistä ja kehittämistä. Jos siis haluamme olla tyytyväisiä myös tulevaisuudessa, on pidettävä huolta siitä, että jatkossakin riittää aktiivisia vapaaehtoisia ja että toimintamme vastaa jäsenten tarpeisiin hyvällä tasolla.

Tervetuloa mukaan

Taloutemme nojaa STEA:n avustuksiin eikä kukaan vielä tiedä, millä tasolla avustusbudjetti tulevina vuosina on. Voimme vaikuttaa tulevaan parhaiten osallistumalla – niin jäsenenä tapahtumiin, kuin vapaaehtoisena toiminnan järjestämiseen – ja antamalla palautetta. Tule mukaan!

🗨️ Kiinnostaako vapaaehtoistoiminta?
Lähetä viestiä osoitteeseen
sanyposti@gmail.com

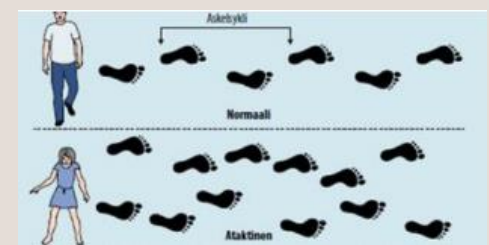
Jalkojen hyvinvoinnista

Vaivaton liikkuminen on tärkeä osa hyvinvointia. Neurologiset, ortopediset, kardiovaskulaariset, psykiatriset syyt tai niiden yhdistelmät voivat aiheuttaa poikkeavaa kävelyä.

Sanyn jäsenen ja jalkaterapeutin **Antti Juntusen** mukaan yksi poikkeavan kävelyn muoto on ataktinen kävely. Kirjallisuudessa on tullut vastaan myös termi vestibulaarinen ataksia tai vestibulopaattinen kävely. Tavallisimmin sillä tarkoitetaan akuuttiin tasapainoelimen häiriöön liittyvää tasapainon häiriötä, jossa kävely on leveäraiteista ja kaartaa vaurion puolelle.

”Huolehtimalla jalkaterveydestä luodaan pohja hyvälle toimintakyvylle ja aktiiviselle elämälle. Hyvän jalkaterveyden perusta on oikein toteutuva jalkojen omahoito: jalkojen vesipesu, huolellinen kuivaus ja rasvaus rasvaisella perusvoiteella (vältä varpaanvälejä) sekä oikeankokoiset sukat ja tukevat jalkineet”, listaa Antti.

Alla olevassa kuvassa on kuvattu sekä normaali että ataktinen kävely. Ataktinen kävely on yksi poikkeavan kävelyn muodoista. Ataktisesti kävelevällä potilaalla jalat ovat hyvin harallaan, kävely on hoippuvaa, viivaa pitkin kävely ei suju, hänellä on taipumusta kaatua ja tukeutua kädellään esimerkiksi seinään.



”Omaa kävelytyyliä voi tarkkailla askeltamalla luontevasti, vaikka lumisella tiellä, johon painuu kengän jäljet, vinkkaa Antti.

Myös liikunnalla on tärkeä merkitys jalkaterveyden kannalta.

”Ihan perus arkiliikunta riittää, ja sauvat auttavat tasapainon ylläpitämisessä. Omaa tasapainoa voi parantaa myös erilaisilla harjoitteilla”, kannustaa Antti.



Mm. Antti Juntunen ja Tarja Koikkalainen edustivat Sanya Apuväline 2023 -tapahtumassa Tampereella marraskuussa. Osastolla pyörähti myös osa-aikainen tiedottaja Hanna Hautala. Kuva: Sanna Larke

Terveisiä Apuväline 2023 -tapahtumasta

Yhteistyö HARSON kanssa tuo lisää näkyvyyttä

Sanya ry osallistui Apuväline 2023 -tapahtumaan omalla toimipisteellään HARSON messuosastolla Tampereella marraskuun alussa. Kolmipäiväisen tapahtuman ensimmäinen päivä oli suunnattu ainoastaan ammattilaisille.

”Meillä oli hyvä edustus. Torstaina osastolla olivat Antti Juntunen ja Päivi Liippola, perjantaina Antin seuraan liittyi Sinikka Sinisalo ja lauantaina minä”, kertoo Tarja Koikkalainen, Sanyin puheenjohtaja.

Tapahtumassa vieraili noin 8 000 kävijää. Sanyinkin pisteellä verkostoiduttiin.

”Meillä oli hyviä keskusteluja ja saimme solmittua myös uusia kontakteja. Tällaiset tapahtumat tuovat hyvää ulkopuolista näkyvyyttä”, sanoo Tarja.

Sanya on tehnyt pääosin viestinnällistä yhteistyötä HARSON kanssa aikaisemminkin.

”Yhteistyömme hyödyntäminen on helppo ja kustannustehokas väylä näkyvyytemme parantamiseksi”, tiivistää Tarja.

Syyskokouksessa päätettyä

Sanya ry:n syyskokouksessa marraskuussa valittiin ensi vuoden toimintakaudelle puheenjohtaja ja seuraavalle kaudelle hallituksen jäsenet.

- yhdistyksen puheenjohtajana jatkaa Tarja Koikkalainen
- seuraavaksi kaksivuotiskaudeksi hallituksen jäseniksi valittiin
 - Päivi Nurminen, Laukaa
 - Minna Torsner, Kirkkonummi
 - Antti Juntunen, Nokia
 - Emmi Keskiäho, Paimio
 - hallituksessa jatkavat lisäksi Erkki Kurtti Turusta ja Arttu Käpylä Akaasta

Ensi vuonna keskitytään jälleen hyvinvointiin, tällä kertaa fokuksessa on kuulo.

Ajankohtaista asiaa

Ensi vuoden jäsenmaksut



- Yhdistyksen vuoden 2024 varsinaisen jäsenen jäsenmaksu pysyy 20 eurossa. Kuuloliiton osuus tästä on ensi vuonna 15 euroa.
- Perhejäsenen jäsenmaksu nousee 10 euroon, mistä Kuuloliiton osuus on 9 euroa.
- Liitännäisjäseneksi pääsee 10 eurolla ja kannatusjäseneksi 100 eurolla.

Kuuloliitto lähettää jäsenmaksulaskun jäsenille keväällä.

Varsinaiseksi – tai perhejäseneksi pääsee liittymään [tästä](#).

Kiitos jäsenyydestäsi!

Tulevaa kurssitoimintaa



Ensi vuodelle on suunniteltu tähän mennessä kolme kurssia:

- Tietoa ja vertaistukea -kurssi 13.-16.5.2024, Ruissalo Spa, Turku
- Tietoa ja vertaistukea -kurssi 2.-5.9.2024, Rauhalampi Spa, Kuopio
- Voimavarakurssi 12.-15.8.2024 Loma- ja kurssikeskus Koivupuisto, Ylöjärvi

Tarkemmat tiedot ja ilmoittautumispäivämäärät päivitetään verkkosivuillemme alkuvuodesta.

Tervetuloa mukaan!

Tärkeä vapaaehtoisverkosto



Vapaaehtoiset ovat yhdistyksemme tärkeä voimavara ja toimintamme mahdollistaja. Koulutetut vertaistukihenkilöt toimivat henkilökohtaisina tukihenkilöinä, aluetoiminnan vastuuhenkilöinä ja kurssien vertaisohjaajina. Vertaistukihenkilöille järjestetään täydennyskoulutusta ja työnohjausta.

- vertaistukihenkilötapaaminen/arviointityöpaja 17.18.2.2024
- täydennyskoulutus 16.-17.11.2024
- keväälle suunnitellaan uusien vertaistukihenkilöiden koulutusta – seuraa viestintää!

→ Kiinnostaako vertaistukihenkilönä toimiminen? ←

✉ Ota yhteyttä: sanyposti@gmail.com ✉