lokakuu 2026

Nro 4/26

MITÄ SANOIT?

SANY ry:n JÄSENLEHTI



Kuva: Hanna Hautala

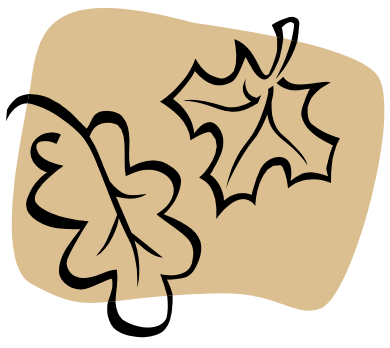
Valoa ja voimia syksyyn

Lokakuu on lopuillaan, ja kellot on jälleen siirretty talviaikaan. Päivät lyhenevät vauhdilla, ja monella onkin jo aika kaivaa kirkasvalolamppu esiin kaapin kätköistä.

Pimeä vuodenaika saattaa koetella jaksamista, mutta samalla se voi tarjota tervetulleen mahdollisuuden hidastaa tahtia. Syksyn hämärässä on lupa rauhoittua, vetäytyä hetkeksi arjen kiireistä ja käpertyä sohvan nurkkaan vaikkapa hyvän kirjan seurassa.

Myös Sanyn aktiivinen toimintavuosi alkaa vähitellen kääntyä kohti loppuaan. Kulunut vuosi on pitänyt sisällään monenlaista toimintaa, kohtaamisia ja yhteisiä kokemuksia.

Ennen kuin katseet suunnataan jälleen tulevaan, on hyvä hetkeksi hengähtää, kerätä voimia ja nauttia alkavan talvikauden rauhallisemmasta rytmistä.



Toivotan kaikille jäsenille lämpimiä ja voimia antavia syyspäiviä

Tarja

Sosiaali- ja terveysministeriön RAHOITTAMA

Kuuloliitto

Sisällysluettelo:

Mitä sanoit nro 4/26

Monipuolista syksyä sanylaiset…….1
Katsaus Sanyn ensi vuoteen.....……...2
Haluatko aluevastaavaksi…….....2
Tule suunnittelemaan AN-tietoisuusviikkoa.……2
Vertaistapaaminen…...…..……3
Kuulon ja näön päivä…..……..…3
Hyvinvointia metsästä…….……4

Jäsenlehden 4/26 toimitus:

Tekstit ja kuvat
Tarja Koikkalainen, pj
Hanna Hautala, tiedottaja

Yhteystietoja:

Kotisivut
www.akustikusneurinoomayhdistys.com

Facebook
www.facebook.com/akustikusneurinoomayhdistys

Puheenjohtajan sähköposti:
sanyposti@gmail.com

Toimiston sähköposti:
sanytoimisto@gmail.com

Tiedottajan sähköposti:
sanytiedottaja@gmail.com

Haluatko jutella akustikusneurinoomasta?

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





Sanyn ensi vuoden toiminnan kulmakivinä ovat edelleen vertaistuki ja tiedon jakaminen.

Katsaus Sanyn ensi vuoteen

Säästötoimet supistavat toimintaa hieman

---------- *TARJA KOIKKALAINEN*

Sanyn toimintasuunnitelmaluonnos on kilahtanut postilaatikoihin syyskokous-kutsun liitteenä. Kannattaa tutustua!

STEA:n avustusleikkaukset pakottavat meidätkin supistamaan toimintaamme, mutta näillä näkymin emme onneksi joudu luopumaan mistään kokonaan.

Säästötoimia

Ensi vuonna jatkamme totuttua, hyväksi havaittua kurssi- ja vertaistukitoimintaamme oletettavasti sillä muutoksella, että järjestämme vain yhden Tietoa- ja vertaistukea -kurssin ja yhden teemakurssin. Haemme säästöjä myös sillä, että etsimme tapahtumiemme järjestämiseen edullisempia paikkoja tarkoituksenmukaisuudesta tinkimättä.

Aluetoiminta jatkuu lähes kaikilla tähänastisilla alueilla. Aluetoiminta on matalan kynnyksen ja kohtuullisten kustannusten toimintaa, joten uusia alueita voidaan aina perustaa, jos kiinnostuneita vetäjiä löytyy.

Uusi vertaisryhmä

Henkilökohtaista vertaistukea voi edelleen saada totutusti tukipuhelimen tai sähköpostin kautta. Tuki-puhelimeen voi soittaa tai uutena mahdollisuutena lähettää whatsapp-viestin.

Perusteilla on myös uusi vertais-keskusteluryhmä NF2-läheisille. Ryhmä avataan whatsappiin. Pääset liittymään lähettämällä pyynnön tukipuhelimen whatsappiin numeroon 045 188 9565.

Toivottavasti nähdään Sanyn tapahtumissa myös ensi vuonna!

Ota yhteyttä, jos aluevastaavan rooli kiinnostaa!

Lue lisää ➡

Tule tekemään tärkeää työtä aluevastaavana

Vapaaehtoisina aluevastaavina toimivat kertovat, että tapaamisissa parasta on nähdä, miten vertaistuki auttaa: osallistujien huoli kevenee, omaan tilanteeseen saa uutta ymmärrystä ja huomaa, ettei ole yksin sairautensa kanssa.

Aluetapaamisissa syntyy yhteisöllisyyttä, niissä solmitaan uusia ystävyyksiä ja kotiin lähdetään voimaantuneina.

Paras palaute on osallistujien kiitollisuus ja ilo. Tehtävässä ei tarvitse tietää tai osata kaikkea, sillä toimintaa suunnitellaan yhdessä ja apua on aina saatavilla.

Tapaamisia järjestetään 1-3 kertaa vuodessa. Ne ovat avoimia kaikille akustikusneurinoomaan sairastaville ja heidän läheisilleen.

Haluaisitko sinä tehdä merkityksellistä vapaaehtoistyötä ja ryhtyä Sanyn aluevastaavaksi?

Ota yhteyttä vertaistukivastaavan Kaija Lankiseen

s-posti: lankinenkai(at)gmail.com
puh. 040 745 3933



Tule mukaan suunnittelemaan AN-tietoisuusviikkoa

Viikon teemana arjen tasapaino

---------- *HANNA HAUTALA*

AN-tietoisuusviikon sisällön suunnittelu aloitetaan taas pian. Yhdessä syntyy paras ja monipuolinen kokonaisuus, siksi haemme nyt työryhmään mukaan uusia jäseniä.

Haluaisitko sinä tulla mukaan ideoimaan? Ensi vuoden viikon teema on arjen tasapaino. Viestintätyöryhmä kokoontuu verkossa ja aika sovitaan aina yhdessä, jotta se sopii kaikille osallistujille.

Jos innostuit, lähetä sähköpostia Sanyn tiedottajalle Hannalle osoitteeseen sanytiedottaja(at)gmail.com.

.







”Vertaistuki on korvaamaton asia”

Vertaistapaamisessa keskusteltiin ja käveltiin

---------- ***HANNA HAUTALA***

Sanyn valtakunnallinen vertaistapaaminen järjestettiin Kuopiossa kylpylähotelli Rauhalahdessa 11.-13.9. Paikalla oli yhteensä 31 sanylaista. Viikonlopun aikana toimintavuoden liikuntateema oli esillä: käytiin paljon vertaiskeskusteluja ja ulkoiltiin. Osallistujat tutustuivat läheiseen luontopolkuun ja kahvit nautittiin ulkona laavulla. Lauantai-iltana järjestettiin vielä tietokilpailu ja sunnuntaiaamuna leikkimielinen pihasuunnistus.

”Tällaiset tapahtumat ovat ainutkertainen mahdollisuus tavata muita AN-sairastuneita, ja läheisen muita läheisiä. Viikonlopusta jäi käteen mielenkiintoisia keskusteluja ja tapasimme paljon mukavia ihmisiä. Ohjelma oli hienosti järjestetty ja puitteet hyvät. Mieleen jäi myös ravintolan ruoat. Oli ihanaa päästä valmiiseen pöytään!”, kertoo tapaamiseen osallistunut **Johanna Aalto**.

Ykkösasiaksi hän nostaa vertaistuen.

”Vertaistuki on sellaista, jota hyvin harvoin ja harvat saavat muuten kuin yhdistyksen tapaamisissa. Kaikkein hienointa tässä on se, että myös läheisellä on mahdollisuus vertaistukeen. Heilläkin on yhtäläinen tarve keskustella muiden samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa.”

Tunnelma Kuopion Rauhalahdessa oli Johannan mukaan rento ja välitön.

”Oli helppoa olla oma itsensä. Saa tulla omien ajatustensa kanssa, ja kaikkia kuunnellaan ja otetaan huomioon. Tällaiset tapaamiset ovat ehdottoman tärkeitä. Näistä saa uutta tietoa, tapaa uusia ihmisiä ja ennestään tuttuja. Saa hengähtää arjesta. Ja se vertaistuki, se on korvaamaton asia.”



Kuulon ja näön päivä

---------- ***TARJA KOIKKALAINEN***

Kuulon ja näön päivää vietettiin Iiris-keskuksessa tiistaina 20.10.

Hyviä kohtaamisia

Kyseessä oli uudenlainen messutyyppinen tapahtuma, joka kokosi yhteen useita kuulo- ja näkövammaisia palvelevia järjestöjä. Tapahtumassa oli esillä apuvälineitä sekä mahdollista käydä kuulotestissä ja mittauttaa silmänpaineet.

Tapahtumassa oli myös tietoiskut näön heikkenemisestä ja kuulosta huolehtimisesta.

Sany oli mukana esittelemässä toimintaa ja jakamassa tietoa akustikus-neurinoomasta. Päivän satona saimme hyviä keskusteluja kävijöiden kanssa ja uusia yhteistyöavauksia muiden toimijoiden kanssa.

Vielä ehdit mukaan – ilmoittaudu syyskokoukseen!

Syyskokous lähestyy, ja ilmoittautumisen takaraja on 4.11. Kokous järjestetään Helsingissä, Scandic Pasilassa 14.11. Osallistua voi myös etäyhteydellä.

Kokouksen aluksi fysioterapeutti **Päivi Pyysalo** puhuu aiheesta: ”Voiko akustikusneurinoomasta kuntoutua?”

Tule mukaan kuulemaan, keskustelemaan ja vaikuttamaan yhdistyksen toimintaan ja tulevaisuuteen.

Ilmoittautumisohjeet, kokouksen esityslista ja ohjelma







Metsäkävelyt hyvinvoinnin tukena

Luonnosta voimaa

---------- HANNA HAUTALA

Metsään ei tarvitse lähteä urheilemaan tai vaeltamaan pitkiä matkoja nauttiakseen luonnosta. Jo rauhallinen kävely, tuulessa havisevien puiden kuuntelu tai hetki kannonnokassa voi virkistää mieltä ja lisätä hyvinvointia. Metsä on varsinainen luonnon aarrearkku. Se on täynnä erilaisia tuoksuja, vuodenaikojen värejä ja kauniita yksityiskohtia.

Luonnossa oleskelu voi auttaa lievittämään stressiä, kohentaa mielialaa ja edistää palautumista. Liikkuminen puolestaan tukee toimintakykyä, ja pienikin liike on arvokasta. Tärkeintä on löytää itselle sopivin tapa nauttia ja liikkua.

Metsässä samoilu voi tosin olla tasapainon horjumisen ja kuulon muutoksien takia haastavaa, mutta vihreästä kullasta ja luonnosta voi nauttia, kun mukauttaa liikkumisen omaan vointiin ja voimavaroihin.

Aisti puiden katveessa

Kokeile luonnossa ollessasi keskittyä yhteen aistiin kerrallaan.

Mitä kuulet, mitä tuoksuja huomaat tai millaisia värejä löydät ympäriltäsi?

”Jos metsään haluat mennä nyt”

- **Rauhallinen kävely helpolla polulla**

Valitse tasainen ja leveä reitti. Etenkin suurimmilla paikkakunnilla on myös esteettömia luontopolkuja.

Lyhytkin kävely riittä. Välillä voi pysähtyä katselemaan maisemia ja levähtää hetkisen.

- **Luontoretki omaan tahtiin**

Metsään voi lähteä myös vain istuskelemaan, kuuntelemaan luonnon ääniä, tarkkailemaan lintuja tai vaikka valokuvaamaan. Ja kun määrää itse tahdin, voi taukoja pitää niin usein kuin haluaa.

- **Kävely sauvojen avulla**

Kävelysauvat ovat hyvä lisätuki metsälenkillä. Niiden avulla kävelyyn saa myös vähän vauhtia, jos sitä kaipaa. Muista myös hyvät ja tukevat kengät.

- **Kevyttä liikettä luonnon keskellä**

Metsässä voi tehdä lempeitä liikkuvuusharjoituksia, pyöritellä hartioita tai liikutella käsiä ja jalkoja penkillä istuen, jos sellainen löytyy.

- **Eväsretki luonnon helmaan**

Metsään voi lähteä myös retkelle. Ulkoilmassa kahvi ja pulla läheisen seurassa maistuvat aina jotenkin paremmalta.