

MITÄ SANOIT?

SANY ry:n JÄSENLEHTI



Kuva: Lea Hautala

Hyvää syksyä kaikille!

Aloitin kesäkuun alussa osa-aikaisen järjestösihteerin tehtävissä Sany ry:ssä. Minut on otettu lämpimästi vastaan. Olen neljän kuukauden ajan saanut tutustua vireään yhdistykseen ja oppinut ja tehnyt jo paljon. Toisaalta oppimista on edelleen runsaasti, ja olen nähnyt toiminnastakin vasta pienen osan. Jatkossa yritän päästä tutustumaan aluetapaamisiin ja kursseillekin hiukan pidemmäksi aikaa.

Pääosin teen töitä kotoani käsin, Helsingistä. Kotona työskentely sopii hyvin päiväkotijäsenien ja alakouluikäisten äidille, kun ruuhkaisuun työmatkoihin ei tarvitse käyttää aikaa.

Toisaalta kotona työskentelyn vastapainoksi on mukava osallistua Sany tapahtumiin sihteerin ja kirjurin rooleissa.

Olen huomannut, että vertaistuki antaa sanylaisille paljon. Jäsenet kohtaavat sekä etäyhteyksin että kasvotusten erilaisissa tapahtumissa.

Hienoa, että Sany toimintaan voi osallistua monin eri tavoin!

Tapaamisiin,

Kati
järjestösihteeriksi



Sisällysluettelo:

Mitä sanoit nro 3/24

Hyvää syksyä kaikille.....	1
Tervetuloa syyskokoukseen.....	2
Terveisiä vertaistapaamisesta.....	2
Uusi kurssityöryhmä.....	3
Ajankohtaista asiaa.....	4

Jäsenlehden 3/24 toimitus:

Hanna Hautala, teksti
Tarja Koikkalainen, teksti
Harri Järvinen, teksti
Arttu Käpylä, teksti

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.



Harri Järvinen vaimonsa Ankin kanssa Isollaahiekalla Pietarsaaressa. Kuva: Ann Duangjai Järvinen

”Hurjan lämmin muisto”

Harri Järvisen terveiset vertaistapaamisesta

”Kun päänuipissaani oleva kasvain leikattiin keväällä 2010, osallistuin vaimoni kanssa samana kesänä kuntoutukseen Valkeassa talossa ja syksyllä Sanyn järjestämään ikimuistoiseen retkeen Utön saarelle. Pari paikallista vertaistapahtumaa osui matkan varrelle ja nyt sitten tapasimme Ikaalisissa. Kokemusten osalta yhteenvetona sanottakoon että: ”Ootte te kyllä aivan ihania”.

En tullut tapaamiseemme minkäänlaisten erityisten odotusten kantamana, vaan puhtaasti avoimin mielin. Päivien ohjelma oli laadittu rennolla otteella kaiketi virkistyminen tavoitteena. Tai ainakin itse sen sellaisena koin, kun se sellaisena minuun vaikutti. En tiedä oliko minulla juurikaan omaan kokemukseen pohjautuvaa annettavaa muille, mutta huuli pyöreänä kyllä kuuntelin kuinka paljon Schwannooman hoito on kehittynyt siitä, miten omalla kohdallani asiat etenivät.

Hurjan lämmin muisto mieleeni tapaamisestamme jämähti. Laulujen sanoitusten muisteluun ja selkään kirjoitetun nimen arvuutteluun liittyvät leikit seuraavat valveunissa palauttaen mieliin kuinka tapaamisemme vetäjät olivat osanneet eläytyä niihin ideoihin, joilla leppoisa ilmapiiri luodaan. Lämmin halaus heillekin! Tai siis oikein rutistava halaus - jos sopii.

Ja eikun uutta pökköö pesään. Tämän henkisille vertaistapaamisille on avoin tilaus voimassa.”



Tervetuloa syyskokoukseen

Sanyn ry:n sääntömääräinen syyskokous pidetään **Hotel Arthurissa Helsingissä** **sunnuntaina 17.11.2024.**

Aloitamme kokouksen perinteisesti lounaalla kello 12, jonka jälkeen noin kello 13 vuorossa on asiantuntijaluento aiheesta **Arki ja toiminnallinen tasapaino**. Luennoitsijana on **toimintaterapeutti, YTM Jasu Forss**. Varsinainen kokous alkaa luennon jälkeen noin kello 14.



Kokouksessa mm. käsitellään seuraavan vuoden toimintasuunnitelma ja talousarvio sekä valitaan puheenjohtaja ja hallituksen jäsenet seuraavalle kaudelle.

Jos et pääse paikan päälle, voit osallistua myös etäyhteydellä. Varsinainen kokouskutsu liitteineen on samassa lähetyksessä kuin tämä jäsenlehtinen.

Jasu vastaan mielellään kysymyksiin. Voit esittää niitä jo etukäteen 9.11. saakka. Pistä postia: sanytoimisto@gmail.com

Ihana vertaistapaaminen Ikaalisissa

”Ja siellä kaikilla oli niin mukavaa, oi jospa oisin saanut olla mukana.” Putte-Possun nimipäivä rallatus kuvaa hyvin Ikaalisissa elokuussa järjestettyä vertaistapaamista. Ihania ihmisten ja lämpimien kohtaamisten lisäksi viikonlopun aikana herkuteltiin, ulkoiltiin ja kuultiin asiantuntijaluento.

”Tilaisuus aloitettiin yhteisellä lounaalla, jonka jälkeen Tarja toivotti tervetulleeksi ja tutustuimme toisiimme. Sen jälkeen kuulumme fysioterapeutti Kirsi Rajasalon mielenkiintoisen luennon terveydestä ja palautumisesta”, kertoo yksi järjestäjistä, **Kaija Lankinen**.

Sunnuntaina iloinen joukko ulkoili ja kisasi leikkimielisesti rastiradalla kauniissa säässä. Voittajat palkittiin Sanyn lippiksillä, kuten kuvasta näkyy. Lakittomalla herralla oli jo lippalakki, joten hän antoi palkintonsa ystävällisesti eteenpäin.





Uusi kurssityöryhmä aloitti toimintansa

Kurssien raamit pysyvät ennallaan

Sanyn kurssitoiminnasta vastaa nykyään työryhmä. Kurssivastaava **Arttu Käpylä** suunnittelee toimintaa yhdessä **Emmi Keskihon**, **Antti Juntusen** ja **Mari Vatasen** kanssa.

Mitä kurssityöryhmä tekee, Arttu?

"Kurssityöryhmä sekä suunnittelee että järjestää erilaisia kursseja akustikusneurinoomaan sairastuneille sekä heidän läheisilleen. Mietimme vuosittain järjestettävien kurssien määrän, ajankohdat, työntekijät, sisällön, kurssilaisten valinnat sekä teemat. Sitten esittelemme suunnitellut kurssit hallitukselle ja hallitus lopulta päättää mitkä kurssit valitaan."

Mikä merkitys kursseilla on sairastuneille ja heidän läheisilleen?

"Kursseilla sekä sairastunut että läheinen saa valtavasti tietoa sairaudesta, vertaistukea ja omaa aikaa käsitellä sairautta. Kursseilla näkee vertaisiaan sekä kuulee kokemuksia ja tarinoita muiden selviytymisestä. Ennen kaikkea kursseilla saa voimia ja vinkkejä arjessa jaksamiseen ja sairauden kanssa elämiseen. Pidän kurssien merkitystä erittäin suurena sekä sairastuneelle että hänen läheisilleen."

Onko kurssitoimintaan tulossa jonkilaisia uudistuksia?

"Kurssien järjestämisestä on tähän saakka vastannut pääasiassa Päivi Pyysalo, mutta tästä syksystä eteenpäin kurssien järjestämisvastuuta ja suunnittelua siirretään yhä suuremmissa määrin kurssityöryhmän harteille."

Päivi on ollut luomassa erittäin hyvää ja toimivaa konseptia. Mielestäni näin toimivaa asiaa ei kannata rikkoa ja uskonkin, että kurssitoiminnan raamit pysyvät tulevaisuudessakin hyvin samankaltaisena. Toki kurssien sisältö ja teemat elävät ja asioita kehitetään jatkuvasti kokemusten ja palautteiden avulla. Ensi vuonna järjestämme kolme kurssia, joista kerromme tarkemmin, kun asiat lyöty lukkoon."

Miten annettu kurssipalautte vaikuttaa?

"Kursseilta saatavaa palautetta käydään läpi kurssin työntekijöiden kesken ja toimintaa kehitetään aina kun se on mahdollista. Muun muassa erilaisia teemakursseja on järjestetty palautteiden pohjalta."

Itse kurssijaksolla on tietynlainen "elämänkaari", minkä pohjalta kurssit suunnitellaan. Aivan kaikkia vinkkejä ja ehdotuksia emme pysty toteuttamaan, vaikka haluaisimme, erittäin hyvistä ideoista huolimatta. Syy voi olla esim. liian lyhyt kesto suhteessa käsiteltäviin asioihin. Toivon kuitenkin, että palautteita ja vinkkejä tulee jatkossakin reippaasti, sillä niiden avulla on hyvä hioa toimintaa aina vain paremmaksi."

Terveisesi sanylaisille

"Toivotan kaikille sanylaisille oikein hyvää syksyn jatkoa sekä tulevaa talvea. Nähdään runsain joukoin ensi vuoden kursseilla ☺"

Ajankohtaista asiaa

Hae mukaan hallitukseen



Haluatko vaikuttaa Sanyn toimintaan? Kiinnostaako hallitustyöskentely? Sanyyn syyskokous valitsee 17.11. seuraavalle kaksivuotiskaudelle 2-4 jäsentä.

Hallitus kokoontuu vuosittain 6-8 kertaa. Kokoukset ovat nykyisin pääasiassa etäkokouksia.

Jos kiinnostuit, ilmianna itsesi Tarjalle osoitteeseen sanyposti@gmail.com tai tule syyskokoukseen ja asetu ehdolle.

Aluetapaamiset syksyn ilona



Syksyn aluetapaamiset ovat pyörähtäneet käyntiin. Loka- ja marraskuussa tavataan seuraavilla paikkakunnilla:

Hämeen alue

- Hämeenlinna 19.10.2024
- ilmoittautuminen 14.10. mennessä

Itä-Suomen alue

- Siilinjärvi 25.10.2024
- ilmoittautuminen 18.10. mennessä

Lounais-Suomen alue

- Turku 5.11.2024
- ilmoittautuminen 1.11. mennessä

Pääkaupunkiseutu

- Helsinki 5.11.2024
- ilmoittautuminen 29.10. mennessä

Kuuloliitolla uutta toimintaa

Kuule ja muista –hanke saa jatkoa Kuule, muista ja voi hyvin –toiminnalla. Uudessa toiminnassa keskitytään tuomaan esille hoitamattoman heikentyneen kuulon vaikutuksia muistiin, kognitioon ja mielen hyvinvointiin niin työiässä kuin ikääntyessä. Kuuloliiton asiantuntija **Tiina Ahonen** kertoo, että toiminnassa korostetaan kuulonkuntoutuksen tärkeyttä aivoterveysten, mutta myös mielen hyvinvoinnin ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin näkökulmasta.

