

# MITÄ SANOIT?

SANY ry:n JÄSENLEHTI



Kuva: Hanna Hautala

## Tietoisuutta tuutin täydeltä

Ensi viikolla järjestämme akustikusneurinooma-tietoisuusviikon jo neljättä kertaa. Viikon aikana jaamme ajankohtaista tietoa, kuulemme asiantuntijoita ja pääsemme tutustumaan vertaistemme kokemuksiin.

Jokainen meistä voi kantaa kortensa tietoisuuden lisäämiseen kekon jakamalla omia tarinoitaan ja kokemuksiaan.

Aktiivinen osallistuminen ja kommentoiminen sosiaalisessa mediassa voi herättää keskustelua. Välittämällä postauksia eteenpäin verkostoillemme levitämme tietoisuutta laajemmalle yleisölle.

Voimme myös kannustaa perheenjäseniämme ja ystäviämme tekemään samoin sekä kutsua heitä seuraamaan Sanyn FB-tiliä.

Jokainen pienikin teko, kuten sisällön jakaminen tai osallistuminen keskusteluun, lisää ymmärrystä, kasvattaa tietoisuutta ja auttaa saamaan ääntämme kuuluviin.

Ollaan kaikki pieniä, mutta ahkeria työmurahaisia ja kasvatetaan tietoisuudesta iso keko tiedonjyvän tiedonjyväseltä.

Tervetuloa viettämään AN-tietoisuusviikkoa verkkoon.

Tietoisuusterveisin,

Hanna  
tiedottaja



### Sisällysluettelo:

#### Mitä sanoit nro 2/24

Tietoisuutta tuutin täydeltä.....	1
Älykkäät kuulokojeet.....	2
Elokuun vertaistapaaminen.....	2
AN-tietoisuusviikon ohjelma.....	2
Uusi järjestösihteeri.....	3
Uudet vertaistukihenkilöt.....	3
Ajankohtaista asiaa.....	4

### Jäsenlehden 2/24 toimitus:

Hanna Hautala, teksti  
Tarja Koikkalainen, teksti

### 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.



Kuulokojeiden teknologia mahdollistaa nykyään mm. puheäänien erottamisen taustamelusta.

## Älykkäät kuulokojeet

### Kuule paremmin – voi paremmin

Monet nykyaikaiset kuulokojeet ovat varustettu älykkäillä ominaisuuksilla, jotka auttavat vähentämään taustamelua ja keskittymään puheeseen. Kuulokojeet voivat parantaa puheen selkeyttä, ja auttaa näin käyttäjää erottamaan puheääniä taustamelusta. Tämä tekee keskustelusta helpompaa ja miellyttävämpää.

Useimmat modernit kuulokojeet on varustettu langattomilla tekniikoilla, kuten Bluetoothilla, mikä mahdollistaa suoran yhteyden älypuhelimien tai muihin laitteisiin. Tämä avaa uusia mahdollisuuksia; esimerkiksi puheluiden vastaanottamisen suoraan kuulokojeesta tai musiikin kuuntelemiseen langattomasti.

Kuulokojeiden ergonominen suunnittelu ja mukavat käyttöominaisuudet tekevät käytöstä miellyttävää ja helppoa pitkälläkin aikavälillä.

#### Selkeämpi kuulo kannustaa osallistumaan

Kuulokojeet auttavat kuulemaan ääniä ja keskusteluja selkeämmin, mikä parantaa kommunikaatiota perheenjäsenten, ystävien ja työtovereiden kanssa.

Parempi kuulo tekee esimerkiksi juhliin, vapaa-ajan tapahtumiin ja ryhmätoimintaan osallistumisesta miellyttävämpää, mikä voi lisätä yhteenkuuluvuuden tunnetta ja mielen hyvinvointia.

Kyky kuulla selkeämmin ja osallistua keskusteluihin ilman jatkuvaa toistoa tai väärinymmärryksiä voi parantaa myös itsetuntoa ja itseluottamusta.

Ja muista, jos tuntuu että kuulokoje ei toimi hyvin, kannattaa tarkistaa säädöt audionomin kanssa omassa kuulokeskuksessa.

## AN-tietoisuusviikon ohjelma



**Ma 13.5. klo 18**  
Kuulon digiapuvälineet  
Iida Heinämäki  
Kuuloliiton asiantuntija

**Ti 14.5. klo 18**  
Työelämän mukautukset  
Esa Kalela  
Kuuloliiton asiantuntija

**Ke 15.5.**  
Luovuus voimavarana  
Käsillä tekeminen kantaa.

**To 16.5. klo 18**  
Akustikusneurinooman hoito  
Ville Vuorinen  
Neurokirurgi ja dosentti

**Pe 17.5.**  
AN ja työelämä  
Sanylaisten haastattelut

**Su 19.5. klo 18**  
NF2-päivä: Musiikki ilman korvia  
Sany'n synttarit



Viikon aikana Facebookissa pyörii infovideoita AN:sta ja NF2:sta. Luentojen linkit päivitetään Facebookiin ja verkkosivuillemme. Luentotallenteet katsottavissa viikonloppuun ajan.

## Vertaistapaaminen elokuussa Ikaalisten kylpylässä

### Tervetuloa viettämään viikonloppua vertaisten kanssa

Sany järjestää jäsenilleen valtakunnallisen vertaistapaamisen 24.-25.8.2024 Ikaalisten kylpylässä. Luvassa on mukavaa yhdessäoloa, keskusteluja ja ulkoilua. Ja tietysti hyvää ruokaa ja mahdollisuus rentoutua kylpylässä.

Tapaaminen alkaa lauantaina lounaalla ja päättyy sunnuntaina lounaaseen. Majoitumme kahden hengen huoneissa. Mukaan mahtuu 30 ensiksi ilmoittautunutta. Matkakulut ja pieni omavastuuosuus tulevat osallistujien itse maksettavaksi, mutta näihin on mahdollista hakea avustusta Martti Lemmetyisen rahastosta.

Kylpylään voit tutustua [tästä](#) ja lyhyen videon katsoa [tästä](#). Tarkempi ohjelma vahvistetaan myöhemmin, mutta ilmoittautua voit jo nyt osoitteeseen sanyposti@gmail.com.







Kati Karvinen odottaa uuden työn ja uusien ihmisten kohtaamista innolla.

## Tervetuloa Sanyyn Kati Karvinen

### Uusi järjestösihteeri aloittaa 3.6.

**Kati Karvinen** on Sanyyn uusi järjestösihteeri. Kesäkuun alusta alkaen hän toimii yhdistyksen sihteerinä, hoitaa maksuliikenteen ja laskujen kierrätystä, jäsenrekisteriä ja avustaa tapahtumissa ja hallinnollisissa tehtävissä.

#### Kerrotko vähän itsestäsi?

"Olen helsinkiläinen kahden lapsen äiti. Olen työskennellyt vuoden Kuuloliitossa määräaikaisena järjestöassistenttina ja tykännyt kovasti. Minulla on terveydenhoitoalan ja filosofian maisterin (suomen kieli) tutkinnot. Olen tehnyt joskus myös taloushallinnon iltaopintoja."

"Olin lasteni kanssa kotona useamman vuoden, ja koronapandemia vaikeutti työn saamista. Opiskelin lastenohjaajaksi, mutta opintojen aikana minulla todettiin lievä kuulonalenema ja sain kaverikseni myös tinnitussihinän, johon tosin totuin nopeasti. Pääsin sitten onneksi Kuuloliittoon järjestöassistentin monipuolisiin työtehtäviin."

#### Mitä odotat Sanyssa työskentelyltä?

"Odotan uuden oppimista ja toisaalta myös hyvää arjen työtä. Työtehtävät vaikuttavat mielenkiintoisilta. Lisäksi odotan uusien ihmisten kohtaamista."

#### Minkälaisissa asioissa olet parhaimmillasi?

"Opin mielelläni uusia asioita. Aiemmissa työpaikoissani olen saanut kiitosta asioiden hoitamisesta huolellisesti sekä tekstintuottamistaidoista."

#### Miten rakennat osaamisellasi elävämpää ja aktiivisempaa Sanya?

"Sany voisi olla näkyvämmän esillä Kuuloliiton sivuilla, nostaa esiin tapahtumia ja esiintyä Meidän yhdistyksemme -blogisarjassa."

#### Mitä terkuja sanylaisille?

"Odotan järjestösihteerin töitä innolla ja toivon mukavaa yhteistyötä!"

## Vapaaehtoisverkosto vahvistuu uusilla vertaistukihenkilöillä

Järjestimme toukokuun ensimmäisenä viikonloppuna uusien vertaistukihenkilöiden koulutuksen. Kouluttajina toimivat ulkopuolisena asiantuntijakouluttajana Sanyyn kanssa jo pitkään yhteistyötä tehnyt psykologi Sari Hesselgren ja omasta yhdistyksestämme työhönohjaaja/vertaisohjaaja Päivi Pyysalo, tutummin Liippola, vertaistukivastaava Kaija Lankinen sekä Sanyyn pj Tarja Koikkalainen. Osallistujia oli 9 henkeä.

Sanyyn vertaistukihenkilötoiminta uudistettiin Akusti-hankkeen (2013-2016) yhteydessä. Kuluneen kymmenen vuoden aikana on järjestetty viisi kurssia, joissa on koulutettu yhteensä 45 vertaistukihenkilöä. Koulutuksessa henkilöt saavat valmiudet toimia henkilökohtaisena vertaistukihenkilönä, aluetoiminnasta vastaavina tai vertaisohjaajina kursseilla. Tukihenkilöverkosto kokoontuu pari kertaa vuodessa täydennyskoulutuksiin. Verkostolla on yhdistykselle huomattava merkitys. Vertaistukihenkilöt toimivat usein myös Sanyyn muissa vapaaehtoistehtävissä.





# Ajankohtaista asiaa

## Aluetapaamiset lämmittävät



Useat sanylaiset ovat tavanneet toisiaan kevään aluetapaamisissa, ja vaikka sää ei ole ollut vielä kovin aurinkoinen, ovat tapaamiset lämmittäneet sisintä ja tuoneet hyvää mieltä.

Aluetapaamisissa on keskusteltu Sanyyn vuoden hyvinvointiteemasta kuulosta ja kuultu asiantuntijoiden luentoja aiheesta.

Tapaamiset ovat aina myös tilaisuus saada ja antaa vertaistukea sekä tutustua paremmin muihin sanylaisiin. Pikkulinnut lauloivat, että ainakin Lounais-Suomen tapaamisessa oli myös uusia kasvoja.

Pohjanmaan aluetapaamisessa Sanyyn jäsen Hilikka sanallisti aluetapaamisten tunnelman kauniisti: "On tunne kuin tapaisi rakkaita läheisiä, tunnemme toisemme jo niin hyvin ja on aina kiva nähdä!"

## Tervetuloa kursseille



Sanyyn kurssitarjottimella on tänä vuonna vielä kaksi kurssia. Loppukesästä ja alkusyksystä kasvatetaan voimavaroja ja saadaan vertaistukea. Klikkaa [tästä](#) ja hae mukaan.

### Voimavarakurssi AN-sairastuneille ja läheisille

- 12.-15.8.2024, Loma- ja kurssikeskus Koivupuisto, Ylöjärvi
- haku 1.7.2024 mennessä

### Tietoa ja vertaistukea- kurssi AN-sairastuneille ja läheisille

- 2.-5.9.2024, Rauhalampi Spa, Kuopio
- haku 29.7.2024 mennessä

## Onnittele keski-ään kynnyksellä olevaa Sanya



Uskokaa tai älkää, mutta Sany ry täyttää 19.5.2024 kunnioitettavat 35 vuotta.

Mitä sinulle tulee ensimmäisenä mieleen Sanysta? Minkä hauskan muiston haluaisit kertoa? Miten onnittelisit Sanya? Jaamme synttäripäivänä onnittelut ja muistelot FB-tilillämme.

Pistähän kynä sauhuamaan ja lähetä Hannalle Sanyyn synttärimerkit osoitteeseen sanyntiedottaja@gmail.com.