



ETELÄ-SUOMEN SYÖPÄYHDISTYS-
SÖDRA FINLANDS CANCERFÖRENING RY
www.etelasuomensyöpayhdistys.fi

Toiminta ja palvelut

Syksy 2019



Tietoa, tukea ja toivoa.

Toimitilat löytyvät Helsingin lisäksi Hämeenlinnasta, Lahdesta ja Riihimäeltä. Lisäksi yhdistyksen paikallisosastoilla on suomen- ja ruotsinkielistä toimintaa kolmellatoista paikkakunnalla.

Helsinki

Liisankatu 21 B 15, 6. krs, 00170 Helsinki, p. 044 730 3300, etela-suomi@essy.fi.

Toimisto-aika ma-to klo 9:00–15:00 ja pe klo 9:00–12:00.

Toiminnanjohtaja Inge-Brit Barkholt p. 044 730 3301, inge-brit.barkholt@essy.fi.

Toimistos sihteeri Pirjo Kuokkanen p. 044 730 3300, pirjo.kuokkanen@essy.fi.

• jäsenasiat: uudet jäsenet, osoitteenmuutokset, poistot • hoitovuorokausikorvaukset ja lapsiperheiden alkuavustukset.

Neuvontahoitaja Kirsi Roos p. 044 730 3303, kirsi.roos@essy.fi.

Syöpätautien klinikka, Helsinki

Neuvontahoitaja Satu Forsström ma-pe klo 9:00–15:00, Haartmaninkatu 4, Helsinki, 3. kerros, p. 050 408 8420, satu.forsstrom@essy.fi.

Hämeenlinna

Palokunnankatu 10 D 26 (Paavonkulma), 13100 Hämeenlinna.

Neuvontahoitaja Marja Sarvi p. 044 730 3305, marja.sarvi@essy.fi.

Ajanvarauksella ma-ke.

Lahti

Hämeenkatu 7 A 6, 15110 Lahti, p. 044 730 3302, lahti@essy.fi.

Toimisto-aika ma-to klo 9:00–15:00.

Toimistos sihteeri Leea Inkinen ti-to p. 044 730 3302, leea.inkinen@essy.fi.

• tiedustelut • ajanvaraus • ilmoittautumiset kursseille ja ryhmiin • jäsenasiat: uudet jäsenet, osoitteenmuutokset ja poistot.

Neuvontahoitaja Hannele Salovaara p. 0400 776 063, ajanvaraus p. 044 730 3302 ma-to 9:00–15:00, hannele.salovaara@essy.fi.

Päijät-Hämeen keskussairaala, Lahti

Kuntoutusohjaaja Iita Eskelinen p. 044 719 5647, iita.eskelinen@phhyky.fi.

ma-to klo 8:00–15:00 ja pe klo 8:00–13:30.

Riihimäki

Temppelikatu 7 A 1, 11100 Riihimäki (käynti pihan puolelta).

Neuvontahoitaja Marja Sarvi p. 044 730 3305, marja.sarvi@essy.fi. Ajanvarauksella to-pe.

Poikkeuksellisesta aukioloajasta laitamme viestin puhelinvastaajaamme.

Hyvä lukija!

Kädessäsi on Etelä-Suomen Syöpäyhdistyksen syksyn 2019 toimintaesite!

Toivomme, että jokainen syöpään sairastunut ja hänen läheisensä saa ja löytää toiminnastamme omaan elämäntilanteeseensa sopivaa tukea ja kuntoutusta. Tarjoamme tietoa, tukea ja toivoa eri muodoissa sairauden eri vaiheissa ja sen jälkeen erilaisissa asioissa.

Palveluvalikoimastamme löydät erilaisia tukimahdollisuuksia: mahdollisuuden keskustella neuvontahoitajiemme kanssa mieltäsi askarruttavista asioista, välitämme vertaistukihenkilön, jos koet tarvitsevasi vertaista, voit myös osallistua erilaisiin keskustelu-, kurssi- ja ryhmätoimintoihin tai lähteä mukaan liikuntaryhmiin.

Yhdistyksemme paikallisosastot järjestävät lisäksi monipuolista toimintaa alueellamme. Niistä löydät vertaistukea, tietoa ja virkistystoimintaa. Toiminta on suunnattu syöpään sairastuneille ja heidän läheisilleen.

Tutustu myös verkkosivuihimme: etela-suomensyopayhdistys.fi ja facebook -sivuihimme.

Olet lämpimästi tervetullut mukaan – olemme sinua ja läheisiäsi varten!

Inge-Brit Barkholt, Toiminnanjohtaja

Sisällysluettelo

1. ETELÄ-SUOMEN SYÖPÄYHDISTYS.....	5
2. NEUVONTAPALVELU	5
3. VERTAISTUKI / TUKIHENKILÖTOIMINTA	5
4. UIMA-ASUN KÄYTTÖOIKEUSMERKKI SYÖPÄPOTILAILLE (RINTA JA AVANNE)	6
5. VESSAPASSI SYÖPÄPOTILAILLE	6
6. PAIKALLISOSASTOT	6
7. KURSSIEN JA RYHMIEN SISÄLTÖKUVAUKSET	7
7.1. ENSITTIETOKURSSIT	7
7.2. ELÄMÄSSÄ ETEENPÄIN – VERTAISTUKI KESKUSTELURYHMÄT	7
8. UUSIMAA	7
8.1. AMMATILLINEN TOIMINTA HELSINGISSÄ	7
8.1.1. Neuvontapalvelu / Rådgivningstjänst	7
8.1.2. Yleisötilaisuudet	8
8.1.3. Kurssit	8
8.1.4. Elämässä eteenpäin – vertaistuki keskusteluryhmät	9
8.1.5. Luovaa toimintaa	11
8.1.6. Muuta toimintaa	11
8.1.7. Liikuntaa syöpäpotilaille Helsingissä	12
8.2. TOIMINTAA HYVINKÄÄLLÄ	12
8.3. VAPAAEHTOISTOIMINTA: UUDENMAAN ALUEEN PAIKALLISOSASTOT	13

8.3.1. Espoon paikallisosasto.....	13
8.3.2. Helsingin seudun paikallisosasto	15
8.3.3. Hyvinkään seudun paikallisosasto	15
8.3.4. Keski-Uudenmaan paikallisosasto.....	16
8.3.5. Kirkkonummen paikallisosasto	17
8.3.6. Lohjan paikallisosasto	18
8.3.7. Mäntsälän kerho.....	18
8.3.8. Porvoon paikallisosasto	19
8.4. FRIVILLIG VERKSAMHET: SVENSKA PATIENTENS KLUBB I NYLAND	19
8.4.1. Lovisanejdens svenska avdelning	19
9. KANTA-HÄME	20
9.1. AMMATILLINEN TOIMINTA HÄMEENLINNASSA	20
9.1.1. Neuvontapalvelu / Rådgivningstjänst	20
9.1.2. Tukihenkilötoiminta	20
9.1.3. Elämässä eteenpäin – vertaistuki keskusteluryhmät	20
9.2. AMMATILLINEN TOIMINTA RIIHIMÄELLÄ	21
9.2.1. Neuvontapalvelu / Rådgivningstjänst	21
9.2.2. Elämässä eteenpäin – vertaistuki keskusteluryhmät	21
9.2.3. Kurssit	21
9.2.4. Liikunta	22
9.3. VAPAAEHTOISTOIMINTA: KANTA-HÄMEEN ALUEEN PAIKALLISOSASTOT.....	22
9.3.1. Hämeenlinnan seudun paikallisosasto	22
9.3.2. Riihimäen seudun paikallisosasto	24
10. PÄIJÄT-HÄME	25
10.1. AMMATILLINEN TOIMINTA LAHDESSA	25
10.1.1. Neuvontapalvelu / Rådgivningstjänst	25
10.1.2. Kurssit	26
10.1.3. Elämässä eteenpäin – vertaistuki keskusteluryhmät	27
10.1.4. Muut tapahtumat	28
10.1.5. Liikunta	28
10.2. VAPAAEHTOISTOIMINTA: PÄIJÄT-HÄMEEN ALUEEN PAIKALLISOSASTOT.....	29
10.2.1. Lahden seudun paikallisosasto.....	29
10.2.2. Orimattilan kerho	30

1. ETELÄ-SUOMEN SYÖPÄYHDISTYS

Etelä-Suomen Syöpäyhdistys on vuonna 1965 perustettu terveysjärjestö, jonka tarkoituksena on ehkäistä syöpää, sekä tukea että kuntouttaa syöpäpotilaita ja heidän läheisiä ja antaa sekä tietoa että tukea terveellisissä elämäntavoissa. Nämä peruseriaatteet ovat kantaneet vuosikymmenien saatossa hyvin. Laaja-alaista ammattilaistyötä tekevät syöpään perehtyneet neuvontahoitajamme, koulutukseltaan terveyden- tai sairaanhoitajia ja koulutetut vertaistukihenkilömme. Lisäksi yhdistyksen paikallisosastojen suuri vapaaehtoisten joukko tarjoaa arvokasta tukea ja virkistysmahdollisuuksia alueellamme.

2. NEUVONTAPALVELU

Olemme tukenasi silloin, kun syöpä koskettaa. Tarjoamme tukea ja palveluita hoitopolun eri vaiheissa: syöpää epäileville, syöpään sairastuneille ja heidän läheisilleen ja hoitojen jälkeen, kun on aika palata normaaliin elämään. Ota yhteyttä! Voit keskustella uudesta elämäntilanteesta ja sairauteen liittyvistä asioista syöpään perehtyneiden neuvontahoitajiemme kanssa. Luottamuksellisissa keskusteluissa saat tietoa ja tukea kaikessa, mikä liittyy syöpään sairastumiseen ja sairauden kanssa jaksamiseen. Tukea saa niin kahden kesken kuin ryhmissä.

Annamme neuvontaa vastaanotolla, puhelimitse ja sähköpostitse. Palvelut ovat maksuttomia. Halutessasi voit keskustella myös nimettömänä. Neuvontapalvelua on tarjolla Helsingissä, Lahdessa, Riihimäellä ja Hämeenlinnassa, kts. yhteystiedot sivu 2.

3. VERTAISTUKI / TUKIHENKILÖTOIMINTA

Saman kokenut osaa tietyissä tilanteissa auttaa parhaiten syöpään sairastuneita. Kuunteleva korva ja myötätunto voivat olla iso apu. Vertaistukihenkilö auttaa sairastuneita ja tämän läheisiä löytämään voimia ja keinoja elää sairauden kanssa. Tukihenkilöt ovat joko itse sairastaneet syövän tai ovat sairastuneen läheisiä. Etelä-Suomen Syöpäyhdistys välittää vertaistukihenkilöitä ja järjestää erilaisia vertaistukiryhmiä sekä -tapaamisia. Vertaistukihenkilöillä on henkilökohtainen kokemus syöpäsairaudesta. He ovat saaneet tehtävään koulutuksen ja yhteydenotto on luottamuksellinen ja vaihtoon sidottu.

Tukihenkilöitä löytyy mm. rinta-, leukemia-, melanooma-, aivokasvain-, sarkooma-, suolisto-, kilpirauhas-, lymfooma-, keuhko-, eturauhas-, kives-, sylkirauhas- munasarja-, sekä kohdunkaulasyöpäpotilaille sekä läheisille.

Jos tunnet tarvitsevasi vertaistukihenkilöä, ota yhteyttä neuvontahoitajimme. Kts. yhteystiedot sivulta 2.

Vertaistukipiste OLKA toimii HUS:n Syöpätautien klinikalla, 1. kerroksessa kahvion lähellä. OLKA:ssa voit jutella vapaaehtoisemme kanssa. Vertaistukipiste on auki, kun vapaaehtoisemme on paikalla. Aukiolosta kerrotaan Facebook-sivuilla www.facebook.com/OLKAtoiminta, olka@hus.fi tai p. 050 375 3914.

Potilasoppimiskeskus Soppi on Hyvinkään sairaalan matalan kynnyksen palvelupiste, joka toimii sairaalan 1. kerroksen pääaulassa, kahvion vieressä. Soppeen voi mennä

keskustelemaan mieltä askarruttavista asioista maksutta ja ilman ajanvarausta aukioloaikoina. Aukiolosta kerrotaan Facebook-sivuilla www.facebook.com/Potilasoppimiskeskus-Soppi, soppi@hus.fi tai p. 019 4587 2205.

4. UIMA-ASUN KÄYTTÖOIKEUSMERKKI SYÖPÄPOTILAILLE (RINTA JA AVANNE)



Käyttöoikeusmerkki oikeuttaa pitämään uimapukua yllä uimahallissa, niissäkin tilanteissa, missä säännöt ohjaavat olemaan ilman uimapukua.

Käyttöoikeusmerkin voivat toimialueellamme asuvat syöpäpotilaat tilata p. 044 730 3300 sekä p. 044 730 3302 tai noutaa toimistoltamme aukioloaikoina. Käyttöoikeusmerkkejä myydään uimahalleilla, ja niitä voi tilata Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton verkkokaupasta hintaan 2,20 €/kpl osoitteesta http://verkkokauppa.suh.fi/verkkokauppa/muu_materiaali tai p. 09 34365635.

Erityisuimakortit syöpäpotilaille

Muun muassa Helsinki, Espoo, Vantaa, Kerava ja Kirkkonummi myöntävät erityisuimakortteja rintasyöpäpotilaille. Kortti oikeuttaa edulliseen uimiseen kaupunkien uimahalleissa.

Tarkempia tietoja, sekä hakuohjeita koskien erityisuimakortteja saat oman kaupunkisi liikuntavirastosta.

5. VESSAPASSI SYÖPÄPOTILAILLE

Vessapassin tarkoituksena on helpottaa tiettyihin syöpiin (suolistosyövät, eturauhassyöpä, NET eli neuroendokrinologiset syövät, rakkosyövät ja tietyt gynekologiset syövät) sairastuneiden elämänlaatua. Sairauksien ikävimpiin oireisiin voi kuulua pysyvä suoliston toiminnallinen häiriö, joka pakottaa sairastuneet jopa kymmeniin WC-käynteihin vuorokaudessa. He ovat pakotettuja pysyttelemään WC:n läheisyydessä: kun tarve päästä vessaan iskee, ei sitä ole aikaa etsiä. Vessapassilaisen voi päästää esimerkiksi inva-WC:hen, henkilökunnan WC:hen tai maksulliseen yleisö-WC:hen, johon Vessapassin haltijan tulisi päästä ilmaiseksi. Tavoitteena on näin laajentaa sairastavien elinpiiriä ja parantaa heidän elämänlaatuaan. Vessapassi-tarra yleisessä vessassa voi toimia myös viestinä muille vessankäyttäjille siitä, että korttia näyttävällä henkilöllä on nopeaa WC:hen pääsyä edellyttävä sairaus. *Jos olet yhdistyksemme jäsen ja tarvitset vessapassia, ota yhteys neuvontatoimittajimme. Katso yhteystiedot s. 2.*

6. PAIKALLISOSASTOT

Paikallisosastot toimivat aktiivisesti syöpäpotilaiden ja heidän läheistensä hyväksi. Osastojen tapaamisissa syöpään sairastuneet ja heidän läheisensä voivat tavata toisiaan ja viettää mukavaa aikaa yhdessä. Etelä-Suomen Syöpäyhdistyksen paikallisosastot järjestävät monipuolista virkistystoimintaa sekä tapahtumia. Osastot toimivat vapaaehtoisvoimin. Etelä-Suomen Syöpäyhdistyksen jäsenet voivat osallistua osastojen toimintaan ilman erillistä jäsenmaksua. Kulttuuri-, matka- ja retkitarjonta ovat maksullista, jäsenille voi olla alennuksia.

7. KURSSIEN JA RYHMIEN SISÄLTÖKUVAUKSET

7.1. ENSITIETOKURSSIT

Kurssien tavoitteena on antaa tietoa syöpäsairaudesta ja sen mukanaan tuomista asioista, jotka vaikuttavat elämään sairauden aikana. Tilaisuuksissa on mahdollisuus jakaa kokemuksia toisten samassa elämäntilanteessa olevien kanssa.

7.2. ELÄMÄSSÄ ETEENPÄIN – VERTAISTUKI KESKUSTELURYHMÄT

Ryhmässä tapaat toisia samankaltaisessa tilanteessa eläviä henkilöitä, joiden kanssa voit vaihtaa kokemuksia ja ajatuksia. Saat mahdollisuuden keskustella sairauden herättämistä kysymyksistä: Miksi juuri minä? Miten tästä eteenpäin? Miten läheiseni jaksavat? Syövän kanssa elämiseen saattaa liittyä monenlaisia vaiheita, jolloin voi ajoittain tuntua siltä, että oman elämäntilanteen jakaminen tai muiden vastaavassa tilanteessa elävien kokemusten ja ajatusten kuuleminen voivat tuoda uusia näkökulmia. Ryhmät tarjoavat paikan kokemusten, ajatusten, tunteiden jakamiseen ja auttavat jaksamaan muuttuneessa elämäntilanteessa. Vertaistukiryhmien vetäjinä toimivat koulutetut vapaaehtoiset vertaistukihenkilöt ja/tai neuvontahoitaja. Ryhmät ovat maksuttomia.

Huomioithan, että yhdistys ei ole ottanut tapaturmavakuutusta toimintaamme osallistuville.

8. UUSIMAA

8.1. AMMATILLINEN TOIMINTA HELSINGISSÄ

8.1.1. Neuvontapalvelu / Rådgivningstjänst

Neuvontapalvelu Essyn Liisankadun toimistolla

Neuvontahoitaja Kirsi Roos on tavattavissa ajanvarauksella ma-pe klo 9:00–15:00
Liisankatu 21 B 15, 6. krs., Helsinki. p. 044 730 3303.

Neuvontapalvelu Syöpätautien klinikalla

Neuvontahoitaja Satu Forsström on tavattavissa ma-pe klo 9:00–15:00, Syöpätautien klinikalla, 3. kerros, Haartmaninkatu 4, Helsinki. Voit myös halutessasi varata ajan etukäteen p. 050 408 8420. Poikkeavat aukioloajat kerrotaan puhelinvastaajassa.

Rådgivningstjänst på kliniken för cancersjukdomar

Hos rådgivningstjänsten får du information, stöd och rådgivning som gäller cancer. Dina frågor besvaras av en rådgivningsskötare, som är en sjukskötare som är bekant med cancer. Sjukskötarens mottagning är avsedd för cancerpatienter och deras närstående. Tjänsten är avgiftsfri för dig. Diskussionerna är konfidentiella och rådgivningsskötaren är bunden av tystnadsplikten. Om du önskar kan du också diskutera anonymt. Södra Finlands Cancerförenings rådgivningsskötare Satu Forsström träffar du vardagar, mån–fre kl. 9:00–15:00 i tredje våningen vid Kliniken för cancersjukdomar. Du kan också, om du vill, boka tid på förhand, tel. 050 408 8420.

8.1.2. Yleisötilaisuudet

Etelä-Suomen Syöpäyhdistys ry järjestää avoimet yleisötilaisuudet **Palliativisen hoidon mahdollisuudet syöpäsairauden eri vaiheissa**. Luennoitsijoina ovat apulaisylilääkäri Nina Hanni ja apulaisosastonhoitaja Heli Mikkonen HUSista.

Ma 16.9. klo 17:00 Lohjan pääkirjaston Järnefelt-salissa, Karstuntie 3, Lohja.

Ma 7.10. klo 17:00 Kampin palvelukeskuksen juhlasalissa, Salomonkatu 21 B, Helsinki. Tilaisuuksiin on vapaa pääsy ja ne ovat maksuttomia.

8.1.3. Kurssit



Avokuntoutuskurssit (STEA)

Löydä oma tarinasi® -vertaistukiryhmä nuorille aikuisille, joiden vanhempi sairastaa syöpää

Ryhmä 18-29 -vuotiaille nuorille aikuisille kokoontuu syksyllä **24.9.2019 alkaen** tiistaisin klo 15:00–17:00 yhteensä 10 kertaa. Lisäksi yksi ryhmän kanssa sovittu jatkotapaaminen.

Paikka: Suomen Mielenterveysseuran SOS-kriisikeskus, Siltasaarenkatu 13, Helsinki.

Keskeisiä teemoja ovat: oma ja perheen tarina, oma vointi ja jaksaminen, perhe- ja läheissuhteet, vakava sairastuminen kriisinä, tunteet sekä voimavarat ja selviytymiskeinot. Menetelminä mm. ryhmäkeskustelut, alustukset, erilaiset luovat ja toiminnalliset menetelmät sekä rentoutusharjoitukset. Ohjaajina neuvontahoitaja Kirsi Roos Etelä-

Suomen Syöpäyhdistyksestä sekä suunnittelija, psykoterapeutti Hannele Lehtonen

Suomen Mielenterveysseuran Ryhmätoiminnoista. Ryhmään haetaan STEAn

hakulomakkeella, jonka voit tulostaa www.etela-suomensyopayhdistys.fi/kurssit-ja-ryhmat/kurssi-ja-toimintakalenterit tai [www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/ryhmissä/muut-ryhmät](http://www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/ryhmissa/muut-ryhmat).

Hakemus lähetetään 11.8.2019 mennessä os. Etelä-Suomen Syöpäyhdistys, Kirsi Roos, Liisankatu 21 B 15, 00170 Helsinki. Hakemuksen lähettäneet haastatellaan ja ryhmään valitaan 6-8 henkilöä. Ryhmä on osallistujille maksuton.

Lisätietoja ryhmästä: neuvontahoitaja Kirsi Roos p. 044 730 3303, kirsi.roos@essy.fi sekä suunnittelija Hannele Lehtonen p. 040 354 8040,

hannele.lehtonen@mielenterveysseura.fi. Voit pyytää hakukaavakkeet myös heiltä.

Minä, syöpä ja työ -teemasarja

Keskiviikkoinen 18.9., 16.10. ja 13.11. klo 17:00–18:30 järjestetään Suomen

Syöpäpotilaat ry:n tiloissa (Malminkaari 5B, Helsinki) teemailtojen sarja, jossa käsitellään sairastumisen jälkeisen työelämän kysymyksiä monesta näkökulmasta. Olet tervetullut yhteen tai vaikka kaikkiin tilaisuuksiin kiinnostuksesi mukaan! Voit osallistua myös etänä.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen edeltävään päivään mennessä työelämäkoordinaattori Marketalle marketta.liljestrom@syopapotilaat.fi tai 045 104 6509. Teemat ja alustajien nimet löytyvät osoitteesta syopajatyvo.fi/tapahtumat.

Arkea ja (työ)elämää sairastumisen jälkeen – vertaistukiryhmä etänä työikäisille, syöpähoidoissa käyville

Kokoonnumme videopuhelun välityksellä kolme kertaa, **maanantaisin 30.9., 14.10. ja 28.10. klo 13:30–15:00**. Tarvitset toimivan nettiyhteyden ja mielellään tabletin tai kannettavan tietokoneen. Ryhmässä keskustellaan elämästä sairastumisen jälkeen, kuntoutumisesta ja työelämän haasteista ja odotuksista. Tarkemmat aiheet sovitaan ryhmän osallistujien kesken. Ohjaajina neuvontahoitaja Satu Forsström, satu.forsstrom@essy.fi tai 050 408 8420 ja työelämäkoordinaattori Marketta Liljeström, marketta.liljestrom@syopapotilaat.fi tai 045 104 6509. *Ilmoittaudu mukaan 19.9. mennessä Sadulle tai Marketalle.* Mukaan voidaan ottaa enintään 5 osallistujaa.

Minä, syöpä ja työ -aamukahvit työnhakijoille

Oletko etsimässä uutta työtä sairastumisen jälkeen? Älä etsi yksin! Aamukahvien ohessa päivitetään ansioluettelo ja etsitään oman osaamisen ydintä, mutta myös pohditaan työelämän merkitystä ja tavoitteita sairastumisen jälkeen, rytmitetään hakemista ja pidetään porukalla motivaatiota yllä. Kokoonnumme **tiistaisin klo 9:00–11:00** Suomen Syöpäpotilaat ry:n tiloissa Malminkaari 5B, Helsinki. Aloitamme tapaamiset syyslokakuussa, kun koossa on neljä ilmoittautunutta, mutta joukkoon voi liittyä missä vaiheessa vain, eikä toisaalta läsnäolopakkoa ole koko syksyn ajaksi. *Ilmoittautuminen ja lisätiedot* marketta.liljestrom@syopapotilaat.fi tai 045 104 6509.

Minä ja syöpä -ryhmächat käynnistyy **ke 11.9. klo 18:00–19:00** osoitteessa beta.tukinet.net. Chat jatkuu koko syksyn **joka toinen keskiviikko 4.12. saakka**. Tule mukaan keskustelemaan elämästä syöpään sairastumisen jälkeen anonyymisti nimimerkillä! Mukana on joka kerralla yksi Suomen Syöpäpotilaat ry:n työntekijä ja vapaaehtoinen, välillä myös asiantuntijavieraita. Tarkemmat teemat löytyvät osoitteesta syopajatyo.fi/tapahtumat.

Suomen Syöpäyhdistyksen ja Kelan sopeutumisvalmennuskurssit

Kursseilla syöpäpotilaat ja heidän läheisensä saavat tietoa syövästä, hoidoista, sairauden ja hoitojen aiheuttamista muutoksista sekä tukea selviytymiseen. Lisäksi kurssit tarjoavat mahdollisuuden jakaa ajatuksia muiden saman kokeneiden kanssa. Kurssit sisältävät asiantuntijaluentoja, pienryhmätyöskentelyä, liikuntaa, vapaata vuorovaikutusta, lepoa ja virkistäytymistä. *Tietoa kursseista ja ajankohdista löytyy* Suomen Syöpäyhdistyksen sivuilta www.kaikkisyovasta.fi ja Kelan [sivuilta www.kela.fi](https://www.kela.fi).

8.1.4. Elämässä eteenpäin – vertaistuki keskusteluryhmät

Vertaistukiryhmät Essyn Liisankadun toimipisteessä

Paikka: Etelä-Suomen Syöpäyhdistys, Liisankatu 21 B, 6. kerros, Helsinki.

Tiedustelut: Neuvontahoitaja Kirsi Roos, p. 044 730 3303, [ellei toisin mainita](mailto:ei).

Elämässä eteenpäin rintasyövän kanssa -vertaistukiryhmä

Keskiviikkoisin klo 15:30–17:00 seuraavasti: 28.8., 25.9., 23.10. ja 20.11.2019.

Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua etukäteen, vaan siihen voi tulla silloin, kun itselle parhaiten sopii.

Ryhmää ohjaa vertaistukihenkilö.

Elämässä eteenpäin syövän kanssa -vertaistukiryhmä

Torstaisin klo 15:00–16:30 seuraavasti: 12.9., 10.10. ja 14.11.2019.

Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua etukäteen, vaan siihen voi tulla silloin, kun itselle parhaiten sopii.

Ryhmää ohjaa vertaistukihenkilö.

Elämässä eteenpäin pitkäaikaisen, kroonisen syövän kanssa

Maanantaisin klo 13:00–14:30 seuraavasti: 2.9., 7.10., 4.11. ja 2.12.2019. *Ryhmään ei*

tarvitse ilmoittautua etukäteen ja voit osallistua joko kaikkään tai vaikkapa vain yhteen tapaamiseen.

Tapaamisissa mukana neuvontahoitajat.

Elämässä eteenpäin aivokasvaimen kanssa

Keskusteluryhmä potilaille ja heidän läheisilleen. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua etukäteen. **Keskiviikkoisin klo 17:00–18:30 seuraavasti: 4.9., 6.11. ja 4.12.2019.**

Tapaamisissa mukana myös neuvontahoitaja. Tietoa, tukea ja kokemuksia aivovauriosta saat Aivovammaliiton hallinnoimilta www.aivovaurio.fi sivuilta. Sivut tarjoavat kattavan verkkopalvelun sairastuneen, läheisten sekä ammattilaisten käyttöön.

Elämässä eteenpäin keuhkosityövän kanssa

Keskusteluryhmä potilaille ja heidän läheisilleen. **Tiistaisin klo 13:00–14:30**

seuraavasti: 9.9., 14.10. ja 11.11.2019. Tapaamisissa mukana myös neuvontahoitaja.

Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua etukäteen.

Elämässä eteenpäin NET-syövän kanssa

Keskusteluryhmä neuroendokriinistä syöpää sairastaville. **Torstaisin klo 17:00–18:30**

seuraavasti: 12.9., 10.10. ja 19.12.2019. **Läheisille pelkästään tarkoitettu ryhmä**

14.11.2019, klo 17:00–18:30. Ohjaajana neuvontahoitaja. *Ilmoittautuminen kutakin tapaamista edeltävään päivään mennessä p. 050 408 8420 ja satu.forsstrom@essy.fi.*

Vertaistukiryhmät Syöpätautien klinikalla Helsingissä

Paikka: Syöpätautien klinikka Meilahdessa, neuvontapalvelun tilat 3. kerroksessa. Os.

Haartmaninkatu 4 (tai Paciuksenkatu 3), Helsinki. *Ilmoittautumiset ja tiedustelut:*

neuvontahoitaja Satu Forsström, p. 050 408 8420 ma-pe klo 9:00–15:00 ja

satu.forsstrom@essy.fi.

Elämässä eteenpäin syövästä huolimatta

Keskusteluryhmä ensikertaa syöpään sairastuneille hoidossa käyville tai vastikään hoitonsa päättäneille potilaille. **Tiistaisin klo 14:00–15:30** seuraavasti:

3.9. Elämä on muuttunut, miten tästä eteenpäin? Psykoterapeuttiopiskelija Ulla Drake.

17.9. Työelämä sairastumisen jälkeen? Työelämäkoordinaattori Marketta Liljeström.

1.10. Tietoa sosiaaliturvasta ja -palveluista. Sosiaalityöntekijä Maria Slangus-Rosenberg.

15.10. Ihmissuhteet sairastaessa – Suhde kumppaniin, lapsiin ja ystäviin.

29.10. Mistä voimavaroja arkeen – väsymys ja jaksamattomuus. Psykoterapeuttiopiskelija Ulla Drake.

Voit osallistua tilanteesi mukaan kaikkiin tapaamisiin tai vaikkapa vain yhteen.

Ilmoittautuminen tapaamista edeltävään päivään mennessä satu.forsstrom@essy.fi.

Elämässä eteenpäin syöpäpotilaan läheisenä

Tapaamisia 8 kertaa **keskiviikkoisin klo 14:00–15:30 alkaen 11.9.2019**. Osallistujien toivotaan sitoutuvan kaikkiin tapaamisiin. Ohjaajina neuvontahoitaja Satu Forsström sekä psykologi Marika Ketola Suomen Mielenterveysseurasta. *Ilmoittautuminen 4.9. mennessä.*

Elämässä eteenpäin gynekologisen syövän kanssa

Muuttunut kokoontumispaikka: Suomen Syöpäpotilaiden tilat, Malminkaari 5B, Helsinki.

Keskusteluryhmä vastasairastuneille tai jo pidempään sairastaneille potilaille. **Torstaisin klo 16:30–18:00** seuraavasti:

19.9. Elämän muutos, mistä voimavaroja arkeen? Mukana vertaistukihenkilö.

17.10. Työelämä ja sen merkitys sairauden aikana. Mukana työelämäkoordinaattori Marketta Liljeström.

21.11. Kuntoutuminen hoitojen päätyttyä tai niiden jatkuessa. Mukana vertaistukihenkilö. Ilmoittautuminen tapaamista edeltävään päivään mennessä satu.forsstrom@essy.fi.

8.1.5. Luovaa toimintaa

Voimauttavan valokuvauksen kurssi syöpäpotilaille tulossa keväällä 2020.

Vertaisryhmä hyödyntää voimauttavan valokuvauksen menetelmää. Ryhmä soveltuu parhaiten henkilöille, joilla sairauden toteamisesta on jo kulunut jonkin aikaa tai hoidot ovat jo päättyneet. Osallistuminen ei edellytä perehtyneisyyttä valokuvaukseen.

Kurssimaksu on 50 €. *Lisätietoja* ma-pe klo 9:00–15:00 p. 044 730 3303.

8.1.6. Muuta toimintaa

Tervetuloa mukaan valokuvauskävelylle

Torstaisin **29.8., 26.9. ja 24.10.2019 klo 13:00** Lähtöpaikkana on Essyn toimisto, Liisankatu 21 B, 6. kerros. Kesto noin 2-3 tuntia lähiympäristössä. Kännykkäkamera sopii varustukseksi tai mikäli, et omista kameraa, voit hyvin osallistua myös ilman sitä. Kävelyn jälkeen keskustellaan nähdystä ja koetusta. Retkien vetäjinä Lauri Hakala ja Juha Huusko. Voit osallistua oman aikataulusi mukaan joko vain yhdelle kerralle tai kaikille kerroille. Ilmoittautumiset neuvontahoitajalle kirsi.roos@essy.fi tai p. 044 730 3303.

Pink Power hemmottelupäivä

rintasyöpähoidoissa käyville naisille **perjantaina 25.10. klo 10:00–13:00**. Ohjelmassa vertaistukea, rentoutumista, pikakäsihoitoja ja pientä purtavaa. Mukaan mahtuu enintään 15 osallistujaa. *Ilmoittautumiset* neuvontahoitajalle 18.10. mennessä joko sähköpostilla kirsi.roos@essy.fi tai p. 044 730 3303.

8.1.7. Liikuntaa syöpäpotilaille Helsingissä

Vesivoimistelua syöpään sairastuneille

Paikka: Kampin liikuntakeskuksen uima-allas, Malminkatu 3, Helsinki.

Yksi ryhmä torstaisin alkaen klo 16:30. Osallistuminen edellyttää yhdistyksen jäsenyyttä. Kurssimaksu on 60 €. *Ilmoittautumiset* ryhmään **maanantaina 26.8.** klo 9:00 alkaen neuvontahoitajalle p. 044 730 3303. Myöhemmin vapaita paikkoja voi tiedustella joko kirsi.roos@essy.fi tai p. 044 730 3303.

Joogan perusteet -tasapainoa keholle ja mielelle

Lempeitä kehollisia ja mentaalisia harjoitteita joogan lisäksi psykofyysisestä hengitysterapiasta sekä erilaisista somaattisista menetelmistä. Harjoituksia tehdään makuulla, istuen, seisten ja liikkuen. Aikaisempaa kokemusta joogasta ei edellytetä. Alustat ja viltit löytyvät paikan päältä, tarvitset vain joustavat vaatteet, jotain lämmintä vaatetta sekä villasukat. Ohjaajana joogaopettaja (RYT500-koulutus), hengitysohjaaja, fysioterapeuttiopiskelija Essi Nousu. Ryhmä kokoontuu **kahdeksan kertaa, joka toinen torstai klo 17:30–19:00 alkaen 22.8.2019**. Ryhmään mahtuu 10 henkilöä ja osallistuminen edellyttää Essyn jäsenyyttä. Kurssimaksu on 30 €. *Lisätiedot ja ilmoittautuminen 19.8. mennessä* kirsi.roos@essy.fi tai p. 044 730 3303.

8.2. TOIMINTAA HYVINKÄÄLLÄ

Elämässä eteenpäin -vertaistuki keskusteluryhmät

Elämässä eteenpäin rintasyövästä huolimatta

Hyvinkään sairaalan Sope:ssa järjestetään rintasyöpään sairastuneille tapaamisia **torstaisin klo 17:00–18:30** seuraavasti: **5.9., 3.10., 7.11. ja 12.12.2019** koulutettujen vertaistukihenkilöiden kanssa luottamuksellisesti. *Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua etukäteen, vaan siihen voi tulla silloin, kun itselle parhaiten sopii.*

Elämässä eteenpäin syövästä huolimatta

Hyvinkään sairaalan Sope:ssa järjestetään syöpään sairastuneille tapaamisia **keskiviikkoisin klo 17:00–18:30** seuraavasti: **18.9., 16.10. ja 13.11.2019** koulutettujen vertaistukihenkilöiden kanssa luottamuksellisesti. *Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua etukäteen, vaan siihen voi tulla silloin, kun itselle parhaiten sopii.*

8.3. VAPAAEHTOISTOIMINTA: UUDENMAAN ALUEEN PAIKALLISOSASTOT

8.3.1. Espoon paikallisosasto

Järjestämme Espoon kaupungin ja Etelä-Suomen Syöpäyhdistys ry:n tuella toimintaa ja vertaistukea espoolaisille syöpäpotilaille ja heidän omaisilleen. Espoon liikuntaryhmät ovat maksuttomia yhdistyksen syöpää sairastaville tai sairastaneille jäsenille.

Syksyn 2019 osastoillat järjestetään tiistaisin **klo 17:00** Tapiolan palvelukeskuksessa, Länsituulentie 1 A, 3 krs. seuraavasti:

10.9. Aamuklubin henkilökunta kertoo monipuolisen liikunnan positiivisista vaikutuksista ikääntyvän aikuisen arjessa.

8.10. Esitelmä: Juristi HOK Elannon lakipalveluista kertoo edunvalvonnasta ja edunvalvontavaltuuksista.

12.11. Esitelmä: Opas Espoon taidemuseo Emmasta esittelee parhaat palat Rut Brykin näyttelystä ja Saastamoisen säätien kokoelmasta.

10.12. Joulujuhla.

Keskusteluillat - Kaikille avoimet keskusteluillat järjestetään kuukauden ensimmäisenä maanantaina **2.9., 7.10., 4.11. ja 2.12. klo 16:00–17:30** Tapiolan palvelukeskuksessa, Länsituulentie 1 A, 3.krs. Mukana on koulutettu vertaistukihenkilö. Myös potilaiden omaiset ovat tervetulleita mukaan.

Liikuntaa

Jooga maanantaisin klo 14:00–15:15 Tapiolan palvelukeskuksen liikuntasali, Länsituulentie 1 A, 3. krs. Syyskausi 2.9.–25.11.2019.

Asahi-liikuntaa keskiviikkoisin klo 17:00–17:50 Tuulimäen liikuntatilan judosali 2, Itätuulenkuja 9. Syyskausi 4.9.–11.12.2019.

Kuntotanssi torstaisin klo 9:00–9:45 Tapiolan palvelukeskuksen liikuntasali, Länsituulentie 1 A, 3. krs. Syyskausi 5.9.–12.12.2019.

Pilates perjantaisin klo 10:30–11:30 Tuulimäen liikuntatilan judosali 1, Itätuulenkuja 9. Syyskausi 6.9.–13.12.2019.

Vesijumppa Nivel- ja Reumayhdistysten kanssa Leppävaaran uimahallissa maanantaisin klo 15:15–16:00 ja keskiviikkoisin klo 19:00–19:45 ja 19:45–20:30 sekä Keski-Espoon uimahallissa torstaisin klo 19:45–20:30. Syyskausi 26.8.–12.12.2019.

Muut kuin 68+sporttikorttilaiset tai espoolaiset takuueläkkeen saajat maksavat uimahallin sisäänkäymäksun.

Ilmoittautumiset liikuntoihin sähköpostilla essyespoo@gmail.com tai puhelimitse 045 236 0230. Liikuntoihin (paitsi vesijumppa) voi ilmoittautua myös tulemalla paikan päälle. **Liikuntoihin osallistuminen on maksutonta yhdistyksen syöpää sairastaville tai sairastaneille jäsenille.**

Kulttuuria

Ti 17.9. klo 13:15 Suomenlinnan retki ja opastus saaren historiaan. Opastetun kierroksen kesto noin tunti. Tapaaminen Kauppatorilla lauttarannassa klo 13:15. Hinta 11 €/hlö opastuksesta, lisäksi lauttamaksu AB-vyöhykelipulla. Opastuksen maksu laivarannassa tai osaston tilille. Ilmoittautuminen 10.9. mennessä. Retki on yhteinen Helsingin osaston kanssa.

Ke 2.10. klo 15:00 Ellen Thesleffin 150-vuotisnäyttely, HAM, Eteläinen Rautatienkatu 8, Helsinki. Opastuksen kesto 50 min. Tapaaminen klo 14:45 museon kassalla toisessa kerroksessa. Opastus ilmainen, museon sisäänpääsy maksetaan kassalla.

Ilmoittautuminen 14.9. mennessä. Retki on yhteinen Helsingin osaston kanssa.

To 31.10. klo 19:00 Lumikuningatar-baletti, Suomen kansallisooppera. Eläkeläislippu 70 € ja nuorisolippu 44 €. Ilmoittautuminen ja maksu 28.8. mennessä. Näytös on yhteinen Helsingin osaston kanssa.

Ke 6.11. klo 11:30 vierailu Fazerilaan, Fazerintie 6 Vantaa. Sisäänpääsy 18 €. Maksu ovelta tai osaston tilille. Omatoiminen saapuminen Fazerilaan, esim. metro Mellunmäkeen ja bussi 587 Fazerilaan tai tapaaminen Tapiolan palvelukeskuksen katutasossa klo 10:30 ja yhdessä metrolla. Ilmoittautuminen 24.10. mennessä. Retki on yhteinen Helsingin osaston kanssa.

To 14.11. klo 19:00 Rakkauskirjeitä-näytelmä, Espoon kaupunginteatteri, Revontulentie. Rooleissa Seela Sella ja Esko Roine. Lippu jäsenille 30 € ja muille 36 €. Ilmoittautuminen ja maksu 10.10. mennessä.

La 7.12. klo 8:30 retki Hämeenlinnaan. Hinta 70-88 € riippuen matkustajamäärästä. Hinta sisältää bussikuljetukset, kahvit ja ruoan sekä opastuksen Hämeen linnassa ja joulumarkkinat. Lähtö Helsingin Rautatien torilta ja paluu samaan paikkaan. Ilmoittautuminen 5.11. mennessä. Retki on yhteinen Helsingin osaston kanssa.

Kulttuuritilaisuuksiin sitovat ilmoittautumiset ja maksu tilaisuuden yhteydessä mainittuun päivämäärään mennessä. Lippuja voi tiedustella myös ilmoittautumispäivän jälkeen. Liput jaetaan ennen tilaisuuden alkua. Ilmoittautuminen sähköpostilla essyespoo@gmail.com, puhelimitse tai tekstiviestillä 041 525 0625 tai osastoilloissa. Maksu *osaston tilille FI71 8000 2105 1179 30 (ei jäsenmaksuja)*. Maksuun maininta, mitä tilaisuutta maksu koskee.

Muut tilaisuudet

Ma 19.8. klo 14:00 Metsäjooga Leppävaaran uimahallin takana olevassa metsikössä. Tapaaminen klo 13:55 Leppävaaran uimahallin edessä kaupunkipyörien telineen luona. Mukaan jooga/jumppamatto. Tarkemmat tiedot verkkosivuiltamme www.etela-suomensyopayhdistys.fi/paikallisosastot/espoo.

Ti 27.8. klo 11:00 kävelyretki Espoon rantaraitilla Hyljelahdesta Haukilahteen. Tapaaminen bussin 111 päätepysäkillä Hyljelahdessa (Hyljevenentie), mistä kävelemme Haukilahteen n. 6-7 km. Retkieväiden määrän arviointia varten ilmoittautuminen Lasselle lahla01@gmail.com. tai p. 0400 446 365.

Muista tapahtumista ja muutoksista ilmoitetaan nettisivuillamme www.etela-suomensyopayhdistys.fi/paikallisosastot/espoo. **Tiedustelut p. 045 236 0230.**

8.3.2. Helsingin seudun paikallisosasto

Osasto kokoontuu syyskuun puolivälistä joulukuulle **parittomina viikkoina tiistaisin klo 16:00–19:00** seuraavasti: **10.9., 24.9., 8.10., 22.10., 5.11., 19.11. ja 3.12.2019.**

Kokoontumispaikkana on **Kampin palvelukeskuksen ruokasali**, Salomonkatu 21 B. **Ti 10.9. klo 17:00** Syksyn ensimmäinen kerhotapaaminen, Asahi-tuolijumppa, Lauri Tanskanen.

Ti 17.9. Opastettu retki Suomenlinnaan yhdessä Espoon osaston kanssa. Opastetun kierroksen kesto noin tunti. Kokoontuminen klo 13:15 Kauppatorin lauttarannassa. Lähtö klo 13:40 lautalla (aikatauluvaraus). Hinta 11 €/hlö, 20 henkilöä mahtuu mukaan. Oppaana Hanna-Leena Halsas. Ilmoittautuminen 10.9. mennessä.

Ti 24.9. klo 17:00 Lymfajumppa kokemusasiantuntija Heidi Vekkelin ohjaamana.

Ti 1.10. klo 11:00 Vierailu Marttayhdistykseen, Lapinlahdenkatu 3 A 5.

Ke 2.10. klo 15:00 Tutustumme Ellen Thesleffin 150-vuotisnäyttelyyn HAMissa, Eteläinen Rautatiekatu 8, Helsinki, espooalaisten kanssa. Maksuton 50 min. opastus klo 15:00, sisäänpääsymaksu henkilökohtaisesti kassalla. Ilmoittautuminen 10.9. mennessä.

Ti 8.10. klo 17:00 Kirjailijavierailu - Kati Tervo kerhossa.

Ti 22.10. klo 17:00 Muistiluento, Jari Jokihuhta.

To 31.10. klo 19:00 Lumikuningatar baletti, Suomen Kansallisoopperassa, 30 lippua varattu espooalaisten kanssa, liput 65-75 €. Osa lipuista voidaan lunastaa nuorisolippuina, jolloin hinta on 45 €. Ilmoittautuminen 28.8. mennessä.

Ke 6.11. klo 11:30 Retki Fazerilaan, Fazerintie 6, Vantaa: pääsymaksu 11 €/henkilö, kahvi ja päivän pulla 6,20 €. Ilmoittautuminen 22.10. mennessä.

La 9.11. klo 19:00 Stand up - esitys Sutela & Salminen Krisse Malmitalolla. 20 lippua, 25 €/henkilö.

Ti 19.11. klo 17:00 Vappu Taipale luennoi aiheenaan ”Aktiivinen vanhuus”.

Ti 26.11. klo 10:00–14:00 Myyjäiset Töölön palvelukeskuksessa.

Ti 3.12. klo 17:00–19:00 pikkujoulu. Capri band ja Aila Anneli esiintyy. Pikkujouluun voi tuoda pienen paketin ja vastaavasti saada sellaisen itselleen.

La 7.12. Retki Hämeenlinnaan. Hinta riippuen osallistujamäärästä 70-88 €, sisältää kahvin ja ruoan sekä opastuksen Hämeen linnassa ja joulumarkkinat. Lähtö Helsingin Rautatieasemalta ja paluu samaan paikkaan. Retki on yhteinen Espoon osaston kanssa. Ilmoittautuminen 5.11. mennessä.

Tiedustelut: Kirsi Niinimäki p. 050 514 9828 ja Maj-Gunnel Stoor p. 050 329 1611.

Lahjoitukset myyntipöydille ja arpajaisvoitot ovat tervetulleita! Lämpimästi tervetuloa mukaan!

8.3.3. Hyvinkään seudun paikallisosasto

Kerhopäivät ovat pääsääntöisesti kuukauden parittoman viikon tiistaina klo 13:00 Seurakuntakeskuksen isossa salissa, Hämeenkatu 16.

Syksyn 2019 kerhopäivät: 27.8., 10.9., 24.9., ma 7.10., 22.10., 5.11., ma 18.11., 3.12. ja 17.12. Kerhoissa käy vierailijoita ja lisäksi nautimme iltapäiväkahvit/teet ja käsittelemme ajankohtaisia asioita sekä pidämme tietokilpailuja, yhteislaulua ym.

27.8. Kesäkuulumiset, syksyn ohjelma ja arpajaiset.

10.9. Benita Kivistö, teatterivaikuttaja ja ohjaaja.

24.9. Synsam, AjanOptikka. Roosa nauha -keräys alkaa.

Ma 7.10. Hyvinkään Seudun Mielenterveysseura ry, Kriisikeskus Hymise, toiminnanjohtaja Anne Ikonen.

22.10. KELA:n etuudet, palveluasiantuntija Terhi Rytönen.

5.11. Hengityслиitto, Eeva Palmroos.

Ma 18.11. Kehonhuolto Jumissa.

3.12. Ohjelma avoin.

17.12. Jouluaateria sekä jouluista ohjelmaa.

La 14.12. Joulumyyjäiset Hyvinkään vanhan kirkon sivusalissa klo 10:00–13:00.

Kuntosalivuorot Lepovillassa tiistaisin klo 16:00–17:30 sekä torstaisin klo 14:00–16:00.

Kävely/sauvakävely parillisen viikon tiistaina kirkon parkkipaikalta klo 10:00, alkaen 20.8. ja päättyen 26.11.2019.

Matkat ja retket

1.8. Päiväretki Lappeenrantaan sekä ympäristöön ja lounasristeily Saimaalla.

15.8. Kesäinen päivä rentoutuen seurakunnan leirikeskuksessa Sääksissä.

12.9. Perinteinen omenaretki; tutustuminen kasvihuonevihannesviljelytila Hortiherttuaan Karjalohjalla, lounas kylpylähotelli Päiväkummussa sekä omenien poiminta Alitalon viinitila Ciderberg.

20.9. Helsingin kaupunginteatterin suurmusikaali ”Pieni Merenneito”.

2.10. klo 16:00 Hyvinkään Harlekiini, ilta á la Olavi Virta, Seppo Hovin ja Hannu Lehtosen myötä. Buffet ruokailuineen.

Tulevat luento- ja teatterimatkat tarkentuvat syksyn aikana.

Seuraa Aamupostin yhdistyspalstaa, Aamuposti Viikko Hyvinkää:tä sekä kotisivujamme www.etela-suomensyopayhdistys.fi/paikallisosastot/hyvinkaa. Lisätietoja osaston toimihenkilöiltä:

Puheenjohtaja: Kristiina Pirinen, p. 0400 437 344, kristiina.pirinen@kolumbus.fi

Sihteeri: Lea Leikkainen, p. 044 973 2183, lea.leikkainen@pp1.inet.fi

Matkavastaava: Osmo Sihvonen, p. 040 520 9896, osmo.sihvonen@pp1.inet.fi

8.3.4. Keski-Uudenmaan paikallisosasto

Järjestämme **kerhoiltoja kolmen viikon välein vuorotellen Järvenpäässä, Keravalla ja Tuusulassa.** Kerhoillat koostuvat kahvittelun kera tapahtuvasta vapaasta keskustelusta ja/tai mahdollisen vieraan esityksestä. Tule mukaan yhteisiin tilaisuuksiin ja löydä uusia ystäviä, vaihtelua ja virkistystä. Myös syöpäpotilaiden läheiset ovat

tervetulleita toimimaan kanssamme. Osastolla on kaksi TOIVO-vertaistukivalmennuksen saanutta henkilöä, joiden kanssa voit myös keskustella mieltäsi askarruttavista kysymyksistä. Jätä yhteystietosi tukihenkilöiden sähköpostiin, niin otamme sinuun yhteyttä. Yhteydenotto on luottamuksellinen.

Syksyn 2019 kerhoillat ovat torstaisin klo 17:00

Tuusula: 5.9. ja 7.11. Os. Tuusulan kunnantalo, Hyryläntie 16.

Kerava: 26.9 ja 28.11. Os. Viertolan palvelukeskus, Timontie 4.

Järvenpää: 17.10. Os. Myllytien toimintakeskus, Myllytie 11.

Kerhoiltojen ohjelmasisällöstä ilmoitetaan paikallislehtien Yhdistykset-palstalla sekä nettisivuilla www.etela.suomensyopayhdistys.fi/paikallisosasto/keski-uusimaa.

Paikallislehtien ilmoitukset pyrimme keskittämään mahdollisuuksien mukaan keskiviikon ja viikonlopun lehtiin.

Muuta toimintaa

Kesän loppupuolelle suunnitteilla tutustumiskäynti Keskustakirjasto Oodiin sekä samalla retkellä käynti Musiikkitalolla Sibelius-Akatemian opiskelijoiden ilmaiskonsertissa.

24.9. Roosa nauhojen -myyntikampanjan aloitus. Paikka ja ohjelma selviää kesän aikana.

10.11. klo 15:00 Keravan Oopperassa näytös "Hevosshujarit".

14.12 klo 13:00 Lahden Kaupunginteatterissa näytös "Nunnia ja Konnia". Kumpaankin tapahtumaan on alustavasti varattu 35 lippua.

Osaston pikkujoulu vietetään marraskuussa. Paikka ja aika ilmoitetaan myöhemmin.

Osasto on jättänyt Hyvinvoitilat ry:lle hakemuksen tuetusta ryhmälomasta 30 henkilölle vuoden 2020 elo-syyskuun vaihteeseen. Päätöstä loman saamisesta odotetaan syyskuun lopussa.

Yhteystiedot:

Puh.joht. ja siht. Tapani Paavilainen, p. 040 513 9994, tapani.paavilainen@luukku.com

Varapuh.joht. Pia Ala-Koppala, p. 050 337 3647, pia.ala-koppala@kolumbus.fi

Tal.hoitaja: Dagmar Kolehmainen, p 041 505 5163, d.kolehmainen@outlook.com

Teatterimatkat ja retket: Sirpa Hämäläinen, p. 050 500 2788,

sirpaliisa.hamalainen@kolumbus.fi

Vertaistuki Kerava ja Tuusula: Helena Kukka-Lilja, helena.kukka-lilja@windowslive.com.

Vertaistuki Järvenpää: Eija Siipo, eija.siipo@gmail.com.

Osaston tili: FI43 5092 0920 2787 59 (ei jäsenmaksuja).

8.3.5. Kirkkonummen paikallisosasto

Kuukausikokoukset **kuukauden toisena maanantaina klo 17:30** Kirkkonummen palvelukeskuksen isossa salissa, Rajakuja 3.

To 15.8. klo 11:00 Johtokunnan kokous.

Ma 9.9. klo 17:30 Kuukausitapaaminen palvelukeskuksessa.

Pe 27.9. klo 14:00 Ohjattu liikuntatunti palvelukeskuksessa.

Ti 15.10. klo 18:00 Roosa nauha -illalliset Bistro O'Matissa, 10 €/hlö. Roosa nauhojen myynti alkaa viikolla 41.

To 17.10. klo 11:00 Johtokunnan kokous.

Pe 25.10. klo 14:00 Ohjattu liikuntatunti palvelukeskuksessa.

To 7.11. klo 11:00–14:00 Flamingo Spa -päivä. Kylpyläreissu Vantaalle, yhteiskuljetus.

Ma 11.11. klo 17:30 Kuukausitapaaminen palvelukeskuksessa.

Pe 29.11. klo 14:00 Ohjattu liikuntatunti palvelukeskuksessa.

Ke 4.12. klo 19:00 Teatteriretki Kansallisteatteriin Helsinkiin. Kauppamatkustajan kuolema suurella näyttämöllä. Yhteiskuljetus. Retken omakustannusosuus 25 €/hlö.

Syksyn ohjatut liikuntatunnit (3 kertaa) 10 €/hlö maksetaan kertamaksuna syyskuussa.

Seuraa ilmoittelua: Kirkkonummen Sanomat, Tapahtumapäiväri sekä www.etela-suomensyopayhdistys.fi/paikallisosastot/kirkkonummi.

Yhteystiedot:

Puheenjohtaja Soili Paljakka, p. 040 565 0945, soili.paljakka@inet.fi

Sihteeri Irene Borg, p. 040 838 7717, borg.irene94@gmail.com

8.3.6. Lohjan paikallisosasto

Tapaamiset **9.9., 14.10. ja 11.11.2019 alkaen klo 14:00** järjestötila Punakanelissa Suurlohjankatu 21-23A. Syksyn tapaamisten teemoina mm. Iloa ja voimaa luontokuvista, kokemuksia Sisilian matkasta, tietovisailua, istumajumppaa, yhteislaulua ja runoutta. Ohjelmien ajankohdat tarkentuvat myöhemmin.

Vapaamuotoisia keskustelutapaamisia kahvikupin ääressä **30.9., 28.10., 25.11. ja 16.12.2019 alkaen klo 14:00** Kahvila Liisassa, Laurinkatu 61, Lohja.

Seuraa ilmoittelua: Länsi-Uusimaan ja Vihdin Uutisten järjestöpalstat sekä www.etela-suomensyopayhdistys.fi/paikallisosastot/lohja.

Lisätiedot:

Puheenjohtaja Armi Koskinen p. 040 718 7900, armi.koskinen@saunalahti.fi

Varapuheenjohtaja Tuula Meuronen p. 0400 759 430, tuula.meuronen@outlook.com

8.3.7. Mäntsälän kerho

Tapaamiset kerran kuukaudessa torstaisin **26.9., 24.10., 21.11. ja 19.12.2019 klo 15:00** Kulmis-kahvilassa, Keskuskatu 11A (alakerta), Mäntsälä.

Aloitamme kahvilla ja keskustelemme ajankohtaisista asioista. Aiheet tarkentuvat vieraillevien alustajien asiantuntemuksen perusteella. Tavoitteena on tarjota syöpäpotilaille ja heidän omaisilleen virkistystä ja vertaistukea.

Seuraa ilmoittelua: Mäntsälän Uutisten seurapalsta.

Lisätiedot:

Seija Silvennoinen p. 040 706 7385, seija-m.silvennoinen@elisanet.fi

Erkki Ristolainen p. 0400 702 445.

8.3.8. Porvoon paikallisosasto

Kokoonnumme **kerran kuussa klo 17:00–19:00** seuraavasti: **5.8., 2.9., 7.10., 4.11. ja 2.12.2019** Porvoon yhdistyskeskuksen tilat, kokoushuone Minimitta, Mannerheiminkatu 20, K-porras.

Osa kuukausikokouksista on kaikille avoimia luentoja. Niistä ilmoitetaan tarkemmin.

Elokuussa ulkoilutapahtuma, tarkemmat päätökset kokouksessa 5.8.

16.-20.9. Virkistysmatka Wieniin.

Lokakuussa teatterimatka, tarkemmat tiedot myöhemmin.

4.11. Syyskokous.

Joulukuussa jouluateria, tarkemmat tiedot myöhemmin.

2.12. kuukausikokouksessa joulukahvit.

Tapahtumista ilmoitetaan kuukausikokouksissa sekä Uusimaa-lehden ja Itäväylä-lehden toimintaa -palstoilla sekä sähköpostin välityksellä.

Lisätiedot:

Puheenjohtaja Matti Hellsten, 0400 501 983, matti.hellsten@pp1.inet.fi

Varapuheenjohtaja Toivo Kärnä, 045 607 4874, toivo.karna@gmail.com

Sihteeri Terttu Kortelainen, 050 301 7955, terttu.kortelainen@pp1.inet.fi

Taloudenhoitaja Pirkko Männikkö, 0400 342 056, pirkko.mannikko@elisanet.fi

Pitkäaikaista syöpää sairastavien yhteyshenkilö Lauri Leskinen, 050 555 6222,

lauri.leskinen@pp2.inet.fi

8.4. FRIVILLIG VERKSAMHET: SVENSKA PATIENTENS KLUBB I NYLAND

8.4.1. Lovisanejdens svenska avdelning

Möten hålls 3e måndagen i månaden kl. 18:00 på Kompanjonskapshuset Hörnan, Sibeliusgatan 3, med olika gästföreläsare varje gång.

7.8. Sommarutfärd till Orilampi med Kultareitti-kryssning.

4.9. Styrelsemöte med planering av höstverksamheten.

16.9. Månadsmöte. Kriminalkommissarie Leif Malmberg berättar om trygghet i vardagen.

1.10. Försäljning av Rosa band på höstmarknaden på Lovisa torg.

9.10. Öppen föreläsning på Hörnan kl.18:00 med neuro-onkolog Merja Kallio om trötthet vid cancer och cancerbehandlingar.

21.10. Månadsmöte.

18.11. Månadsmöte. Hälso- och livsstilsterapeut Åsa Rudnäs-Lax berättar om läkande kost, att optimera hälsan med näringsrik mat.

30.11. Traditionell julbasar på Hörnan.

Dessutom traditionell julfest i december med julmat, Lucia och övrigt program.

Om möten och annat informerar vi i tidningarna Nya Östis och Östnyland.

Kontaktperson: Yvonne Wilenius, sekr. tel. 040 742 0396 och yvonne.wilenius@sulo.fi

9. KANTA-HÄME

9.1. AMMATILLINEN TOIMINTA HÄMEENLINNASSA

Palokunnankatu 10 D 26, Hämeenlinna

9.1.1. Neuvontapalvelu / Rådgivningstjänst

Neuvontahoitaja Marja Sarvi on tavattavissa ajanvarauksella ma–ke.

Neuvonta ja ajanvaraus p. 044 730 3305 ma-pe klo 9:00–15:00 tai marja.sarvi@essy.fi.



9.1.2. Tukihenkilötoiminta

Tukihenkilöväilyt neuvontahoitaja Marja Sarvi p. 044 730 3305.

9.1.3. Elämässä eteenpäin – vertaistuki keskusteluryhmät

Elämässä eteenpäin syövän kanssa – vertaistukiryhmä eläkeikäisille syöpään sairastuneille

Vetäjinä vertaistukihenkilöt ja osalla kerroista mukana neuvontahoitaja Marja Sarvi.

Tapaamiset **maanantaisin 9.9., 14.10., 11.11. ja 9.12.2019 klo 13:00–14:30**. Tapaamisiin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen.

Elämässä eteenpäin – voimavaroja arkeen ja työhön

Ryhmä työikäisille syöpään sairastuneille. Pohditko työhön palaamista ja työssä jaksamista, arjen ja työn yhteensovittamista ja sairastumisen vaikutusta sosiaalisiin suhteisiin? Millaista on elämä ja työnteko sairastumisen jälkeen? Ryhmään otetaan enintään kahdeksan osallistujaa. Ryhmä kokoontuu **maanantaisin 2.9., 7.10., 4.11. ja 2.12.2019 klo 17:00–18:30**. *Ilmoittautuminen* viimeistään 26.8. Marja Sarvi p. 044 730 3305 tai marja.sarvi@essy.fi. *Lisätietoja* osoitteesta www.syopajaty.fi tai marketta.liljestrom@syopapotilaat.fi, p. 045 104 6509.

Elämässä eteenpäin pitkäaikaisen, kroonisen syövän kanssa

Tiistaisin **24.9., 8.10., 22.10., 5.11. ja 19.11.2019 klo 14:00–15:30**. Ryhmään otetaan enintään kahdeksan osallistujaa. Ryhmässä mukana neuvontahoitaja Marja Sarvi.

Ilmoittautuminen viimeistään 16.9. Marja Sarvi p. 044 730 3305 tai marja.sarvi@essy.fi.

Elämässä eteenpäin vastikään syöpään sairastuneena

Keskiviikkoisin **25.9., 2.10., 23.10., 6.11. ja 27.11.2019 klo 14:00–15:30**. Ryhmään otetaan enintään kahdeksan osallistujaa. Ryhmässä mukana neuvontahoitaja Marja Sarvi. *Ilmoittautuminen* viimeistään 16.9. Marja Sarvi p. 044 730 3305 tai marja.sarvi@essy.fi.

Elämä sanoiksi - voimaannuttavaa työskentelyä sanataiteen keinoin syöpää sairastavan läheisille

Tiistaina **29.10., 12.11., 26.11.** ja keskiviikkona **4.12. klo 11:00–14:00**. Ryhmässä osallistujat saavat tilaisuuden käydä läpi elämää ja läheisen sairautta kirjoittamalla, keskustelemalla ja lukemalla luottamuksellisessa ja luovassa ilmapiirissä. Ryhmään otetaan enintään kahdeksan osallistujaa. Ryhmää ohjaavat kirjallisuusterapiaohjaajat Aija Kuparinen ja Jenni Hurmerinta. Mukana myös neuvontahoitaja Marja Sarvi. Lisätietoja ryhmästä ja työskentelymenetelmästä saat Jenni Hurmerinnalta & Aija Kupariselta, jenni.hurmerinta@sanattu.fi, p. 040 833 4800, www.sanattu.fi. *Ilmoittautuminen* viimeistään 18.10. Marja Sarvi p. 044 730 3305 tai marja.sarvi@essy.fi.

9.2. AMMATILLINEN TOIMINTA RIIHIMÄELLÄ

Temppelikatu 7 A 1, Riihimäki (käynti pihan puolelta)

9.2.1. Neuvontapalvelu / Rådgivningstjänst

Neuvontahoitaja Marja Sarvi on tavattavissa ajanvarauksella to–pe. Neuvonta ja ajanvaraus p. 044 730 3305 ma-pe klo 9:00–15:00 tai marja.sarvi@essy.fi.



9.2.2. Elämässä eteenpäin – vertaistuki keskusteluryhmät

Elämässä eteenpäin pitkäaikaisen, kroonisen syövän kanssa

Torstaisin **26.9., 3.10., 24.10., 7.11. ja 21.11.2019 klo 13:00–14:30**. Ryhmään otetaan enintään kahdeksan osallistujaa. Ryhmässä mukana neuvontahoitaja Marja Sarvi. *Ilmoittautuminen* viimeistään 18.9. Marja Sarvi p. 044 730 3305 tai marja.sarvi@essy.fi.

9.2.3. Kurssit

Ensitietotunnit uusille syöpäpotilaille ja heidän läheisilleen

Syksyn aikana järjestetään kaksi samansisältöistä kurssia seuraavasti:

19.9. klo 15:00–18:30 (ilmoittautuminen 11.9. mennessä) ja

28.11. klo 15:00–18:30 (ilmoittautuminen 20.11. mennessä). Molemmat kurssit

Temppelikatu 7 A 1, Riihimäki (käynti pihan puolelta). Kurssille voi osallistua, kun on saanut diagnoosin tai käy syöpähoidoissa. Mukana neuvontahoitaja Marja Sarvi, vertaistukihenkilö ja syöpälääkäri Petri Nokisalmi. *Tiedustelut ja ilmoittautuminen:* Riihimäen päiväsairaalan sairaanhoitaja p. 019 744 5210 tai neuvontahoitaja Marja Sarvi p. 044 730 3305, marja.sarvi@essy.fi.

9.2.4. Liikunta

Liikuntaryhmät ovat ohjattuja ja tarkoitettu vain syöpää sairastaville / sairastaneille yhdistyksen jäsenille.

Tule kuntoon (=Tuki- ja liikuntaelimestö kuntoon).

Maanantaisin klo 17:30–18:30 Inkilänhovin kuntosalissa, Inkiläntie 2 (Kalevankatu 18-20) Enintään 10 henkilöä. Syyskauden osallistumismaksu on 30 €.

Kuntosaliryhmä

Maanantaisin klo 18:30–19:30 Inkilänhovin kuntosalissa. Enintään 10 henkilöä.

Syyskauden osallistumismaksu on 30 €.

Maanantain liikuntaryhmien syyskausi 2.9.–9.12.2019.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset 23.8. mennessä p. 040 704 7753 (Pirkko).

Vesivoimistelu

Keskiviikkoisin Riihimäen Uimalan tilausaltaassa ja -saunassa.

Ryhmä 1 klo 15:15–16:00 (enintään 13 henkilöä).

Ryhmä 2 klo 16:05–16:50 (enintään 13 henkilöä).

Syyskauden osallistumismaksu on 30 €, jonka lisäksi uimahallimaksu.

Vesivoimisteluryhmien syyskausi 4.9.–11.12.2019.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset 23.8. mennessä p. 040 534 2588 (Elina).

9.3. VAPAAEHTOISTOIMINTA: KANTA-HÄMEEN ALUEEN PAIKALLISOSASTOT

9.3.1. Hämeenlinnan seudun paikallisosasto

Palokunnankatu 10 D 26, 2. kerros, p. 0400 481 132

Kuukausitapaamiset syksyllä 2019. Kokoonnumme yleensä **kuukauden toinen tai kolmas torstai klo 17:00.** Kahvitarjoilu klo 16:30.

19.9. Vieraana kuulon kuntoutusohjaaja Neija Yli-Eerola Kuulokeskuksesta KHKS:stä.

17.10. Tasapainoklinikan fysioterapeutti Rauna Sirkkola tulee kertomaan kuinka ylläpidän tasapainoa ja vältän kaatumisia.

21.11. klo 17:30 Syyskokous, mukana toiminnanjohtaja Inge-Brit Barkholt, joka kertoo Essyn toiminnasta.

12.12. Joulupuuroa ja muuta ohjelmaa.

Miesten ryhmä kokoontuu kuukauden ensimmäisenä **torstaina klo 16:00** seuraavasti:

5.9. (retki Latvalan mökille), **3.10. ja 7.11.2019.** *Yhteyshenkilö* Antti Latvala p. 0400 481 132.

Naisten ryhmä kokoontuu kuukauden viimeisenä **torstaina klo 17:00** seuraavasti:

26.9., 31.10. ja 28.11.2019. *Yhteyshenkilö* Leena Takala p. 044 350 2088.

Harraste- ja liikuntaryhmät

Akvarelliryhmä kokoontuu viikoittain **5.9. alkaen**, parillisilla viikoilla klo **10:00–13:00** ja parittomilla viikoilla **klo 13:00–16:00**. Jos olet kiinnostunut toiminnasta, ota yhteyttä Eeva-Kaisu Juseliukseen, kaisu.juselius@ gmail.com.

Kirjallisuuspiiri kokoontuu **torstaisin klo 17:00** seuraavasti: **12.9., 10.10. ja 14.11.2019**.

Jokaisella kerralla keskustellaan jostakin kirjasta, jonka voi halutessaan lukea etukäteen. Järjestetään myös kirjailijavierailuja. Yhdistyksen jäsenet ovat tervetulleita ryhmään. *Yhteyshenkilö* Tuula Eerola p. 040 415 9149.

Käsityöryhmä kokoontuu **torstaisin** parittomilla viikoilla, **alkaen 5.9. klo 10:00–13:00**.

Käsitöitä myydään kerhon kokoontumisaikana toimistolla. Uudet harrastajat ovat tervetulleita joukkoon. *Yhteyshenkilö* Ritva Immonen p. 040 545 0114.

Kuntosaliliikuntaa jäsenille

Tiistaisin 13.8.–17.12.2019 klo 16:30–18:00

Yhteyshenkilö Ulla Kannisto p. 040 831 9287.

Keskiviikkoisin 14.8.–18.12.2019 klo 17:00–18:30

Yhteyshenkilö Jorma Lepistö p. 050 369 1048.

Molemmat ryhmät Voutila-keskuksen kuntosalissa Hämeenlinnassa. *Jäsen voi ilmoittautua jompaankumpaan ryhmään*, joka on itselle sopivampi. Maksuton jäsenille.

Vesivoimistelua Hämeenlinnan uimahallissa

Torstaisin klo 11:00–11:45 alkaen 5.9. Maksu 30 €/hlö syyskausi sekä uimahallimaksu. Ilmoittautumiset Ullalle p. 0400 211 355.

Perjantaikerho

Kokoontuu noin joka kolmas perjantai **alkaen 13.9.** Muut kokoontumiset syksyn aikana ovat **4.10. 25.10. ja 15.11.2019 klo 13:00–15:00**, tervetuloa kaikki jäsenet. Tilaisuuksissa on aina jokin aihe, jota käsitellään. Voidaan kutsua myös vieraita kertomaan omasta toiminnastaan tai katsellaan valokuvia.

Piirustus-/väriyökerho (uusi)

Kerho kokoontuu **perjantaisin klo 13:00–15:00** seuraavasti: **30.8., 20.9., 8.10., 8.11. ja 29.11.2019**. Ryhmän vetäjä on Arja Havia p. 0400 435 036. Tervetuloa jäsenet vapaamuotoiseen toimintaan, jossa voidaan piirtää ja värittää muistellen vaikkapa entisiä kouluaikoja.

Muut tapahtumat

Elomessut lauantaina 10.8. klo 10:00–18:00 ja sunnuntaina 11.8. klo 10:00–17:00.

Osastolla oma teltta samalla paikalla kuin aiemminkin. Esitellään osaston toimintaa. Neuvontahoitaja Marja Sarvi on tavattavissa teltalla lauantaina klo 12:00–14:00.

17.9. klo 17:30–20:00 Syöpäjärjestöt on mukana Yksi Elämä -verkostossa, jonka puitteissa Kanta-Hämeen alueella toimivat potilasjärjestöt järjestävät Hämeenlinnassa

Yksi elämä -terveysseminaarin. Tilaisuus pidetään HAMK:n tiloissa Visamäellä. Yksi Elämä verkosto ja yhteistyökumppanit esittäytyvät klo 16:30-17:30 aulassa.

30.11. klo 10:00–16:00 Joulumyyjäiset osastolla. Myytävänä leivonnaisia ja käsitöitä.

7.12. klo 18:00 Pikkujoulu Wisahovissa.

Seuraa ilmoittelua: Hämeenlinnan kaupunkiuutisten seuratoimintapalsta, Hämeen Sanomat sekä www.etela-suomensyopayhdistys.fi/paikallisosastot/hameenlinna.

Yhteystiedot:

Puheenjohtaja Antti Latvala, p. 0400 481 132, latvala@suomi24.fi

Sihteeri Maire Lepistö, p. 044 319 1250, mair01.lepisto@gmail.com

Matkat: Ulla Partanen, p. 0400 211 355, mummiulla@gmail.com

9.3.2. Riihimäen seudun paikallisosasto

Tempelikatu 7 A 1, Riihimäki (käynti pihan puolelta)

To 8.8. klo 18:00 Kesäteatteri *Sellaista elämä on* – Juha ”Junnu” Vainion tarina Hämeenlinnan kesäteatterissa. Kuljetus. Liput kuljetuksineen 30 €/jäsen, 35 €/ei-jäsen. Tiedustelut ja ilmoittautumiset Elinalle 19.7. mennessä p. 040 534 2588.

To 29.8. klo 17:00 Kuntoportaat/kimppakävely. Kokoontuminen Uimalan pääoven edessä.

Ti 3.9. klo 10:00–12:00 Käsityökerho/vertaistukitapaaminen; ei käsityöpakkoa.

Ti 10.9. klo 17:00 Kuntoilua ja reipasta yhdessä oloa Ryttylän Ykslammilla.

Lähtö klo 16:30 Tempelikatu 7:n pihasta.

To 12.9. klo 17:00 Kuntoportaat/kimppakävely. Kokoontuminen Uimalan pääoven edessä.

Ti 17.9. klo 17:00–19:00 Kalevalainen jäsenkorjaus, asiantuntijana koulutettu hieroja, kalevalainen jäsenkorjaaja Tero Masalin.

To 19.9. klo 16:00–17:00 Lymfa-itsehoito.

Ti 24.9. klo 15:00–17:00 Runot/lukupiiri/vertaistuki.

Ti 24.9. Roosa nauhojen myynti alkaa.

La 28.9. klo 12:00–15:00 Roosa-rastit Hyvinkään Sveitsin seikkailupuistossa.

To 3.10. klo 16:00–17:00 Lymfa-itsehoito.

To 3.10. klo 17:00 Kimppakävely. Kokoontuminen Uimalan pääoven edessä.

Ti 8.10. klo 10:00–12:00 Käsityökerho/vertaistukitapaaminen; ei käsityöpakkoa.

Ke 9.10. klo 12:00–15:00 Ikääntyvien messut Riihimäen Urheilutalolla.

Pe 11.10. klo 10:00 Roosa nauhojen myyntitempaus Riihimäellä.

La 12.10. klo 14:00 *Mielensäpahoittaja ja minä* Riihimäen teatterissa. Ilmoittautumiset 27.9. mennessä Leenalle p. 0400 981 638.

Ti 22.10. klo 15:00–17:00 Runot/lukupiiri/vertaistuki.

To 24.10. klo 16:00–17:00 Lymfa-itsehoito.

Ti 5.11. klo 10:00–12:00 Käsityökerho/vertaistukitapaaminen; ei käsityöpakkoa.

To 7.11. klo 16:00–17:00 Lymfa-itsehoito.

To 7.11. klo 18:00–20:00 Miestenilta.

Ti 12.11. klo 14:00 *Miten pidän huolta luustostani?* – Asiantuntijana luustoterapeutti Liisa Ollikainen.

To 21.11. klo 18:00–20:00 Läheisten ilta.

Ti 26.11. klo 15:00–17:00 Runot/lukupiiri/vertaistuki.

Ti 3.12. klo 10:00–12:00 Käsityökerho/vertaistukitapaaminen; ei käsityöpakkoa.

To 5.12. klo 16:00–17:00 Lymfa-itsehoito.

Ti 10.12. klo 15:00–17:00 Runot/lukupiiri/vertaistuki.

La 14.12. klo 12:00–14:00 Pienet joulumyyjäiset yhdistyksen toimitiloissa, os.

Tempelikatu 7 A 1, 11100 Riihimäki.

Ma 16.12. klo 17:00–19:00 Puurojuhla ja joululaulut Inkilänhovissa, os. Kalevankatu 18-20, Riihimäki.

Seuraa ilmoittelua: Paikallislehtien yhdistykset-palstoilla, Aamupostissa normaalisti lauantaisin ja Aamuposti Viikossa keskiviikkoisin sekä www.etela-suomensyopayhdistys.fi/paikallisosastot/riihimaki.

Osaston toiminnan tukemiseksi myymme Tempelikadun toimitiloissamme suruadresseja (10 €/kpl).

Lisätietoja: Leena Tauru, puheenjohtaja, p. 0400 981 638.

10. PÄIJÄT-HÄME

10.1. AMMATILLINEN TOIMINTA LAHDESSA

Hämeenkatu 7 A 6, Lahti

10.1.1. Neuvontapalvelu / Rådgivningstjänst

Neuvontahoitaja Hannele Salovaara on tavattavissa ma-to klo 9:00–15:00 (ajanvarausta suositellaan), p. 0400 776 063.

Ajanvaraus p. 044 730 3302 ma-to 9:00–15:00.

Rintaproteesien, liivien ja uimapukujen välitys rintasyöpöpotilaille

Ajanvaraus ma-to klo 9:00–15:00, p. 044 730 3302. Maksusitoumus tulee pyytää rintaproteesia varten keskussairaalan kuntoutusohjaajalta p. 044 719 5647 ennen ajanvarausta.

Päijät-Hämeen keskussairaalassa

osoitteessa Sädehoidon yksikkö, Keskussairaalankatu 7, Lahti.

Kuntoutusohjaaja Iita Eskelinen p. 044 719 5647, iita.eskelinen@pshyky.fi on tavattavissa ma-to klo 8:00–15:00 ja pe klo 8:00–13:30.

10.1.2. Kurssit

Ensitietopäivä uusille syöpäpotilaille ja läheisille Päijät-Hämeen keskussairaalan koulutustilassa. Asiantuntijoina ovat mm. syöpälääkäri, sairaanhoitaja, ravitsemussuunnittelija ja kuntoutusohjaaja.

Ensitietopäivät uusille rintasyöpäpotilaille ja läheisille Päijät-Hämeen keskussairaalan koulutustilassa. Mukana on kirurgi, sairaanhoitaja, sosiaalityöntekijä, fysioterapeutti ja tukihenkilö. Osallistumista suositellaan noin kuukauden kuluttua leikkauksesta. Ilmoittautumislomake annetaan kirurgian osastolta.

Ensitietopäivä eturauhassyöpäpotilaille ja läheisille Päijät-Hämeen keskussairaalan koulutustilassa.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset ensitietopäiville kuntoutusohjaaja: ma-to 8:00–15:00, pe 8:00–13:30, p. 044 719 5647.

Elämässä eteenpäin pitkäaikaisen, kroonisen syövän kanssa -avokuntoutuskurssi 8.10., 22.10. ja 29.10.2019 klo 13:00–16:00. Toteutetaan yhteistyössä Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymän kanssa. **Paikka:** Neuvonta-asema, Hämeenkatu 7 A 6. *Ilmoittautuminen 1.10. mennessä.*

Elämässä eteenpäin -avokuntoutuskurssi uusille rintasyöpäpotilaille 28.10., 4.11., 11.11., 18.11. ja 25.11.2019 klo 17:00–20:00. Kurssi on kokonaisuus. Suositus on, että hoidot (solunsalpaajahoidot) ovat jo loppuneet tai loppumassa. Toteutetaan yhteistyössä Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymän kanssa. **Paikka:** Neuvonta-asema, Hämeenkatu 7 A 6. *Ilmoittautuminen 21.10. mennessä.*

Lisätiedot ja ilmoittautumiset kurssille neuvontapalvelu: ma-to 9:00–15:00, p. 044 730 3302 tai kuntoutusohjaaja: ma-to 8:00–15:00, pe 8:00–13:30, p. 044 719 5647.

Avokuntoutuskurssit (STEA)



Kehonhuollon aakkoset

Kurssi on tarkoitettu syöpään sairastuneille, joiden hoidot ovat alkamassa tai alkaneet. Kurssin tavoitteena on auttaa osallistujia huolehtimaan sairauden ja hoitojen aiheuttamista kehoon liittyvistä asioista ja löytää sopivat, terveyttä ja hyvinvointia tukevat tuotteet ja palvelut. Tavoitteena on myös, että osallistujat saavat ryhmän avulla uusia näkökulmia sekä voimavaroja arkeensa. **Kurssipäivät: 23.9., 30.9., 7.10., 14.10., 21.10. ja 28.10.2019 klo 13:00–16:00.** Paikka: Neuvonta-asema, Hämeenkatu 7 A 6. *Ilmoittautuminen 12.9. mennessä.* Kurssille haetaan STEAn hakukaavakkeella. Lisätietoja ja hakukaavakkeet p. 044 730 3302 ma-to 9:00–15:00.

Minä, syöpä ja työ -teemaillat

Neuvonta-asetalla **klo 16:30–18:00** Aiheina: **24.9.** Miten sairastuminen vaikuttaa työelämään: työkykyyn, työn merkitykseen ja tavoitteisiin. **10.12.** Miten työhön paluu

onnistuu kuntoutujana tai kroonista syöpää sairastavana? Olet tervetullut yhteen tai vaikka molempiin tilaisuuksiin kiinnostuksesi mukaan! **Lisätiedot ja ilmoittautuminen viikkoa aiemmin** marketta.liljestrom@syopapotilaat.fi, 045 104 6509 tai hannele.salovaara@essy.fi, 044 730 3302 tai iita.eskelinen@phhyky.fi tai 044 719 5647.

10.1.3. Elämässä eteenpäin – vertaistuki keskusteluryhmät

Hämeenkadulla Lahdessa

Elämässä eteenpäin syövän kanssa.

Keskustelutilaisuus potilaille ja heidän läheisilleen. Tiistaisin **17.9., 15.10., 19.11. ja 17.12.2019 klo 18:00–19:30**. Ryhmässä on mahdollisuus keskustella luottamuksellisesti koulutetun tukihenkilön kanssa sairastumiseen liittyvistä kysymyksistä.

Ei ennakoilmoittautumista.

Mies - Elämässä eteenpäin

Kerran kuukaudessa keskiviikkoisin **klo 18:00** seuraavasti: **18.9., 16.10., 20.11. ja 18.12.2019**. Ryhmän vetäjinä ovat neuvontahoitaja Hannele Salovaara sekä tukihenkilö

Ei ennakoilmoittautumista.

Nainen - Elämässä eteenpäin

Kerran kuukaudessa torstaisin **klo 18:00** seuraavasti: **19.9., 17.10., 21.11. ja 19.12.2019**. Ryhmän vetäjinä ovat neuvontahoitaja Hannele Salovaara ja tukihenkilö.

Ei ennakoilmoittautumista.

Elämässä eteenpäin hematologisen syövän kanssa

Kerran kuukaudessa torstaisin **klo 17:30–19:00** seuraavasti: **12.9., 10.10., 14.11. ja 12.12.2019**. Ryhmän vetäjinä koulutetut vertaistukihenkilöt. Voit ilmoittautua kaikkiin tai vaikka vain yhteen tapaamiseen. *Ilmoittautuminen* neuvontapalvelu p. 044 730 3302 ma-to klo 9:00–15:00.

Elämässä eteenpäin syöpäpotilaan läheisenä

Kokoontumiset torstaisin **klo 16:00– 17:30** seuraavasti: **7.11., 14.11., 21.11., 28.11. ja 5.12.2019**. Ryhmässä saat vertaistukea ja siellä käsitellään eri teemoja mm. omaa jaksamista. Ohjaajina Pirjo Repo ja Hannele Salovaara. *Lisätiedot ja ilmoittautuminen* neuvontapalvelu: ma-to 9:00–15:00, p. 044 730 3302.

Elämässä eteenpäin gynekologisen syövän kanssa

Keskiviikkona **9.10. klo 18:00–20.00**. Vertaistuki-ilta gynekologista syöpää sairastaville. Mukana neuvontahoitaja Hannele Salovaara. *Lisätiedot ja ilmoittautuminen* neuvontapalvelu: ma-to 9:00–15:00 p. 044 730 3302.

Lymfaturvotuksen itsehoitoryhmä

Keinoja käden turvotuksen ehkäisyyn ja itsehoitoon. Maanantaisin **klo 17:00** seuraavasti:

2.9., 9.9., 16.9., 23.9. ja 30.9.2019. Ohjaajana Eeva Ikonen. *Ilmoittautuminen ja lisätiedot* neuvontapalvelu: ma-to klo 9:00–15:00 p. 044 730 3302.

Tanssi-liiketerapeuttinen työpaja

La 21.9. klo 10:00–14:00 Liikkeestä voimavaroja ja hyvää oloa. Liike, kehon havainnointi ja luovuus avaavat tilaa tunteille, ajatuksille ja toimivat kanavina itsen kuunteluun. Ohjaajana tanssi-liiketerapeutti Satu Haapanen. *Ilmoittautuminen ja lisätiedot* 12.9. mennessä neuvontapalvelu: p. 044 730 3302 ma-to klo 9:00–15:00.

Elämä sanoiksi - voimaannuttavaa työskentelyä sanataiteen keinoin

Tilaisuus käydä läpi elämää ja läheisen sairautta kirjoittamalla, keskustelemalla ja lukemalla luottamuksellisessa ja luovassa ilmapiirissä. Ryhmät klo 12:00–14:00 **27.9.** syöpöpotilaille ja **25.10.** syöpöpotilaan läheisille. Ohjaajina kirjallisuusterapiaohjaajat Aija Kuparinen ja Jenni Hurmerinta. Lisätietoa jenni.hurmerinta@sanattu.fi tai p. 040 833 4800, www.sanattu.fi. *Ilmoittautuminen* 19.9. mennessä neuvontapalvelu: p. 044 730 3302 ma-to klo 9:00–15:00.

Vertaistukihenkilöt ovat tavattavissa Päijät-Hämeen keskussairaalan sädehoitoyksikön aulassa **keskiviikkoisin klo 10:00–13:00** 7.8.–18.12.2019.

10.1.4. Muut tapahtumat

28.8. klo 9:00–14:00 osallistumme Savuton Suomi -tapahtumaan Päijät-Hämeen keskussairaalan aulassa. Tämän vuoden teemana on **Savuttomuuden kannatus näkyväksi -haaste**.

16.9. olemme mukana Päijät-Hämeen yhdistysten esittelytapahtumassa Päijät-Hämeen keskussairaalan aulassa. Toiminnan esittelyä.

3.10. klo 10:00–14:00 esittelemme toimintaamme Lahden kaupunginsairaalan aulassa (Harjukatu 48).

Lokakuussa Roosa nauha -tapahtuma ja **marraskuussa** Miesten päivä -tapahtuma Päijät-Hämeen keskussairaalan aulassa. Tarkemmat ajankohdat ilmoitetaan myöhemmin.

10.1.5. Liikunta

Liikuntaryhmät on tarkoitettu syöpää sairastaville/sairastaneille yhdistyksen jäsenille. Vesivoimistelua ei säde- ja sytostaattihoidon aikana. Muut ryhmät sopivat myös syöpähoitojen aikana.

Syvävenytys- ja rentoutusryhmät

I Maanantaisin 2.9.–9.12.2019 klo 11:30–12:30 (jooga)

II Maanantaisin 2.9.–9.12.2019 klo 17:00–18:00

Vetäjänä joogaohjaaja Katja Meritähti. Hintaa 4 €/kerta. Paikka: Wanha Herra, Laaksokatu 17. *Ei ennakkoilmoittautumista.*

Kuntojumppa naispotilaille

Joka toinen torstai (parilliset viikot) **5.9.–12.12.2019 klo 17:00–18:00.**

Ohjaajana sairaanhoitaja, terveydenhoitaja Niina Nykänen. Hinta 4 €/kerta. Paikka: Wanha Herra, Laaksokatu 17. *Ei ennakkoilmoittautumista.*

Asahi

Joka toinen torstai (parittomat viikot) **12.9.–5.12.2019 klo 17:00–18:00.**

Ohjaajana Kirsi Laine. Hinta 4 €/kerta. Paikka: Wanha Herra, Laaksokatu 17. *Ei ennakkoilmoittautumista.*

Tuolijumppa

Tiistaisin **3.9.–10.12.2019 klo 13:00–13:45.** Hinta 4 €/kerta. Wanha Herra, 2. krs. kuntosalihuone, Laaksokatu 17. *Ei ennakkoilmoittautumista.*

Vesivoimistelua naispotilaille

I tiistaisin 3.9.–10.12.2019 klo 17:00

II tiistaisin 3.9.–10.12.2019 klo 17:45

III tiistaisin 3.9.–10.12.2019 klo 18:30

Maksu syyskaudelta 60 €. Paikka: Wanha Herra, Laaksokatu 17. *Vesivoimisteluryhmiin ilmoittautuminen ennen kauden alkua 27.8. mennessä p. 044 730 3302 ma-to klo 9:00–15:00.*

Kuntosali mies- sekä naispotilaille

I Keskiyöviikkoina 4.9.–11.12.2019 klo 17:30–18:30

II Keskiyöviikkoina 4.9.–11.12.2019 klo 18.30–19:30

Maksu syyskaudelta 60 €. Paikka: Auron Lahden Fysteam, Vapaudenkatu 23 B. *Kuntosaliryhmiin ilmoittautuminen ennen kauden alkua 27.8. mennessä p. 044 730 3302.*

Golf – haluatko tutustua lajiin?

5.9. klo 15:00 alkaen golf-kokeilu Vääkсын Kanavagolfissa. Opettajana Liisa Ruuda. Osallistumismaksu 25 €. *Ilmoittautuminen 2.9. mennessä p. 044 730 3302 ma-to klo 9:00–15:00.*

Huom! Liikuntaryhmiä ei syyslomaviikolla 43.

Liikuntaryhmien yhteyshenkilö Kirsi Tähtinen p. 040 536 5815. Kevään 2020 vesivoimistelu- ja kuntosaliryhmien ilmoittauttava viimeistään 17.12. klo 9:00–12:00, p. 044 730 3302.

10.2. VAPAAEHTOISTOIMINTA: PÄIJÄT-HÄMEEN ALUEEN PAIKALLISOSASTOT

10.2.1. Lahden seudun paikallisosasto

Osaston päivystys maanantaisin klo 9:00–15:00 p. 044 730 3302 Neuvonta-asemalla, Hämeenkatu 7 A 6.

Kerhot

11.9. klo 18:00 Syksyn toiminnan esittely. Ruokavinkkejä satokautta hyödyntäen.

9.10. klo 18:00 Mindfulness – läsnäolon taito, Eila Makkonen.

23.10. klo 14:00 Kukkien sidontaa Keijunkehrässä, Launeenkatu 61. Materiaalimaksu.

Ilmoittautuminen toimistolle p. 044 730 3302 ma-to klo 9:00–15:00.

20.11. Siikaniemen kynttiläilta **klo 18:00.** Bussikuljetus Marolankadun pysäkiltä klo 17:00.

Omapastuuosuus 10 €. *Ilmoittautuminen toimistolle 6.11. mennessä p. 044 730 3302.*

11.12. klo 14:00 Hyvä ikääntyminen, tässä hetkessä läsnä minuna, millaisena. Pirjo Leino.

Kirjallisuupiiri

Keskiviikkoisin **18.9., 16.10., 20.11. ja 18.12.2019 klo 14:00.** Kerhosta vastaa

Leena Länsisalo, p. 050 523 4104. **Paikka:** Neuvonta-asema, Hämeenkatu 7 A 6.

Ukulelen soiton alkeiskurssi 5 kertaa opettajan ohjauksessa. Aloituspäivä viikolla 38, mikäli vähintään 5 ilmoittautujaa. Ryhmään mahtuu enintään 10 henkilöä. Ei tarvitse olla omaa soitinta. *Ilmoittautuminen toimistolle 9.9. mennessä p. 044 730 3302.*

Tapahtumat

26.9. Roosa nauha -kampanjan käynnistys.

Lokakuussa Yleisöluento – Naisen terveys. Aika ja paikka ilmoitetaan myöhemmin.

3.12. klo 18:00 Joulunajan säveliä -konsertti yhteistyössä Hollolan Viihdekuoron kanssa.

Paikka ilmoitetaan myöhemmin.

11.12. klo 10:00–13:00 Puuroaamu Hämeenkatu 7 A 6.

14.12. klo 14:00–17:00 Pikkujoulu Lahden Seurahuoneen Hämesalissa. Hinta 35 €.

Ilmoittautuminen 28.11. mennessä toimistolle p. 044 730 3302.

Retket

2.10. Helsinki-päivä. Tutustuminen Keskustakirjasto Oodiin, lounas, bussikierros - uudet nähtävyydet Helsingissä, näyttely. Koko päivän retki. Hinta ja ohjelman tarkennukset ilmoitetaan myöhemmin. *Ilmoittautuminen 26.9. mennessä toimistolle p. 044 730 3302.*

17.12. Retki Mäntsälään. Tutustuminen Saaren kartanon Joulumaahan, lounas, hartaushetki kartanon kirkossa ja ostokset Juustoportissa. Hinta ja aikataulutiedot ilmoitetaan myöhemmin. *Ilmoittautuminen 9.12. mennessä toimistolle p. 044 730 3302.*

Seuraa ilmoittelua Uuden Lahden, Seutulehden ja Viikkouutisten järjestöpalstoilla sekä www.etela-suomensyopayhdistys.fi/paikallisosastot/lahti.

Lahden osaston yhteystiedot:

Puheenjohtaja Hannele Salovaara p. 0400 776 063

Varapuheenjohtaja Kirsti Tähtinen p. 040 536 5815

Sihteeri Merja Salminen p. 040 518 0233

10.2.2. Orimattilan kerho

Kerhon syksyn 2019 ensimmäinen kokoontuminen viikolla 35. Aika ja paikka varmistuvat myöhemmin. **Tiedustelut:** Lahden neuvonta-asema ma-to klo 9:00–15:00 p. 044 730 3302. **Seuraa ilmoittelua** Orimattilan Sanomissa.

Syöpäjärjestöjen valtakunnalliset neuvontapuhelimet

Neuvontapalvelu

0800 19414 (maksuton numero) ma, to klo 10:00-18:00, ti, ke ja pe klo 10:00-15:00.

Voit myös keskustella sähköpostitse **neuvonta@cancer.fi** tai

chatissa **www.neuvontahoitaja.fi**

Kysymyksiisi vastaavat syöpään erikoistuneet neuvontahoitajat.

Etuusneuvontapuhelin

0800 411 303 keskiviikkoisin klo 15:00-17:00.

Asiantuntijatietoa syöpäpotilaan taloudelliseen asemaan vaikuttavista tekijöistä ja potilaan oikeuksista.

Syöpäkipulinja (Yhteistyössä Syöpäjärjestöt ja HYKS)

050 369 6707 ma-pe klo 9:00-12:00.

Tue toimintaamme!

Jäsenyytesi lisäksi voit halutessasi antaa tukesi merkkipäiväkeräyksen lahjoituksella. Monet yritykset ja yksityiset henkilöt, ovat kukkien sijasta toivoneet merkkipäiväänsä muistavien antavan lahjoituksensa Etelä-Suomen Syöpäyhdistykselle toiminnan tukemiseksi. On myös mahdollista yhteisellä keräyksellä tukea toimintaa Etelä-Suomen Syöpäyhdistykselle osoitetulla muistolahjoituksella kukkien tai yksittäisten adressien sijaan. Testamenttilahjoitukset ovat myös yksi mahdollinen yhdistykselle osoitettu tukimuoto. Testamentissa voi esimerkiksi määrätä osan omaisuudestaan yhdistyksen toimintaan. Ohjeet merkkipäivä-, muisto- ja testamenttilahjoitukseen löydät verkkosivuiltamme tai saat neuvoa soittamalla meille.

POSTIMAKSU
MAKSETTU

**Etelä suomen Syöpäyhdistys r.y. -
Södra Finlands Cancerförening r.f.**

TUNNUS 5000960
00003 VASTAUSLÄHETYS

Toivottavasti haluat liittyä jäseneksemme tai olet jo yhdistyksemme jäsen!
Jäsenyytesi on arvokas asia Sinulle ja Etelä-Suomen Syöpäyhdistykselle ja kanssakulki-
joillemme!

Yhdistyksen voima on sen jäsenissä, jotka omalla toiminnallaan ja aktiivisuudellaan
luovat järjestöemme toiminnalle perustan. Tukeamalla työtämme autat meitä toimimaan
syöpään sairastuneiden ja heidän läheistensä tukena ja toivona.

Jäsenenä saat:

- olla mukana varmistamassa, ettei kukaan jää sairautensa kanssa yksin. Jäsenenä tuet tärkeää työtä syövän torjumiseksi ja syöpää sairastavien henkilöiden ja heidän läheistensä hyvinvoinnin edistämiseksi.
- tukea ja neucontaa henkilökohtaisesti tai puhelimitse
- monipuolista kuntoutus- ja virkistyspalveluita.
- mahdollisuuden saada vertaistukea ja saada uusia ystäviä
- hoitovuorokausikorvauksen 2 € / vrk
- lapsipotilaiden perheavustuksen. 170 euron kertakorvauksen perheelle, jossa alle 18-vuotias lapsi sairastuu syöpään.
- Syöpä-Cancer -lehden. Lehti tarjoaa luotettavaa ja kiinnostavaa tietoa syövästä, terveellisistä elämäntavoista ja koskettavia tarinoita sairastuneista.

Vuoden 2019 jäsenmaksu on 25 €

Haluan liittyä Etelä-Suomen Syöpäyhdistyksen jäseneksi · Jag vill bli medlem

___ / ___ 201 ___

Sukunimi ja etunimet · Efternamn och förnamn

Syntymävuosi · Födelseår

Katuosoite · Gatadress

Sähköposti · E-post

Puh. · Tel.

- Haluan lehden
- En halua lehteä
- Jag är svenskspråkig och vill ha bilagan på svenska
- Haluan jäsenmaksulaskun sähköpostiini
- Jag vill ha medlemsavgift räkningen till min e-post
- Haluan yhdistyksen tiedotteita sähköpostiini
- Jag vill ha föreningens informationsblad till min e-post