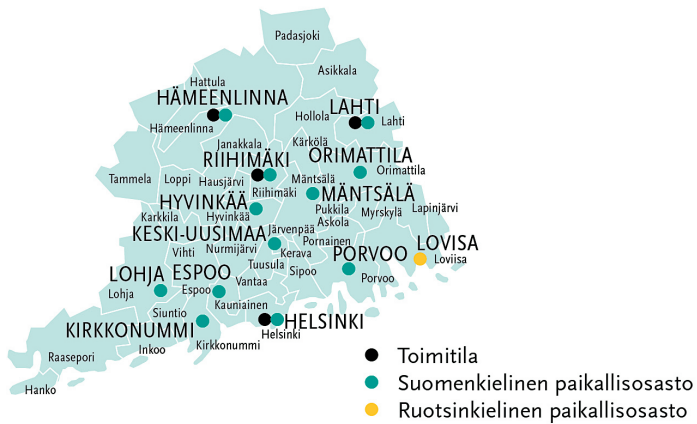




ETELÄ-SUOMEN SYÖPÄYHDISTYS-
SÖDRA FINLANDS CANCERFÖRENING RY
www.etela-suomensyopayhdistys.fi

Toiminta ja palvelut

Kevät 2020



Tietoa, tukea ja toivoa.

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

Helsinki

Itämerenkatu 5, 6. kerros, 00180 Helsinki, p. 044 730 3300, etela-suomi@essy.fi.

Toimistoaika ma-to klo 9–15 ja pe klo 9–12.

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 9–15, 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.

Toimistoaika ma-to klo 9–15.

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 9–15, hannele.salovaara@essy.fi.

Päijät-Hämeen keskussairaala, Lahti

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

ma-to klo 8–15 ja pe klo 8–13:30.

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 kevään 2020 toimintaesite!

Yhdistys täyttää 55-vuotta tulevana syyskuuna. Kantavana ajatuksena on edelleen, 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.

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. Uutena palveluna toteutamme verkkomuotoisen tieto- ja vertaistukikurssin.

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	3
2. TOIMINTAAMME	3
2.1. Neuvontapalvelu	3
2.2. Vertaistuki- / tukihenkilötoiminta	4
2.3. Kuntoutuskurssit	5
2.4. Ensitetopäivät	5
2.5. Vertaistukiryhmät	5
2.6. Uima-asun käyttöoikeusmerkki syöpäpotilaille (rinta ja avanne)	5
2.7. Vessapassi syöpäpotilaille	5
2.8. Paikallisosastot	6
3. UUSIMAA	7
3.1. Neuvontapalvelu / rådgivningstjänst	7
3.2. Tukihenkilötoiminta	8

3.3. Kuntoutuskurssit	8
3.4. Ensietopäivät.....	9
3.5. Vertaistukiryhmät.....	9
3.6. Muuta toimintaa	12
3.7. Minä, syöpä ja työ -ryhmät	12
3.8. Liikunta	13
3.9. Vertaistukiryhmät Hyvinkää.....	14
3.10. Vapaaehtoistoiminta yhdistyksen Uudenmaan alueella	15
3.10.1. Espoon paikallisosasto	15
3.10.2. Helsingin seudun paikallisosasto	17
3.10.3. Hyvinkään seudun paikallisosasto	18
3.10.4. Keski-Uudenmaan paikallisosasto	19
3.10.5. Kirkkonummen paikallisosasto	21
3.10.6. Lohjan paikallisosasto	21
3.10.7. Mäntsälän kerho.....	22
3.10.8. Porvoon paikallisosasto	22
3.11. Frivillig verksamhet	23
3.11.1. Lovisanejdens svenska avdelning	23
4. KANTA-HÄME	24
4.1. Neuvontapalvelu Hämeenlinna.....	24
4.2. Tukihenkilötoiminta	24
4.3. Ensietokurssit	24
4.4. Vertaistukiryhmät.....	24
4.5. Verkkokurssi - Uutta toimintaa!	25
4.6. Yleisötilaisuudet	25
4.7. Minä, syöpä ja työ -ryhmä.....	25
4.8. Muuta toimintaa	26
4.9. Neuvontapalvelu Riihimäki	26
4.10. Tukihenkilötoiminta	26
4.11. Ensietokurssit	26
4.12. Vertaistukiryhmät.....	26
4.13. Yleisötilaisuudet	27
4.14. Liikunta	27

4.15. Vapaaehtoistoiminta yhdistyksen Kanta-Hämeen alueella	28
4.15.1. Hämeenlinnan seudun paikallisosasto	28
4.15.2. Riihimäen seudun paikallisosasto	29
5. PÄIJÄT-HÄME	31
5.1. Neuvontapalvelu	31
5.2. Tukihenkilötoiminta	31
5.3. Rintaproteesien välitys	31
5.4. Yhteistyö Päijät-Hämeen keskussairaalan kanssa	31
5.5. Kuntoutuskurssit	31
5.6. Ensietotopäivät	32
5.7. Vertaistukiryhmät	32
5.8. Yleisötilaisuudet	33
5.9. Minä, syöpä ja työ -ryhmä	33
5.10. Liikunta	34
5.11. Vapaaehtoistoiminta yhdistyksen Päijät-Hämeen alueella	35
5.11.1. Lahden seudun paikallisosasto	35
5.11.2. Orimattilan kerho	36

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. TOIMINTAAMME

2.1. 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 ryhmässä.

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

2.2. 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 vaihtoloon sidottu.

Tukihenkilöitä löytyy mm. rinta-, leukemia-, melanooma-, aivokasvain-, sarkooma-, suolisto-, kilpirauhas-, lymfooma-, keuhko-, eturauhas-, kives-, sylkirauhasmunasarja-, sekä kohdunkaulasyöpöpotilaille 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.

2.3. Kuntoutuskurssit

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.

2.4. Ensietopäivät

Etelä-Suomen Syöpäyhdistys on mukana HUS Syöpäkeskuksen järjestämässä ensietopäivissä.

2.5. Vertaistukiryhmät

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 vaihteita, 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.

2.6. 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. 09 343 65635.



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.

2.7. 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 kymmeneen 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 neuvontahoitajiimme. Katso yhteystiedot s. 2.*

2.8. 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. Voit osallistua kaikkien paikallisosastojen toimintaan riippumatta asuinpaikkakunnastasi. Kulttuuri-, matka- ja retkitarjonta ovat maksullista, jäsenille voi olla alennuksia.



"Sain tukea siihen, että omat ajatukset ovat normaaleja. Saa ja pitää antaa aikaa itselle ja olla armelias"

3. UUSIMAA

3.1. Neuvontapalvelu / rådgivningstjänst

Neuvontapalvelu Essyn Itämerenkadun toimistolla

Neuvontahoitaja Kirsi Roos on tavattavissa ajanvarauksella ma-pe klo 9–15 Itämerenkatu 5, 6. krs., Helsinki. p. 044 730 3303.

Neuvontapalvelu Syöpätautien klinikalla

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

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. 9–15 i tredje våningen vid Kliniken för cancersjukdomar. Du kan också, om du vill, boka tid på förhand, tel. 050 408 8420.

Neuvontaa venäjänkielisille syöpään sairastuneille Syöpätautien klinikalla

Tervetuloa tapaamaan Etelä-Suomen syöpäyhdistyksen neuvontahoitajaa. Mukana on venäjänkielinen tulkki. Keskustellaan arjessa jaksamisesta ja tukitoiminnasta. Teetä ja kahvia tarjotaan. 4.2.2020 Tietoa sosiaalityöistä ja- palveluista, paikalla sosiaalityöntekijä Hus Syöpäkeskuksesta.

Приглашаем на встречи с социальным консультантом на русском языке. Онкологическая больница г.Хельсинки 3 этаж Hus Syöpätautien klinikka (Pasiuksenkatu 3, Helsinki). Вы сможете обсудить повседневные ситуации, получить совет и поддержку, спросить о ведении пациентов в Финляндии, о социальных пособиях и выплатах, а также больше узнать о поддерживающей деятельности.

4.2. (Информация о социальной поддержке и услугах. На встрече будет социальный работник онкологического центра HUS). **7.4., 9.6.2020**

время 10–12. Больше информации о встрече у координатора проекта Лена Маркова: тел. 044 774 5091 (Alena Markava).

3.2. Tukihenkilötoiminta

Tukihenkilöväilyt neuvontahoitaja Kirsi Roos p. 044 730 3303.

3.3. Kuntoutuskurssit

Syöpä ruuhkavuosina -selviytymisen avaimet lapsiperheessä (STEA)

Syöpään sairastuneille äideille, joilla on alaikäisiä lapsia. Kurssin teemoina mm. oma jaksaminen, perheen tilanne, parisuhde ja seksuaalisuus sekä työelämässä selviytyminen. **Maanantaisin alkaen 2.3.2020 klo 15-17 yhteensä seitsemän kertaa**, myöhemmin järjestetään vielä jatkotapaaminen.

Paikka: Itämerenkatu 5, 6. krs. Kurssin ohjaajina neuvontahoitajat Satu Forsström ja Kirsi Roos. Kurssille haetaan STEA:n hakulomakkeella, jonka voi tulostaa osoitteesta <https://www.etela-suomensyopayhdistys.fi/kurssit-ja-ryhmat/kurssi-ja-toimintakalenterit/> Hakemus lähetetään 14.2. mennessä os. Etelä-Suomen Syöpäyhdistys, Kirsi Roos, Itämerenkatu 5, 00180 Helsinki. Lisätietoja kurssista Satu Forsströmilä p. 050 408 8420 ja Kirsi Roosilta p. 044 730 3303.



Hyvinvointia luonnosta (STEA)

Pitkäaikaista, kroonista syöpää sairastaville. Kurssilla opitaan luonnon hyvistä vaikutuksista, liikutaan ja rentoudutaan lähiluonnossa, harjoitellaan aivojumbppaa, tutustutaan villiyrtteihin, keskustellaan ja saadaan vertaistukea toisilta saman sairauden kohdanneilta. Kurssin ohjaajina psykofyysinen fysioterapeutti Terhi Pyykönen ja neuvontahoitaja Kirsi Roos. **Torstaisin alkaen 7.5.2020 klo 15-17 yhteensä viisi kertaa**. Paikka: Essyn toimisto, Itämerenkatu 5 sekä toimiston lähiympäristö. Kurssille haetaan STEA:n hakulomakkeella, jonka voi tulostaa osoitteesta <https://www.etela-suomensyopayhdistys.fi/kurssit-ja-ryhmat/kurssi-ja-toimintakalenterit/> Hakemus lähetetään 24.4. mennessä os. Etelä-Suomen Syöpäyhdistys, Kirsi Roos, Itämerenkatu 5, 00180 Helsinki. Lisätietoja kurssista Kirsi Roosilta p. 044 730 3303.



Elämä sanoiksi -voimaannuttava työskentely sanataiteen keinoin syöpään sairastuneiden läheisille

Työpajat **torstaisin 16.4. ja 23.4.2020 klo 19–21**, Itämerenkatu 5. Ryhmässä osallistujat saavat tilaisuuden käydä läpi elämää ja läheisen sairautta kirjoittamalla, keskustelemalla ja lukemalla. Minkäänlaista ennako-osaamista tai kokemusta kirjallisuudesta tai kirjoittamisesta ei tarvita. Osallistujien ei välttämättä tarvitse itse kirjoittaa lainkaan. Tärkeintä on ajatusten ja tunteiden ilmaisu sekä läsnäolo. Työpajaan otetaan enintään kahdeksan osallistujaa. Ohjaajina kirjallisuusterapiaohjaajat Aija Kuparinen ja Jenni Hurmerinta. Lisätietoja työskentelymenetelmästä saat Jenni Hurmerinnalta ja Aija Kupariselta,

jenni.hurmerinta@sanattu.fi, p. 040 833 4800, www.sanattu.fi Ilmoittautumiset viimeistään 9.4. Kirsi Roos, p. 044 730 3303, kirsi.roos@essay.fi

3.4. Ensitetopäivät

Etelä-Suomen Syöpäyhdistys on mukana HUS Syöpäkeskuksen järjestämissä ensitetopäivissä, Syöpätautien klinikan 2. kerroksen neuvotteluhuone 3, Paciuksenkatu 3.

Suolistosyöpään sairastuneet ja läheiset 23.1. ja 16.4.2020 klo 10–14:45

Ilmoittautuminen ja lisäkysymykset: ensitetopaivasuolistosyopa@hus.fi

Syöpään sairastuneet ja läheiset (ei rinta-, eturauhas- ja suolistosyöpäpotilaat)

23.1. ja 16.4.2020 klo 12:30–16:20

Ilmoittautuminen ja lisäkysymykset: ensitetopaivasyopa@hus.fi

Rintasyöpään sairastuneet ja läheiset 26.3. ja 4.6.2020 klo 9:30–14:15

Ilmoittautuminen ja lisäkysymykset: ensitetopaivarintasyopa@hus.fi

Eturauhassyöpään sairastuneet ja läheiset 26.3. ja 4.6.2020 klo 12–16:15

Ilmoittautuminen ja lisäkysymykset: ensitetopaivaeturauhassyopa@hus.fi

3.5. Vertaistukiryhmät

Vertaistukiryhmät Itämerenkadun toimipisteessä

Paikka: Etelä-Suomen Syöpäyhdistys, Itämerenkatu 5, 6. kerros, Helsinki

Tiedustelut: Neuvontahoitaja Kirsi Roos, p. 044 730 3303, ellei toisin mainita.

Rintasyöpää sairastavat

Keskiviikkoisin klo 15:30–17 seuraavasti: **22.1., 26.2., 25.3., 22.4. ja 27.5.2020.**

Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua etukäteen, voit tulla, kun sinulle parhaiten sopii.

Ryhmää ohjaa vertaistukihenkilö.

Syöpää sairastavat

Torstaisin klo 15–16:30 seuraavasti: **13.2., 12.3. ja 7.5.2020.**

Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua etukäteen, voit tulla, kun sinulle parhaiten sopii.

Ryhmää ohjaa vertaistukihenkilö.

Pitkäaikaista, kroonista syöpää sairastavat

Maanantaisin klo 13–14:30 seuraavasti: **27.1., 23.3. ja 25.5.2020.**

Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua etukäteen, voit tulla, kun sinulle parhaiten sopii.

Ryhmää ohjaa neuvontahoitaja.

Aivokasvainpotilaat ja heidän läheisensä

Keskiviikkoisin klo 17–18:30 seuraavasti: **5.2., 1.4.2020** ja kesäkuussa kesäretki, jonka ajankohta ja paikka tarkentuvat myöhemmin.

Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua etukäteen, voit tulla, kun sinulle parhaiten sopii.

Ryhmää ohjaa neuvontahoitaja.

Keuhkosyöpään sairastuneet ja heidän läheisensä

Maanantaisin klo 13–14:30 seuraavasti: **13.1., 10.2., 16.3., 20.4. ja 8.6.2020.**

Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua etukäteen, voit tulla, kun sinulle parhaiten sopii.

Ryhmää ohjaa neuvontahoitaja.

Gynekologista syöpää sairastavat

Torstaisin klo 16:30–18 seuraavasti: **30.1., 19.3.** (Työelämä-teema) **ja 28.5.2020.**

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

Ryhmää ohjaavat neuvontahoitaja ja vertaistukihenkilö.

NET-syöpää sairastavat

Torstaisin klo 16:30–18 seuraavasti: **6.2., 26.3.** (Työelämä-teema) **ja 4.6.2020.**

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

tai p. 050 408 8420 arkisin klo 9–15. Ryhmää ohjaa neuvontahoitaja.

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 9–15 ja

satu.forsstrom@essy.fi

Syöpää sairastavat

Teemallinen keskusteluryhmä ensikertaa syöpään sairastuneille hoidossa käyville tai

vastikään hoitonsa päättäneille potilaille. **Keskiviikkoisin klo 14:30–16** seuraavasti:

12.2. ja 10.6. Elämä on muuttunut. Miten tästä eteenpäin? (12.2. mukana psykoterapeuttipiskelija Ulla Drake).

26.2. ja 13.5. Työelämä sairastumisen jälkeen? Työelämäkoordinaattori Marketta Liljeström (Suomen Syöpäpotilaat ry).

11.3. ja 29.4. Tietoa sosiaaliturvasta ja -palveluista. Sosiaalityöntekijä (HUS Syöpäkeskus).

25.3. Ihmissuhteet sairastaessa – Suhde kumppaniin, suhde ystäviin.

8.4. Kuinka puhua lapselle sairaudesta?

27.5. Mistä voimavaroja arkeen? Väsymys ja jaksamattomuus.

Psykoterapeuttiopiskelija Ulla Drake.

Voit osallistua kaikkiin tapaamisiin tai vaikkapa vain yhteen oman tilanteesi mukaan.
Ilmoittautuminen viimeistään tapahtumaa edeltävänä päivänä istumatilaa varmistamiseksi.

Syöpää sairastavien läheiset

Teemallinen keskusteluryhmä ensikertaa syöpään sairastuneen läheisille.

Keskiviikkoisin klo 14:30–16 seuraavasti:

19.2. Elämänmuutos läheisen sairastuessa. Miten tästä eteenpäin?

4.3. Työkaluja hyvinvointiin ja jaksamiseen läheisenä.

18.3. Työn ja muun elämän yhteensovittaminen. Työelämäkoordinaattori Marketta Liljeström, Suomen Syöpäpotilaat ry.

1.4. Miten parisuhde voi? Mukana seksuaaliterapeutti Mari Päiväniemi, HUS Syöpäkeskus

22.4. Lapsiperheen arki toisen vanhemman sairastuessa. Mukana kokemusasiantuntija.

Voit osallistua kaikkiin tapaamisiin tai vaikkapa vain yhteen oman tilanteesi mukaan.
Ilmoittautuminen viimeistään tapahtumaa edeltävänä päivänä istumatilaa varmistamiseksi.

Pitkäaikaista, parantumatonta syöpää sairastavien läheiset

Tapaamisia 8 kertaa **tiistaisin klo 15–16:30 alkaen 25.2.2020**. Osallistujien toivotaan sitoutuvan kaikkiin tapaamisiin. Ohjaajina neuvontahoitaja Satu Forsström sekä psykologi Marika Ketola Suomen Mieli ry:stä. *Ilmoittautuminen 20.2. mennessä.*

Pohditko työhön paluuta? -teemailtapäivä

Torstaina 2.4.2020 klo 15–16:30 Syöpätautien klinikan neuvotteluhuoneessa 3, 2. kerros. *Lisätiedot ja ilmoittautuminen 27.3. mennessä.*

Verkkoryhmä katso s. 25.

Yhteistyökumppanimme, Rintasyöpäyhdistys – Europa Donna Finland:in vertaistukiryhmät rintasyöpään sairastuneille

Helsinki tiedustelut helsinki@europadonna.fi. Kampin palvelukeskus, Salomonkatu 21 B

Espoo tiedustelut espoo@europadonna.fi. Leppävaaran elä ja asu –seniorikeskus, Säterinkatu 3,

Vantaa to 16.1., 13.2., 12.3., 16.4. ja 14.5.2020 klo 17–19. Kauppakeskus Isomyyri 3. krs, Vaskivuorentie 10 B. vantaa@europadonna.fi

Loviisa ti 21.1., 25.2., 31.3., 28.4. ja 26.5.2020 klo 17:30–19:30, Kumppanuustalo
Kulma, Sibeliuksenkatu 3. loviisa@europadonna.fi

**Tarkemmat tiedot Rintasyöpäyhdistyksen tapahtumakalenterissa
www.europadonna.fi**

3.6. Muuta toimintaa

Tervetuloa mukaan valokuvauskävelylle

Torstaisin 5.3., 2.4., 7.5. ja 4.6.2020 klo 13–15. Lähtöpaikkana on Essyn toimisto, Itämerenkatu 5, 6. kerros. Kesto 2 tuntia lähiympäristössä. Kännykkäkamera sopii varustukseksi tai mikäli, et omista kameraa, voit hyvin osallistua myös ilman sitä. Retkiä johdattelevat 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.

3.7. Minä, syöpä ja työ -ryhmät



Minä, syöpä ja työ -aamukahvit työnhakijoille

Oletko etsimässä uutta työtä sairastumisen jälkeen? Älä etsi yksin!
Aamukahveilla kahvittelemisen 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 9:30–11:30** Suomen Syöpäpotilaat ry:n tiloissa, Malminkaari 5B, Helsinki. Kahvit keitetään **14.1.-26.5.2020**, mutta joukkoon voi liittyä missä vaiheessa vain, eikä toisaalta läsnäolopakkoa ole koko kevään ajaksi. *Ilmoittautuminen ja lisätiedot* mari.bergman@syopapotilaat.fi tai 050 512 9419.

Minä, syöpä ja työ -teemasarja

Torstaisin 13.2., 12.3. ja 7.5.2020 klo 17–18:30 iltojen sarja, jossa käsitellään sairastumisen jälkeisen työelämän kysymyksiä monesta näkökulmasta. Illat aloitetaan alustuksilla, joiden jälkeen avataan keskustelu päivän teeman ympärillä, mutta mukaan saa tulla myös vain kuuntelemaan. Olet tervetullut yhteen tai vaikka kaikkiin tilaisuuksiin kiinnostuksesi mukaan! **Voit osallistua myös videopuheluyhteydellä.** Helmi- ja maaliskuussa kokoonnumme Essyn tiloissa, Itämerenkatu 5, 6. kerros, Helsinki ja toukokuussa Suomen Migreeniyhdistys ry:n tiloissa, Malmin kauppatie 26, 3. krs. Lisätiedot ja **ilmoittautuminen edeltävään päivään mennessä** marketta.liljestrom@syopapotilaat.fi tai 045 104 6509. Teemat ja alustajien nimet löytyvät osoitteesta syopajatyo.fi/tapahtumat

Minä, syöpä ja työ -verkkoryhmä

Ryhmä kokoontuu videopuhelujen välityksellä viisi kertaa (noin joka toinen viikko). Voit tulla mukaan, olitpa sitten töihin palannut, sairauslomalla tai vaikkapa uutta työtä etsimässä. Ryhmän teemoja ovat työkyky, työelämän merkitys ja tavoitteet sairastumisen jälkeen, voimavarat, odotusarvot ja työpaikan sosiaaliset suhteet.

Aloitamme helmi-maaliskuussa, kun koossa on viisi kiinnostunutta. Etsimme ryhmän kanssa sopivat ajankohdat. Laita sähköpostia marketta.liljestrom@syopapotilaat.fi, jos olet kiinnostunut verkkoryhmästä.

Minä ja syöpä -ryhmächat käynnistyy **keskiviikkona 22.1.2020 klo 18–19** osoitteessa [tukinet.net](https://t.me/tukinet). Chat jatkuu koko kevään **joka toinen keskiviikko 13.5. saakka**. Tule mukaan keskustelemaan elämästä syöpään sairastumisen jälkeen anonymisti nimimerkillä! Mukana on joka kerralla yksi Suomen Syöpäpotilaat ry:n työntekijä ja vapaaehtoinen. Tarkemmat teemat löytyvät osoitteesta syopajatyo.fi/tapahtumat

3.8. Liikunta

Tukee syövästä toipumista

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 €. *Vapaita paikkoja voi tiedustella neuvontahoitajalta p. 044 730 3303 tai kirsi.roos@essy.fi*

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 vilit löytyvät paikan päältä, tarvitset vain joustavat vaatteet, jotain lämmintä vaatetta sekä villasukat. Ohjaajana joogaopettaja (RYT500-koulutus), hengitysohjaaja, fysioterapeuttiopiskelija Essi Nousu. **Kahdeksan kertaa torstaisin klo 17:30–19 alkaen 2.4.2020**. Ryhmään osallistuminen edellyttää Essyn jäsenyyttä. Kurssimaksu on 30 €. Ilmoittautumiset 23.3. mennessä joko kirsi.roos@essy.fi tai p. 044 730 3303.

3.9. Vertaistukiryhmät Hyvinkää

Rintasyöpään sairastuneille

Hyvinkään sairaalan Sope:ssa järjestetään rintasyöpää sairastaville tapaamisia **torstaisin klo 17–18:30** seuraavasti: **2.1., 6.2., 5.3., 2.4. ja 7.5.2020**. *Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua etukäteen, voit tulla, kun sinulle parhaiten sopii.* Vetäjinä toimivat koulutetut vertaistukihenkilöt.

Syöpään sairastuneille

Hyvinkään sairaalan Sope:ssa järjestetään syöpää sairastaville tapaamisia **keskiviikkoisin klo 17–18:30** seuraavasti: **8.1., 5.2., 4.3., 8.4. ja 6.5.2020**. *Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua etukäteen, voit tulla, kun sinulle parhaiten sopii.* Vetäjinä toimivat koulutetut vertaistukihenkilöt.

Neuvontahoitaja Marja Sarvi on tavattavissa ajanvarauksella ma-ke Hämeenlinnan toimipisteessä (katso sivu 24) ja to-pe Riihimäen toimipisteessä (katso sivu 26).

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



*"Vertaistuki on parasta omien
läheisten ja ystävien lisäksi"*

3.10. Vapaaehtoistoiminta yhdistyksen Uudenmaan alueella

3.10.1. Espoon paikallisosasto

Kevään 2020 osastoillat järjestetään **tiistaisin klo 17** Tapiolan palvelukeskuksessa, Länsituulentie 1 A, 3. krs. seuraavasti:

14.1. Selän hoito, asiantuntijana Tmt Maria Sihvola Selkäliitosta.

11.2. Vuosikokous ja esitelmä: Hoitotahto ja edunvalvonta, Virpi Kutila, HOK Elannon lakipalvelu.

10.3. Kodin jätteiden lajittelu ja kierrätys, HSY:n edustaja.

14.4. Unen taidot, uniterapeutti Anna-Mari Aronen Uniklinikalta.

12.5. Kevätjuhla. Keväistä ohjelmaa ja arpajaiset.

Keskusteluillat

Kaikille avoimet keskusteluillat järjestetään kuukauden ensimmäisenä maanantaina **13.1., 3.2., 2.3., 6.4. ja 4.5.2020 klo 16–17:30** Tapiolan palvelukeskuksessa, Länsituulentie 1 A, 3.krs. Mukana on koulutettu vertaistukihenkilö. Myös potilaiden omaiset ovat tervetulleita mukaan.

Liikunta

Jooga maanantaisin klo 14–15:15 Tapiolan palvelukeskuksen liikuntasali, Länsituulentie 1 A, 3. Kevätkausi 13.1.–27.4.2020.

Asahi-liikunta keskiviikkoisin klo 17–17:50 Tuulimäen liikuntatilan judosali 2, Itätuulenkuja 9. Kevätkausi 8.1.–29.4.2020.

Kuntotanssi torstaisin klo 9–9:45 Tapiolan palvelukeskuksen liikuntasali, Länsituulentie 1 A, 3. krs. Kevätkausi 9.1.–14.5.2020.

Pilates perjantaisin klo 10:30–11:30 Tuulimäen liikuntatilan judosali 1, Itätuulenkuja 9. Kevätkausi 10.1.–15.5.2020.

Vesijumppa Nivel- ja Reumayhdistysten kanssa Leppävaaran uimahallissa maanantaisin klo 15:15–16 ja keskiviikkoisin klo 19–19:45 ja 19:45–20:30 sekä Keski-Espoon uimahallissa torstaisin klo 19:40–20:20. Kevätkausi alkaa viikolla 2 ja päättyy viikolla 20. Muut kuin 68+sporttikorttilaiset tai espoolaiset takuueläkkeen saajat maksavat uimahallin sisäänkäsymaksun.

Ilmoittautumiset liikuntoihin sähköpostilla essyespoo@gmail.com tai puhelimitse 045 2360 230. Muihin liikuntoihin, paitsi vesijumppaan voi ilmoittautua myös paikan päällä. **Liikuntoihin osallistuminen on maksutonta yhdistyksen syöpää sairastaville tai sairastaneille jäsenille.**

Kulttuuria

Ke 15.1. klo 15 Maailmalta löysin itseni -Helene Schjerfbeck ja Taiteilijoiden Ruovesi -näyttelyt, Ateneum, Kaivokatu 2, Helsinki. Yhteinen näyttelyintro Ateneum-salissa klo 15–15:30 ja sen jälkeen vapaa tutustuminen näyttelyyn. Tapaaminen klo 14:45 museon lippukassojen luona. Sisäänpääsy 15 €, museokortilla ilmainen.

Ilmoittautuminen 8.1. mennessä. Tilaisuus on yhteinen Helsingin osaston kanssa.

To 13.2. klo 16 Alvar Aallon kotitalo Munkkiniemessä, Riihitie 20, Helsinki. Opastettu kierros kestää tunnin. Sisäänpääsy 11 €. Museokortti ei käy. Tapaaminen lippukassojen luona klo 15:45. *Ilmoittautuminen 30.1. mennessä.* Tilaisuus on yhteinen Helsingin osaston kanssa.

Ke 26.2. klo 19 Everstinna, Helsingin kaupunginteatteri, Ensi Linja 2, Helsinki. Eläkelippu 31 € ja muilta 34 €. Pääosassa Heidi Herala. *Ilmoittautuminen 24.1. mennessä.* Tilaisuus on yhteinen Helsingin osaston kanssa.

To 19.3. klo 19 Jazzia Savoy-teatterissa: Pianisti Kenny Barron, basisti Dave Holland ja rumpali Jonathan Blake. Illan avaa kontrabasisti Ville Herrala. Savoy-teatteri, Kasarminkatu 46-48, Helsinki. Lippu 47 €. *Ilmoittautuminen 30.1. mennessä.* Tilaisuus on yhteinen Helsingin osaston kanssa.

La 4.4. klo 14 Lehman-trilogia, Espoon kaupunginteatteri, Revontulentie, Espoo. Stefano Massinin Lehman-trilogia on runollisen koominen tarina Lehmanin perheen taipaleesta, jonka aikana köyhistä saksalaisista maahanmuuttajista kasvaa mahtavan talousimperiumin rakentajia. Lippu 36 €. *Ilmoittautuminen 3.3. mennessä.*

Pe 17.4. klo 19 Shaolinin Kun Fu -Munkit, Kulttuuritalo, Sturenkatu 4, Helsinki. 20 munkin taiturimainen show, sisältää monien itsepuolustus- ja taistelulajien esityksiä, huikeaa tasapainoilua ja mielenhallintaa. Lippu 39,50 €. *Ilmoittautuminen 30.1. mennessä.* Tilaisuus on yhteinen Helsingin osaston kanssa.

Ke 29.4. klo 10–13 RSO kenraalinharjoitus, Musiikkitalo, Mannerheimintie, Helsinki. Tilaisuus on ilmainen. *Ilmoittautuminen 14.4. mennessä.* Tilaisuus on yhteinen Helsingin osaston kanssa.

To 14.5. Loviisa-retki. Tutustuminen Bongan linnaan, Eero Nelimarkan galleriaan ja ateljeehen sekä vanhaan puutaloalueeseen ja rantaan. Retki on yhteinen Helsingin osaston kanssa. Matka toteutetaan henkilöautoilla omakustannushintaan. Hinta ja tarkka lähtöaika ja -paikka ilmoitetaan myöhemmin. *Ilmoittautuminen 4.5. mennessä.* Retki on yhteinen Helsingin osaston kanssa.

Kulttuuritilaisuuksiin sitova ilmoittautuminen ja maksu sekä peruutus viimeistään tapahtuman kohdalla mainittuun päivään mennessä. Ilmoittautuminen osastoilloissa, sähköpostitse essay.espoo@gmail.com tai puhelimitse tai tekstiviestillä 041 525 0625.

Maksu Etelä-Suomen Syöpäyhdistys Espoon osaston tilille FI71 8000 2105 1179 30 **(ei jäsenmaksuja)**. Maksulomakkeeseen maininta, mitä tilaisuutta maksu koskee. Lippuja voi tiedustella myös ilmoittautumispäivän jälkeen. Liput jaetaan paikan päällä ennen tilaisuuden alkua.

Retket ja muut tilaisuudet

Ma 3.2. klo 9:30 Espoon kaupungin järjestämä ostoskeskuskävely Ainoassa Tapiolassa. Tapaaminen ja lähtö Ainoan infopisteen ja Kaisan Cafen kulmalta, 1. kerros.

To 5.3. klo 9:30 Espoon kaupungin järjestämä ostoskeskuskävely Isossa Omenassa Matinkylässä. Tapaaminen ja lähtö Palvelutorilta, 3. kerros.

Ti 17.3. klo 14 Espoon kaupungin järjestämä WG -kulttuurikävely WG-talossa Tapiolassa. Tapaaminen ja lähtö sisääntuloaulasta, 1. kerros.

To 7.5. Rollaattoriralli. Noin 1,5 km kävely hiljaista vauhtia Espoon rantaraitilla. Sopii myös hitaasti kulkeville ja rollaattoria käyttäville. Mahdollisesti järjestetään kuljetus rollaattoria käyttäville. Kuljetus ja tarkka lähtöaika ja -paikka ilmoitetaan myöhemmin.

To 4.6. Koko päivän retki Hankoon ja Tulliniemeen, mm. Tulliniemen luontopolku, noin 8 km. Halutessa voi omalla kustannuksella myös yöpyä Hangossa. Matka toteutetaan henkilöautoilla. Kerro ilmoittautuessasi, tuletko omalla autolla vai haluatko kyydin. Hinta ja tarkka lähtöaika ja -paikka ilmoitetaan myöhemmin.

Retkille ilmoittautuminen viimeistään viikkoa ennen retkeä Lasse Lähde puh. 0400-446 365 tai sähköpostitse essy.espoo@gmail.com

Ostoskeskus- ja kulttuurikävelyille ei tarvitse ilmoittautua ennakoon.

Muista tapahtumista ja tapahtumien muutoksista löytyy tietoa nettisivuiltamme www.etela-suomensyopayhdistys.fi/paikallisosastot/espoo

3.10.2. Helsingin seudun paikallisosasto

Osasto kokoontuu keväällä 2020 **parittomina viikkoina tiistaisin klo 16–19** (ohjelma alkaa klo 17) Kampin palvelukeskuksen ruokasalissa, Salomonkatu 21 B seuraavasti:

14.1. Kevään ensimmäinen kerhotapaaminen, Asahi-tuolijumppa ohjaajana Lauri Tanskanen.

28.1. Esko Vepsä kertoo aiheesta Helsingin synty ja kasvu.

11.2. Ikänäkö – asiantuntijaluento.

25.2. klo 17 Vuosikokous.

10.3. Jalkaterapeuttiopiskelijat luennoivat.

24.3. Eckerö Linen edustaja kertoo risteilytarjonnasta; vahvistus myöhemmin.

7.4. ja 21.4. Suunnitelmassa tietovisa ja asiantuntijaluento myeloomasta.

5.5. Asahi tuolijumppa, ohjaajana Lauri Tanskanen.

19.5. Kakkukahvit - kevään viimeinen kerhotapaaminen.

Matkat ja retket

Ke 15.1. klo 15 Helene Schjerfbeck –näyttelyyn tutustuminen Ateneumissa yhdessä Espoon osastolaisten kanssa. Tapaaminen klo 14:45 lippukassalla. Hinta 15 € tai museokortilla. Intro 20 hengelle Ateneum-salissa. Ilmoittautuminen 8.1.2020 mennessä.

To 13.2. klo 16 Tutustuminen Alvar Aallon kotitaloon Munkkiniemessä, Riihitie 20. Sisäänpääsy 11 €. Ilmoittautuminen 30.1.2020 mennessä. Opastettu kierros yhdessä Espoon osaston kanssa.

Ke 26.2. klo 19 Helsingin kaupunginteatteri: Everstinna, pääosassa Heidi Herala. Näytelmä perustuu Rosa Liksomien romaaniin. Liput 31 €, varattu 20 lippua yhdessä Espoon osaston kanssa. Ilmoittautuminen 24.1. mennessä.

To 19.3. klo 19 WeJazz: Kenny Barron, Dave Holland, Jonathan Blake. Savoy-teatteriin varattu 20 lippua yhdessä Espoon osaston kanssa. Ilmoittautuminen 30.1.2020 mennessä.

Pe 17.4. klo 19 Kulttuuritalo: Shaolinin Kung Fu -munkit esittävät monia itsepuolustus- ja taistelulajeja, tasapainoilua ja mielenhallintaa. Hinta 39,50 € ilmoittautuminen 30.1.2020 mennessä. Tapahtuma on yhteinen Espoon osaston kanssa.

Ke 29.4. klo 10–13 RSO kenraaliharjoitus Musiikkitalossa. 25 paikkaa varattu yhdessä Espoon osaston kanssa, ilmainen.

To 14.5. Retki Loviisaan, mm. Bongon linnaan.

Osaston tilaisuuksiin ilmoittautuminen, sekä maksulomakkeiden ja lippujen jakelu tapahtuu osastokokoonantumisten yhteydessä.

Tiedustelut: Kirsi Niinimäki p. 050 514 9828 ja Maj-Gunnel Stoor p. 050 329 1611.
Lahjoitukset myyntipöydille ja arpajaisvoitot ovat tervetulleita!

3.10.3. Hyvinkään seudun paikallisosasto

Kerhopäivät keväällä 2020 ovat pääsääntöisesti **kuukauden parittoman viikon tiistaina klo 13** Seurakuntakeskuksen isossa salissa, Hämeenkatu 16 seuraavasti:

14.1. Pappi Hanna Tolonen sekä kevään toiminta.

28.1. Vuosikokous, neuvontahoitaja Marja Sarvi Essystä.

11.2. Turvapäivä

25.2. Arpajaiset ym. laskiaisohjelmaa.

10.3. Ohjelma avoin.

24.3. Erikoislääkärin luento suolistosyövästä, Colores, Suomen Suolistosyöpäyhdistyksestä.

7.4. Luustoterveys ja murtumien ehkäisy, asiantuntijaluento.

21.4. Kun läheinen sairastaa, Minna Heikkilä, Hyvinkään omaishoitajat ry:stä.

5.5. Kevätkerho

Liikunta

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

Kävely/sauvakävely parillisen viikon tiistaina 7.1.–26.5.2020 kirkon parkkipaikalta **klo 10**.

Matkat ja muut tapahtumat

Su 9.2. klo 13 ”Kyllillä kuultua - tarinoita kaupungin laitamilta”, Kulkuriteatteri, Hyvinkääsali.

La 4.4. klo 10–13 Kevätmyyjäiset Hyvinkään vanhan kirkon sivusalissa.

14.–18.5. Kylpylämatka Spa Tervise Paradiis, Pärnu.

Mahdolliset tulevat konsertti- ja teatterimatkat sekä kesäretki tarkentuvat kevään 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

Adressit ja kortit alueen syöpätyön hyväksi:

Sinikka Ahvenainen, p. 040 735 0192, sinikka.ahvenainen@gmail.com

3.10.4. 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.

Osaston **vuosikokous** pidetään **16.1.2020 klo 17** Myllytien toimintakeskuksessa.

Talven ja kevään 2020 kerhoillat ovat torstaisin klo 17–19

Kerava: 6.2. Vieraana Heidi Vekkelä, lymfan itsehoito ja **16.4.** Viertolan Palvelukeskus, Timontie 4.

Tuusula: 27.2. ja **7.5** Pääkirjaston Einari-sali, Autoasemankatu 2.

Järvenpää: 19.3. Porvoon paikallisosasto vieraana, teemana: Kokemusten vaihtoa ja uusia ideoita. Mukana myös neuvontahoitaja Kirsi Roos. Myllytien toimintakeskus, Myllytie 11.

Kerhoiltojen muusta ohjelmasisällöstä tarkemmin paikallislehtien Yhdistykset-palstalla sekä nettisivuilla www.etela.suomensyopayhdistys.fi/paikallisosatot/keskiuusimaa. Paikallislehtien ilmoitukset pyrimme keskittämään mahdollisuuksien mukaan keskiviikon ja viikonlopun lehtiin.

Muuta toimintaa

15.2. klo 15 Keravan Teatterissa ”Aktiivimalli-Harmaat Panterit”.

14.3. klo 13 Tampereen Työväenteatteri ” Vanhoja Poikia”.

5.4. klo 13 Järvenpääntalo ”Viktoria ja hänen husaarinsa”.

Jokaiseen tapahtumaan on alustavasti varattu 35 lippua.

23.5. On varattu ulkoilupäiväksi ”Leirinuohto” teemalla. Paikka vielä avoin.

Tuettua ryhmälomaa vuodelle 2021 haetaan tarjonnan puitteissa.

Olemme esittelemässä toimintaamme mahdollisuuksien mukaan alueen julkisissa tapahtumissa.

Yhteystiedot:

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

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

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

Teatterit: 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).

3.10.5. Kirkkonummen paikallisosasto

Kuukausikokoukset pääsääntöisesti kuukauden toisena maanantaina klo 17:30 Kirkkonummen palvelukeskuksen isossa salissa, Rajakuja 3 seuraavasti:

13.1.2020 Mukana neuvontahoitaja Satu Forsström Essystä.

10.2.2020 Osaston vuosikokous.

9.3., 6.4. ja 11.5.2020 Kuukausitapaaminen

Liikunta

Ohjatut liikuntatunnit kuukauden viimeisenä perjantaina **klo 14** palvelukeskuksessa seuraavasti: **31.1., 28.2., 27.3., 24.4. ja 29.5.2020.**

Muut tapahtumat

Yhteiset lounastapaamiset Ravintola Ervastissa torstaisin **klo 12** seuraavasti: **16.1., 27.2. ja 26.3.2020.**

27.4. klo 11:00 Ulkoiluretki Kopparnäsiin; makkaranpaistoa, lettuja, kahvia.

Johtokunnan kokoukset: **9.1. ja 2.4. klo 11** Volsintie 14 sekä **10.2. klo 16:30** palvelukeskuksessa.

Yhteystiedot:

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

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

3.10.6. Lohjan paikallisosasto

Osaston kuukausitapaamiset kuukauden toisena tiistaina **klo 14** alkaen seuraavasti: **14.1., 11.2., 10.3. ja 14.4.2020** järjestötila Punakanelissa, Suurlohjankatu 21-23A. Kevään tapaamisten teemoina mm. infoa edunvalvonnasta, vuosikokous, luentoja, yhteislaulua, tietovisailua ja retki lähiseudulle. Ohjelmien ajankohdat tarkentuvat myöhemmin. Osastolla ei ole toimintaa kesän aikana.

Vapaamuotoisia **keskustelutapaamisia** kahvikupin ääressä tiistaisin **28.1., 25.2., 31.3. ja 28.4.2020 alkaen klo 14** 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 (vuosikokoukseen asti).

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

3.10.7. Mäntsälän kerho

Kuukausitapaamiset kerran kuukaudessa torstaisin **23.1., 20.2., 19.3., 23.4. ja 28.5.2020 klo 15** Kulmis-kahvilassa, Keskuskatu 11A (alakerta), Mäntsälä. Aloitamme kahvilla ja keskustelemme ajankohtaisista asioista. Aiheet tarkentuvat vierailevien alustajien asiantuntemuksen perusteella. Tavoitteena on tarjota syöpäpotilaille ja heidän omaisilleen virkistystä ja vertaistukea.

Seuraa ilmoittelua: Mäntsälän Uutisten seurapalsta ja www.etela-suomensyopayhdistys.fi/paikallisosastot/mantsala

Lisätiedot:

Seija Silvennoinen, p. 040 706 7385, seija-m.silvennoinen@elisanet.fi
Erkki Ristolainen, p. 0400 702 445.

3.10.8. Porvoon paikallisosasto

Kokoontumiset pääsääntöisesti kuukauden ensimmäisenä maanantaina **klo 17** seuraavasti: **13.1., 3.2., 2.3. (kevätkokous), 6.4., 4.5. ja 1.6.2020** Porvoon yhdistyskeskuksen kokoustila Minimitassa, Mannerheiminkatu 20 K, Porvoo.

Muut tapahtumat

19.3. klo 17–19 vierailu Keski-Uudenmaan paikallisosastossa.

Kaikille avoin luento, päivämäärä varmistuu myöhemmin.

Huhtikuussa teatterimatka.

Toukokuussa osaston 20-vuotisjuhla ja kroonikoiden virkistystapahtuma.

Kesäkuussa ulkoilutapahtuma ja kesä-heinäkuussa kesäteatteri.

Tapahtumista ilmoitetaan Uusimaa-lehdessä tapahtumaa edeltävän viikon perjantaina ja sunnuntaina sekä Itäväylä-lehdessä keskiviikkona. Jäsenille ilmoitetaan sähköpostin välityksellä.

Lisätiedot:

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

Varapuh.johtaja Toivo Kärnä, p. 045 607 4874, toivo.karna@gmail.com

Tal.hoitaja Pirkko Männikkö, p. 0400 342 056, pirkko.mannikko@elisanet.fi

Pitkäaikaista syöpää sairastavien yhteyshenkilö Lauri Leskinen p. 050 555 6222, lauri.leskinen@pp2.inet.fi

3.11. Frivillig verksamhet

3.11.1. Lovisanejdens svenska avdelning

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

20.1. Månadsmöte. Kaplan Minna Silfvergrén öppnar året.

17.2. Årsmöte

16.3. Månadsmöte. Södra Finlands Cancerförenings verksamhetsledare Inge-Brit Barkholt är på plats från kl 17:30.

11.4. Traditionell påskförsäljning på Hörnan.

20.4. Månadsmöte. Benita Backas-Andersson kommer och berättar om sin bok "Saldo".

18.5. Månadsmöte och på samma gång 'våravslutning'.

Dessutom teaterbesök till Fallåker nån gång i februari eller mars, samt planering av sommarens utfärd.

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

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



4. KANTA-HÄME



4.1. Neuvontapalvelu Hämeenlinna

Palokunnankatu 10 D 26, Hämeenlinna

Neuvontahoitaja Marja Sarvi on tavattavissa ajanvarauksella ma-ke.

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

4.2. Tukihenkilötoiminta

Tukihenkilöväilyt neuvontahoitaja Marja Sarvi p. 044 730 3305.

4.3. Ensietokurssit

Ensieteiltoita vast'ikään syöpään sairastuneille ja heidän läheisilleen

7.4.2020 klo 15–18:30 Palokunnankatu 10 D 26, Hämeenlinna. Mukana syöpälääkäri

Olga Maslennikova, neuvontahoitaja Marja Sarvi ja tukihenkilö. Tiedustelut ja

ilmoittautuminen 30.3. mennessä Marja Sarvi p. 044 730 3305 tai

marja.sarvi@essy.fi

4.4. Vertaistukiryhmät

Palokunnankadulla Hämeenlinnassa

Eläkeikäisille syöpään sairastuneille

Vetäjinä neuvontahoitaja ja vertaistukihenkilö. Tapaamiset **maanantaisin 20.1.,**

17.2., 16.3. ja 20.4.2020 klo 13–14:30. Tapaamisiin ei tarvitse ilmoittautua

etukäteen.

Aivokasvainpotilaille ja heidän läheisilleen

Vetäjinä neuvontahoitaja ja vertaistukihenkilö. Tapaamiset **keskiviikkoisin 22.1.,**

19.2., 25.3. ja 22.4.2020 klo 13:30–15. Tapaamisiin ei tarvitse ilmoittautua

etukäteen.

Pitkäaikaista, kroonista syöpää sairastaville

Ryhmän vetäjänä toimii neuvontahoitaja. Tapaamiset **tiistaisin 4.2., 3.3., 14.4. ja**

5.5.2020 klo 14–15:30. Tapaamisiin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen.

Vertaistukiryhmä Kanta-Hämeen keskussairaalan Hämeenlinnan yksikössä

Päiväsairaalan neuvotteluhuone 4. kerros.

Ensikertaa syöpään sairastuneille hoidoissa käyville tai vastikään hoitonsa päättäneille

Ryhmän vetäjänä toimii neuvontahoitaja. Keskiviikkoisin **klo 13:30–15** seuraavasti:

8.1.2020 Ihmissuhteet sairastaessa.

29.1.2020 Mistä voimavaroja arkeen – väsymys ja jaksamattomuus.

Voit osallistua tilanteesi mukaan kaikkiin tapaamisiin tai vaikkapa vain yhteen. Ilmoittautuminen tapaamista edeltävään päivään mennessä marja.sarvi@essay.fi tai p. 044 730 3305.

4.5. Verkkokurssi - Uutta toimintaa!

Kaipaatko tietoa ja vertaistukea? Tuntuisiko verkkokurssi hyvältä vastaukselta tarpeeseesi? Verkkokurssillamme pääset kuuntelemaan asiantuntija-alustuksia, tekemään muutaman tehtävän sekä osallistumaan vertaiskeskusteluun! Verkkomuotoinen vertaistukiryhmä syöpä ruuhkavuosina, tukea arjessa selviytymiseen alle 50-vuotiaille syöpään sairastuneille hoitojen aikana tai niiden jälkeen. Tapaamiset viisi kertaa verkossa tietokoneen, tabletin tai puhelimen välityksellä. Mukaan otetaan 6-8 henkilöä. Ryhmä alkaa huhtikuussa. Verkkotapaamiset **keskiviikkoisin klo 17–18:30** seuraavasti: **22.4., 29.4., 6.5., 20.5. ja 27.5.2020**. Ilmoittautuminen marja.sarvi@essay.fi tai p. 044 730 3305.

4.6. Yleisötilaisuudet

28.4.2020 klo 16:30–18:30 ”Mikä suolistosyöpäpotilasta mietityttää” Colores - Suomen Suolistosyöpäyhdistys ry:n kanssa. Tietoa suolistosyövästä ja sen hoidosta ja elämisestä suolistosyövän kanssa. Vertaistukea. Tilaisuus on maksuton.

17.3.2020 klo 17:30 Palliatiivisen hoidon mahdollisuudet syöpäsairauden eri vaiheissa. Avoin yleisöluento Hämeenlinnan Verkatehtaan Kehräämössä. Luennoitsijoina ovat erikoislääkäri Laura Aroviita ja sairaanhoitaja Jaana Suomalainen Kanta-Hämeen keskussairaala.

4.7. Minä, syöpä ja työ -ryhmä

Keväällä 2020 **maanantaisin klo 17–18:30** seuraavasti:

3.2. Uusi normaali? – Kuntoutuminen syöpähoitojen jälkeen.

2.3. Syöpä puheenaiheena työyhteisössä.

6.4. Keinoja työhyvinvoinnin lisäämiseen.

4.5. Unelmat ja tavoitteet.

Mukana työelämäkoordinaattorit Marketta Liljeström ja Mari Bergman sekä neuvontahoitaja Marja Sarvi. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua etukäteen ja voit osallistua kaikkiin tai vaikkapa vain yhteen tapaamiseen.

4.8. Muuta toimintaa

11.5.2020 klo 15 Miesten retki -tulistelua ja yhdessäoloa nuotion äärellä.

Toiminnallinen iltapäivä syöpään sairastuneille miehille yksin tai puolison kanssa Aulangon ulkoilualueella. Kokoontuminen Aulanko hotellin parkkipaikalla (Aulangontie 93, Hämeenlinna), josta kävelemme yhdessä nuotiokodalle, jossa valmistellaan yhdessä nuotioherkkuja ja juodaan nokipannukahvia. Oppaana erä- ja luonto-opas Sakke Niemi, joka on itsekin sairastanut vatsasyövän vuonna 2017. Mukana myös neuvontahoitaja Marja Sarvi. Tiedustelut ja ilmoittautuminen neuvontahoitaja Marja Sarvi p. 044 730 3305 tai marja.sarvi@essy.fi 4.5 mennessä. Tilaisuus on maksuton.

4.9. Neuvontapalvelu Riihimäki

Temppelikatu 7 A 1, Riihimäki (käynti pihan puolelta)
Neuvontahoitaja Marja Sarvi on tavattavissa ajanvarauksella to-pe.
Neuvonta ja ajanvaraus p. 044 730 3305 ma-pe klo 9–15 tai marja.sarvi@essy.fi



4.10. Tukihenkilötoiminta

Tukihenkilövälitys neuvontahoitaja Marja Sarvi p. 044 730 3305.

4.11. Ensietokurssit

Ensietoillat vast'ikään syöpään sairastuneille ja heidän läheisilleen

Kevään aikana järjestetään kaksi samansisältöistä kurssia seuraavasti:

6.2.2020 klo 15–18:30 (ilmoittautuminen 30.1. mennessä) ja

16.4.2020 klo 15–18:30 (ilmoittautuminen 8.4. mennessä).

Molemmat illat Temppelikatu 7 A 1, Riihimäki (käynti pihan puolelta). Mukana syöpälääkäri Petri Nokisalmi, neuvontahoitaja Marja Sarvi ja tukihenkilö. *Tiedustelut ja ilmoittautuminen* Riihimäen päiväsairaalan sairaanhoitaja p. 019 744 5210 tai neuvontahoitaja p. 044 730 3305, marja.sarvi@essy.fi

4.12. Vertaistukiryhmät

Pitkäaikaista, kroonista syöpää sairastaville

Ryhmän ohjaajana toimii neuvontahoitaja. Tapaamiset **torstaisin 9.1., 30.1., 5.3., 2.4. ja 7.5.2020 klo 13–14:30**. Tapaamisiin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen.

Verkkoryhmä katso sivu 25.

4.13. Yleisötilaisuudet

17.3.2020 klo 17:30 Palliatiivisen hoidon mahdollisuudet syöpäsairauden eri vaiheissa. Avoin yleisöluento Hämeenlinnan Verkatehtaan Kehräämössä.

Luennoitsijoina ovat erikoislääkäri Laura Aroviita ja sairaanhoitaja Jaana Suomalainen Kanta-Hämeen keskussairaalaista.

2.4.2020 klo 17:30–19:30 ”Mikä suolistosyöpäpotilasta mietityttää” Colores - Suomen Suolistosyöpäyhdisty ry:n kanssa Riihimäen Lukion auditoriossa, Koulukatu 5. Tietoa suolistosyövästä ja sen hoidosta ja elämisestä suolistosyövän kanssa.

4.14. Liikunta

Liikunta tukee syövästä toipumista. 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. Kevätkaudella osallistumismaksu on 30 €.

Kuntosaliryhmä

Maanantaisin klo 18:30–19:30 Inkilänhovin kuntosalissa. Ryhmään otetaan enintään 10 henkilöä. Kevätkaudella osallistumismaksu on 30 €.

Maanantain ryhmien kevätkausi on 13.1.–25.5.2020.

Tiedustelut p. 040 704 7753 (Pirkko).

Vesivoimistelu

Keskiviikkoisin Riihimäen Uimalan tilausaltaassa ja -saunassa.

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

Ryhmä 2 klo 16:05–16.50 (enintään 13 henkilöä)

Kevätkaudella osallistumismaksu on 30 €, jonka lisäksi uimahallimaksu.

Vesivoimisteluryhmien kevätkausi on 9.1.–13.5.2020.

Tiedustelut p. 040 5342 588 (Elina).

4.15. Vapaaehtoistoiminta yhdistyksen Kanta-Hämeen alueella

4.15.1. Hämeenlinnan seudun paikallisosasto

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

Kuukausitapaamiset pääsääntöisesti **kuukauden toinen tai kolmas torstai klo 17** (kahvitarjoilu klo 16:30) keväällä 2020 seuraavasti:

23.1. Jalkaterapeutti Mira Bothas-Saarentaka kertoo jalkojen hoidosta.

13.2. Kevätkokous

12.3. Neuvontahoitaja Marja Sarvi kertoo auringon säteiltä suojaumisesta.

16.4. Kuukausitapaaminen

Miesten ryhmä

Pääsääntöisesti kuukauden ensimmäisenä **torstaina klo 16** seuraavasti: **9.1., 6.2., 5.3., 2.4. ja 7.5.2020**. Yhteyshenkilö Antti Latvala p. 0400 481 132.

Naisten ryhmä

Pääsääntöisesti kuukauden viimeisenä **torstaina klo 17** seuraavasti: **30.1., 27.2., 26.3. sekä 7.5.2020**, jolloin retki Hyvinkään kauppamuseoon. Yhteyshenkilö on Leena Takala puh. 044 350 2088.

Perjantaikerho

Perjantaisin kerran kuukaudessa **klo 13 -15** seuraavasti: **24.1., 21.2., 27.3. ja 24.4.2020**. Tilaisuuksissa on aina jokin aihe, jota käsitellään. Voidaan myös kutsua vieraita esittelemään omaa toimintaa tai katselemaan matkakuvia.

Liikunta

Kuntosaliryhmät

Tiistaisin 7.1.–26.5.2020 klo 17–18.

Yhteyshenkilö Ulla Kannisto p. 040 831 9287.

Keskiviikkoisin 8.1.–27.5.2020 klo 17–18.

Yhteyshenkilö sirpan.koti@gmail.com

Torstaisin 9.1.–28.5.2020 klo 17–18.

Yhteyshenkilö Jorma Lepistö p. 050 369 1048.

Kaikki ryhmät Voutila -keskuksen kuntosalissa Hämeenlinnassa. *Uudet kuntoilijat voivat ilmoittautua torstain ryhmään. Vuorot ovat maksuttomia jäsenille.*

Vesivoimistelu Hämeenlinnan uimahallissa

Torstaisin 9.1.–16.4.2020 klo 11–11:45.

Yhdistyksen jäsenet ovat tervetulleita ryhmään.

Harrastusryhmät

Akvarelliryhmä joka toinen torstai parillisilla viikoilla alkaen **klo 10–15** seuraavasti: **9.1., 23.1., 6.2., 20.2., 5.3., 19.3., 2.4., 16.4. ja 14.5.2020.** Uudet harrastajat ovat tervetulleita. Ilmoittautumiset kaisu.juselius@gmail.com

Käsityöryhmä kerran kuukaudessa torstaisin **klo 10–13** seuraavasti: **16.1., 13.2., 12.3., 9.4. ja 7.5.2020.** Ryhmän vetäjänä toimii Pirkko Latvala, p. 040 736 8884.

Kirjallisuuspiiri pääsääntöisesti kuukauden kolmas torstai **klo 17** seuraavasti: **16.1., 20.2., 19.3. ja 23.4.2020.** Ryhmä toimii Tuula Eerolan johdolla. p. 040 415 9149. Jokaisella kerralla on keskusteltavana kirja, jonka voi halutessaan lukea etukäteen. Järjestetään myös kirjailijavierailuja.

Retket

8.3.2020 klo 15 Nokian työväenteatterissa Linnaisten vihreä kamari -esitys. Hinta 25 € sis. matkan, teatterilipun ja väliaikakahvin.

Toukokuussa retki Humpppilaan. Tarkemmat tiedot myöhemmin.

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

Yhteystiedot:

Puheenjohtaja Arja Havia, p. 040 043 5036, ahavia@gmail.com

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

4.15.2. Riihimäen seudun paikallisosasto

Tempelikatu 7 A 1, Riihimäki (käynti pihan puolelta)

Kuukausitapaamisissa kahvittelua ja vertaistukea **klo 18–20** seuraavasti: **30.1., 27.2., 26.3., 29.4. ja 28.5.2020.**

Osaston **vuosikokous** pidetään torstaina **13.2.2020 klo 18.**

Liikunta

Lymfaturvotuksen itsehoitoryhmä. Keinoja käden turvotuksen ehkäisyyn ja itsehoitoon. **Tiistaisin klo 14–15** seuraavasti: **14.1., 11.2., 10.3., 14.4. ja 12.5.2020.**

Harrastusryhmät

Käsityökerho kokoontuu **tiistaisin klo 10–12** seuraavasti: **7.1., 4.2., 3.3., 7.4. ja 5.5.2020.** Kerhossa saat vertaistukea. Käsitöitä ei tarvitse tehdä, jos ei halua.

Kirjallisuuspiiri kokoontuu **tiistaisin klo 15–17** seuraavasti: **21.1., 25.2., 17.3., 21.4. ja 19.5.2020**. Kirjallisuuspiirissä saat vertaistukea.

Muut tapahtumat

To 23.1. klo 14 Opastettu käynti Riihimäen taidemuseossa.

Ti 28.1. klo 14 Hunaja ja sen sivutuotteiden tarina, mehiläiskasvattaja Markku Lautala.

To 19.3. klo 14 Opastettu käynti Suomen lasimuseossa Riihimäellä.

To 23.4. klo 14 Opastettu käynti Suomen Metsästysmuseossa Riihimäellä.

To 7.5. klo 18–20 Cara-putiikkikutsut Riihimäen Prisman Cara Fashion -liikkeessä. Ilmoittautumiset 27.4. mennessä Pirkolle p. 040 704 7753.

Ke 13.5. klo 14 Opastettu käynti Riihimäen kaupunginmuseossa.

To 14.5. klo 17:15 Hemmotteluilta Hyrian Hyrinässä: Käsi- ja jalkahoitoja.

La 13.6. Kesäretki Mikkeliin. Retkestä ilmoitetaan tarkemmin myöhemmin.

Seuraa ilmoittelua: Paikallislehtien yhdistykset-palstoilla, Aamupostissa normaalisti lauantaisin ja Aamuposti Viikossa keskiviikkoisin. Osaston toiminnan tukemiseksi myymme Tempelikadun toimitiloissamme suruadresseja (10 €/kpl). Niitä saa myös osaston hallituksen jäseniltä.

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



5. PÄIJÄT-HÄME

5.1. Neuvontapalvelu

Hämeenkatu 7 A 6, Lahti

Neuvontahoitaja Hannele Salovaara on tavattavissa ma-to klo 9–15

(ajanvarausta suositellaan), p. 0400 776 063.

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

5.2. Tukihenkilötoiminta

Tukihenkilövälitys neuvontahoitaja Hannele Salovaara p. 0400 776 063.

5.3. Rintaproteesien välitys

Jos rintasi on syövästä leikattu joko osittain tai kokonaan, saat rintaproteesin neuvontahoitajan kautta. Rintaproteesia varten tarvittavat palvelusetelin tai maksusitoumuksen, joka on osoitettu yhdistykselle. Ajanvaraus ma-to klo 9–15, p. 044 730 3302. Maksusitoumus tai palveluseteli tulee pyytää rintaproteesia varten keskussairaalan kuntoutusohjaajalta p. 044 719 5647 ennen ajanvarausta.

5.4. Yhteistyö Päijät-Hämeen keskussairaalan kanssa

Kuntoutusohjaaja Iita Eskelinen p. 044 719 5647, iita.eskelinen@phhyky.fi on tavattavissa ma-to klo 8–15 ja pe klo 8–13:30 **Päijät-Hämeen keskussairaala** osoitteessa Sädehoidon yksikkö, Keskussairaalankatu 7, Lahti.

5.5. Kuntoutuskurssit

Minä – tulevaisuuteen vahvana (STEA)

Työikäisille naisille, joiden syöpähoitot ovat päättyneet. Kurssin teemoina mm: Oman sairauden ja saatujen hoitojen perusteiden ymmärtäminen, hoitojen sivuvaikutukset, seuranta, liikuntainterventio – kokonaisvaltainen fyysinen palautuminen, uuden kehonkuvan löytäminen ja hyväksyminen, liikkeen voima mielelle ja keholle, mielen toipuminen - toivon ja ilon löytäminen, voimaa ja iloa luonnosta. **17.3.–21.4.2020, yhteensä 6 kertaa.** Paikka: Hämeenkatu 7 A 6. *Ilmoittautuminen 10.3. mennessä.* Kurssille haetaan STEA:n hakulomakkeella, jonka voi tulostaa osoitteesta <https://www.etela-suomensyopayhdistys.fi/kurssit-ja-ryhmat/kurssi-ja-toimintakalenterit/> Lisätietoja p. 044 730 3302 ma-to klo 9–15.



Elämässä eteenpäin pitkäaikaisen, kroonisen syövän kanssa -avokuntoutuskurssi
11.2. klo 13–16. alkaen yhteensä 3 kertaa. Toteutetaan yhteistyössä Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymän kanssa. **Paikka:** Hämeenkatu 7 A 6.

Ilmoittautuminen 6.2. mennessä.

Elämässä eteenpäin -avokuntoutuskurssi uusille rintasyöpäpotilaille
27.4. klo 17–20. alkaen yhteensä viisi kertaa. Suositus on, että hoidot (solunsalpaajahoito) ovat jo loppuneet tai loppumassa. Toteutetaan yhteistyössä Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymän kanssa. **Paikka:** Hämeenkatu 7 A 6.

Ilmoittautuminen 23.4. mennessä.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset kursseille neuvontapalvelu: ma-to 9–15, p. 0400 776 063 tai p. 044 730 3302 tai kuntoutusohjaaja: ma-to 8–15, pe 8–13:30, p. 044 719 5647.

5.6. Ensietietopäivät

Etelä-Suomen Syöpäyhdistys on mukana Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymän järjestämissä ensietietopäivissä.

Ensietietopäivä uusille syöpäpotilaille ja läheisille Päijät-Hämeen keskussairaalan koulutustilassa **17.3.2020**. Asiantuntijoina ovat mm. syöpälääkäri, sairaanhoitaja, ravitsemussuunnittelija, kuntoutusohjaaja ja tukihenkilö.

Ensietietopäivät uusille rintasyöpäpotilaille ja läheisille Päijät-Hämeen keskussairaalan koulutustilassa. **21.1., 3.3., 14.4. ja 9.6.2020**. Mukana on kirurgi, sairaanhoitaja, sosiaalityöntekijä, fysioterapeutti ja tukihenkilö. Osallistumista suositellaan noin kuukauden kuluttua leikkauksesta. Ilmoittautumislomake annetaan kirurgian osastolta.

Ensietietopäivä eturauhassyöpäpotilaille ja läheisille Päijät-Hämeen keskussairaalan koulutustilassa **19.5.2020**.

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

5.7. Vertaistukiryhmät

Hämeenkadulla Lahdessa

Syöpään sairastuneille ja heidän läheisilleen

Uusille syöpädiagnoosin saaneille ja heidän läheisilleen. Vetäjänä toimii koulutettu tukihenkilö. Tiistaisin **21.1., 18.2., 17.3., 21.4. ja 19.5.2020 klo 18–19:30**. Ryhmässä

on mahdollisuus keskustella luottamuksellisesti uuteen elämäntilanteeseen liittyvistä kysymyksistä. *Ei ennakkoilmoittautumista.*

Hematologista syöpää sairastaville

Vetäjänä toimii koulutettu tukihenkilö. Torstaisin **klo 17:30–19** seuraavasti: **9.1., 13.2., 12.3. ja 14.5.2020.** Voit ilmoittautua kaikkiin tai vaikka vain yhteen tapaamiseen. Ilmoittautuminen p. 044 730 3302 ma-to klo 9–15.

Syöpään sairastuneille miehille

Vetäjinä toimivat neuvontahoitaja ja tukihenkilö. Kerran kuukaudessa keskiviikkoisin **klo 18** seuraavasti: **22.1.** aiheena kansalaisen ensiaputaidot, **19.2.** (poikkeuksellisesti aikuiskoulutuskeskuksessa, jossa luento Palliatiivisen hoidon mahdollisuudet syöpäsairauden eri vaiheissa), **18.3., 15.4. ja 27.5.2020.** *Ei ennakkoilmoittautumista.*

Syöpään sairastuneille naisille

Vetäjinä toimivat neuvontahoitaja ja tukihenkilö. Kerran kuukaudessa torstaisin **klo 18** seuraavasti: **23.1.** aiheena kansalaisen ensiaputaidot, **20.2.** aiheena lihankorvikkeet tutuksi, **19.3., 16.4. ja 28.5.2020.** *Ei ennakkoilmoittautumista.*

Työikäisille syöpäpotilaille

Vetäjänä toimii neuvontahoitaja ja tukihenkilö. Maanantaisin **klo 18** seuraavasti: **13.1., 10.2.** mukana työelämäkoordinaattori Marketta Liljeström, **9.3. ja 11.5.2020.** *Ei ennakkoilmoittautumista.*

Syöpäpotilaiden läheisille

Kokoontumiset **klo 15–16:30** seuraavasti: **19.3., 26.3., 2.4., 16.4. ja 23.4.2020.** Ryhmässä saat vertaistukea ja siellä käsitellään eri teemoja mm. omaa jaksamista. Ohjaajina Pirjo Repo ja Hannele Salovaara. *Lisätiedot ja ilmoittautuminen* neuvontapalvelu ma-to klo 9–15 p. 044 730 3302.

Verkkoryhmä katso sivu 25.

5.8. Yleisötilaisuudet

19.2.2020 klo 17 Avoin yleisötilaisuus **Palliatiivisen hoidon mahdollisuudet syöpäsairauden eri vaiheissa.** Luennoitsijana ylilääkäri Tarja Parkkonen Päijät-Hämeen keskussairaala. Lahden Aikuiskoulutuskeskuksen auditorio, Kirkkokatu 16. Tilaisuuteen on vapaa pääsy ja se on maksuton.

5.9. Minä, syöpä ja työ -ryhmä

19.5.2020 klo 16:30–18 Työelämä syövän jälkeen, työelämäkoordinaattori Marketta Liljeström Suomen Syöpäpotilaat ry:stä. *Ilmoittautuminen* p. 044 730 3302.

5.10. Liikunta

Lymfaturvotuksen itsehoitoryhmä

Keinoja käden turvotuksen ehkäisyyn ja itsehoitoon. **16.3., 23.3., 30.3., 6.4., 14.4. ja 20.4.2020 klo 17** Hämeenkatu 7 A 6. Ohjaajana Eeva Ikonen. *Ilmoittautuminen ja lisätiedot: p. 044 730 3302 ma-to klo 9–15.*

Syvävenytys- ja rentoutusryhmät

I Maanantaisin 13.1.–20.4.2020 klo 11:30–12:30 (jooga)

II Maanantaisin 13.1.–20.4.2020 klo 17–18

Vetäjänä joogaohjaaja Katja Meritähti. Hinta 4 €/kerta.

Paikka: Wanha Herra, Laaksokatu 17. *Ei ennakkoilmoittautumista.*

Kuntojumppa naispotilaille

Joka toinen torstai (parilliset viikot) **23.1.–16.4.2020 klo 17–18.**

Ohjaajana sairaanhoitaja, terveydenhoitaja Niina Nykänen. Hinta 4 €/kerta.

Paikka: Wanha Herra, Laaksokatu 17. *Ei ennakkoilmoittautumista.*

Asahi

Joka toinen torstai (parittomat viikot) **16.1.–23.4.2020 klo 17–18.**

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

Ei ennakkoilmoittautumista.

Vesivoimistelua naispotilaille

I tiistaisin 14.1.–21.4.2020 klo 17

II tiistaisin 14.1.–21.4.2020 klo 17:45

III tiistaisin 14.1.–21.4.2020 klo 18:30

Maksu kevätkaudelta 60 €. Paikka: Wanha Herra, Laaksokatu 17.

Vesivoimisteluryhmiin ilmoittautuminen ennen kauden alkua 17.12.2019. mennessä.

Kuntosali mies- sekä naispotilaille

I Keskiviikkoisin 15.1.–22.4.2020 klo 17:30–18:30

II Keskiviikkoisin 15.1.–22.4.2020 klo 18.30–19:30

Maksu kevätkaudelta 60 €. Paikka: Auron Lahden Fysteam, Vapaudenkatu 23 B.

Kuntosaliryhmiin ilmoittautuminen ennen kauden alkua 17.12.2019 mennessä.

Huom! Liikuntaryhmiä ei hiihtolomaviikolla 9.

Liikuntaryhmien yhteyshenkilö Kirsti Tähtinen p. 040 536 5815. Syksyn 2020 vesivoimistelu- ja kuntosaliryhmiin ilmoittauduttava viimeistään 25.8. klo 9–12, p. 044 730 3302. Syksyn 2020 jumpat alkavat viikolla 37.

5.11. Vapaaehtoistoiminta yhdistyksen Päijät-Hämeen alueella

5.11.1. Lahden seudun paikallisosasto

Osaston päivystys maanantaisin klo 9–15 p. 044 730 3302 Hämeenkatu 7 A 6.

Kevään 2020 kerhot

15.1. klo 18 Hoitava ääni, ohjaajana Pia Skibdahl laulu- ja äänipedagogi MuM.

Käytetään yksinkertaisia ääniharjoituksia. Ei tarvitse osata mitään. Suorittaminen ei kuulu tähän aiheeseen.

12.2. klo 17 Vuosikokous. Kahvitus alkaa klo 16:30. Puheenjohtajana Essyn toiminnanjohtaja Inge-Brit Barkholt. Klo 18 kokousesitelmänä Ravinnon ja liikunnan merkitys hyvinvoinnissa, liikuntaneuvoja Reda Oulmane.

11.3. klo 14 Syöpäpotilaan palvelut avoterveydenhuollossa, asiantuntija varmistuu myöhemmin.

13.5. Kevätkauden päättäjaiset. Ohjelma varmistuu myöhemmin.

Kirjallisuuspiiri

Keskiviikkoisin **22.1., 19.2., 18.3., 15.4. ja 20.5.2020 klo 14.** Kerhosta vastaa Leena Länsisalo, p. 050 523 4104. **Paikka:** Hämeenkatu 7 A 6.

Retket

19.1. klo 16 Reviisori -näytelmä Pikkuteatterissa. Ilm. 16.1. mennessä.

25.2. klo 14 Laskiaistunnelmaa Hämeenkadulla. Kahvia ja laskiaispullaa.

14.3. Naivistinäyttely ja tutustuminen litalan lasimuseoon.

8.4. Hiljaisen viikon kirkkoretki Myrskylään.

24.4. Liikuntapäivä Pajulahdessa. Osallistumismaksu 10 €.

27.5. Siikaniemen Senioripäivä. Osallistumismaksu 10 €.

13.6. Helsingin retki

15.8. Hämeenlinnan kesäteatteri ”Elämältä kaiken sain”.

Ilmoittautumiset p. 044 730 3302 ma klo 9–15 tai katso ao. yhteystiedot

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

Yhteystiedot:

Puheenjohtaja Hannele Salovaara p. 0400 776 063

Varapuheenjohtaja Kirsti Tähtinen p. 040 536 5815

Sihteeri Merja Salminen p. 040 518 0233

5.11.2. Orimattilan kerho

Kerho kokoontuu keväällä 2020 kuukauden viimeisellä viikolla Helluntaiseurakunnan kahvilassa, Viljamaantie 18. Tarkemmat päivät varmistuvat myöhemmin. **Seuraa ilmoittelua** Orimattilan Sanomissa sekä osaston nettisivuja osoitteessa: www.etela-suomensyopayhdistys.fi/paikallisosastot/orimattila. **Tiedustelut:** Lahden toimipiste p. 044 730 3302, ma-to klo 9–15.

Auttavat neuvontapuhelimet

Syöpäjärjestöjen valtakunnallinen neuvontapalvelu

0800 19414 (maksuton)

ma ja to klo 10–18, ti, ke ja pe klo 10–15.

Valtakunnallinen neuvontapalvelu antaa tukea syöpäpotilaalle ja hänen läheisilleen. Kysymys voi koskea syöpää, sen hoitoa, kuntoutusta tai tuen mahdollisuutta. Myös silloin, jos epäilee sairastavansa syöpää, haluaa tietoa syövän ehkäisystä, syövän perinnöllisyydestä tai syövän seulonnoista. Voit myös keskustella sähköpostitse **neuvonta@cancer.fi** tai chatissa **www.neuvontahoitaja.fi**. Kysymyksiisi vastaavat syöpään erikoistuneet neuvontahoitajat.



Syöpäjärjestöjen valtakunnallinen etuusneuvonta

0800 411 303 (maksuton)

Keskiviikkoisin klo 15–17.

Asiantuntijatietoa syöpäpotilaan taloudelliseen asemaan vaikuttavista tekijöistä ja potilaan oikeuksista.

Syöpäkipulinja 050 369 6707

ma-pe klo 9–12

Tietoa ja tukea kivunhoitoon. Syöpäkipulinjalta voi kysyä neuvoa omaan tai läheisensä kipulääkitykseen liittyen. Yhteistyössä Syöpäjärjestöt ja HYKS.



Syöpäkipulinja

Rintasyöpäyhdistyksen vertaistukipuhelin

040 1916 799

ti klo 18–20 kaikki rintasyöpään sairastuneet

ke klo 18–20 levinnyttä tai uusiutunutta rintasyöpää sairastavat.

Vertaistukipuhelimeen vastaavat Rintasyöpäyhdistyksen koulutetut vapaaehtoiset vertaistukijat.



Mielenterveysseuran valtakunnallinen kriisipuhelin

09 25250 111

Arkisin klo 9–7, Viikonloppuisin ja juhlapäivinä klo 15–7

Kriisipuhelin päivystää vuoden jokaisena päivänä ja yönä tarjoten keskusteluapua kriisissä oleville ja heidän läheisilleen.



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 järjestömmen toiminnalle perustan. Tukemalla 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 neuvontaa henkilökohtaisesti tai puhelimitse.
- monipuolista kuntoutus- ja virkistyspalveluita.
- mahdollisuuden saada vertaistukea ja saada uusia ystäviä.
- hoitovuorokausikorvauksen 2 € / vrk vuoden jäsenyyden jälkeen.
- 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 2020 jäsenmaksu on 25 €

Haluan liittyä Etelä-Suomen Syöpäyhdistyksen jäseneksi · Jag vill bli medlem
____/____202____



Sukunimi ja etunimet · Efternamn och förnamn

Syntymävuosi · Födelseår

Katuosoite · Gatuadress

Postinumero ja -toimipaikka · Postnummer och postkontor

Sähköposti · E-post

Puh. · Tel.

- Haluan lehden · Jag vill ha tidningen
- En halua lehteä · Jag vill inte ha tidningen
- 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 informationblad till min e-post