



Syksy 2020

Keski-Suomen Syöpäyhdistys ry

Kuntoutus- ja virkistystoiminta * Terveystoiminta*
Syöpää sairastavien ja omaisten neuvonta – ja tukitoiminta * Tuki-
henkilötoiminta * Vertaistukiryhmät * Paikallisosastot * Rintapro-
teesit * Järjestötoiminta ja jäsenyys

www.keski-suomensyopayhdistys.fi



Sisällysluettelo

1. Alkusanat	3
2. Henkilökohtainen neuvonta	4
2.1 Maakunnallinen vastaanottotoiminta	5
3. Syöpää sairastavien ja läheisten neuvonta- ja tukitoiminta	5
3.1 Lapsiperheet, joissa syöpään sairastunut vanhempi	6
4. Terveystiedon edistäminen	6
4.1 Periytyvyysneuvonta	6
4.2. Luomien tarkastus	6
4.3 Rintojen tarkkailu	7
4.4 Tupakoimattomuuteen kannustaminen	7
5. Neuvontahoitaja sairaalassa	7
6. Tukihenkilötoiminta	8
7. Rintaproteesien välitys	8
8. Myynnissä olevat tuotteet	8
9. Sopeutumisvalmennuskurssit	9
10. Sopukka-ryhmä	9
10.1 Tukea perheille, joissa on syöpää sairastava lapsi	10
11. Ryhmätoiminta	10
11.1. Elämässä eteenpäin	10
11.2. Vertaisryhmä rintasyöpään sairastuneille	10
11.3. Vertaistapaamiset levinnyttä rintasyöpää sairastaville	11
11.4. Vertaistapaamiset läheisille	11
11.5. Vertaistapaamiset nuorille aikuisille: Fuck Cancer -kahvit	11
11.6. Jooga	11
11.7. Rentoutusryhmä	11
11.8. Lymfajumppa	11
12. Teemaillat	12
12.1. Suolistosyöpään sairastuneet avanne- ja vastaavasti leikatut	12
12.2. Kilpirauhassyöpään sairastuneille ja läheisille	12
12.3. Minä, syöpä ja työ	12
12.4. Elämä muutoksessa – ensitiedon päivä vastasairastuneille	12
13. Miesten ryhmät (syys-toukokuu)	13
14. Potilasjärjestöt	14
14.1 Paikalliset potilasjärjestöt	14
14.2 Valtakunnalliset potilasjärjestöt	14
15. Naistoimikunta	15
16. K-S Syöpäyhdistyksen paikallisosastot	16
17. Järjestötoiminta	19
17.1 Jäsenedut 2020	20

1. Alkusanat

Tule mukaan toimintaan

Toiminnanjohtajan tervehdys

Kirjoittelen tervehdystäni kauniissa elokuun auringon paisteessa. Takana on hieno kesä, jonka aikana saimme nauttia niin helteistä kuin sateistakin. Luonto kuokoistaa edelleen tarjoten meille vehreyttä ja antimia.

Muistissa on vielä myös koronakevät, joka sekoitti toimintamme ja hämmensi mieliä. Kesän saimme onneksi elää suhteellisen normaalisti. Keväästä asti on kuitenkin ollut tiedossa uhka toisesta korona-aallosta. Tämä on vaikuttanut syksyn suunnitteluun.

Ennen lomia suunnittelimme syksyn toimintaa ajatuksella, että voisimme tava-ta kasvotusten turvavälit ja käsihygienia huolellisesti huomioiden. Nyt tautitilanne on pahenemassa ja viranomaiset ovat tiukentaneet turvasuosituksia mm. maskisuosituksella. Tiukentuneet suositukset huomioiden toivomme kuitenkin voivamme toimia syksyllä mahdollisimman normaalisti ja tavata toisiamme. Seuraamme tilannetta tarkasti ja mukautamme toimintaamme vallitsevan tilanteen mukaan turvallisuus lähtökohtana.

Jos tilanne niin vaatii, siirrämme osan toiminnasta verkkoon. Ja tästähän meillä on onneksi jo monenlaisia kokemuksia keväältä. Alkuhaasteiden jälkeen etäyhteyksin toteutuneet tapaamiset todettiin yllättävän usein hyväksi, vaikka ne eivät korvaakaan kasvotusten tapaamista. Moni yllättyi löytäessään itsensä keskustelemassa etäyhteyden kautta tärkeistä asioista, jotka olisivat jääneet keskustelematta ilman rohkeutta ottaa etäyhteys käyttöön.

Epävarmasta tilanteesta johtuen emme tee perinteistä tapahtumakalenteria syksyn 2020 toiminnasta. Sen sijaan saat tästä lehtisestä tietoa suunnitelmista, joilla lähdemme liikkeelle tähän syksyyn. Seuraa lisäksi kotisivujamme ja so-mekana-aviamme, jonne päivitämme tietoja toimintamme toteutumisesta syksyn edetessä. Voit myös soittaa toimistoomme saadaksesi ajankohtaista tietoa toiminnastamme.

Hannele Arvekari
vs. toiminnanjohtaja

2.Henkilökohtainen neuvonta

Henkilökohtaisen neuvonnan tavoitteena on antaa tietoa ja ohjausta syöpään sairastuneille ja heidän läheisilleen sekä muille asiasta kiinnostuneille. Hoitajan kanssa voi keskustella etäyhteyksin, sähköpostitse, puhelimesta tai varaamalla ajan syöpäyhdistyksestä. Askarruttavia kysymyksiä voi myös lähettää sähköpostitse. Neuvonta ja ohjaus ovat maksuttomia. Hoitajien kanssa keskustelu on luottamuksellista.



Neuvontahoitajat

Riitta-Liisa Sallinen p. 050 3467 170, riitta-liisa.sallinen@kessy.fi,

Elina Laiho-Logren p. 050 5914 180, elina.laiho-logren@kessy.fi

Sirpa Tuomainen p. 050 3529 117, sirpa.tuomainen@kessy.fi

Syöpäjärjestöjen maksuton neuvontapuhelin

Numerossa 0800 19 414 päivystys maanantaisin ja torstaisin klo 10.00–18.00 sekä tiistaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin klo 10.00–15.00. Lisäksi myös

Online chat-palvelu: neuvontahoitaja.fi ja sähköpostineuvonta:

neuvonta@cancer.fi

Suomen Syöpäyhdistyksen maksuton neuvontapuhelin

Auttaa toimeentulo- ja etuuskysymyksissä. Neuvontapuhelin palvelee keskiviikkoisin kello 15.00–17.00 numerossa 0800 411 303.

Syöpäkipulinja

Palvelee potilaita, heidän läheisiään ja terveydenhuoltohenkilöstöä valtakunnallisesti. Syöpäkipuvun hoidon kokeneet asiantuntijat vastaavat numerossa 050 3696 707 ma-pe klo 9.00–12.00. Tarvittaessa he voivat ottaa yhteyden potilasta hoitavaan tahoon ja yhteistyössä hakea ratkaisua kipuongelmaan. Syöpäkipulinja toimii osana Syöpäjärjestöjen valtakunnallista neuvontapalvelua.

Suomen Syöpäpotilailla on erilaisia potilasverkostoja ja virkistyslomia lisätietoja näistä www.syopapotilaat.fi tai p. 044 053 3211.

2.1 Maakunnallinen vastaanottotoiminta

Syöpäyhdistyksen neuvontahoitajan maksuton vastaanotto terveyskeskusten tiloissa kerran kuukaudessa seuraavasti:

	syyskuu	marraskuu
Keuruu	14.9.	9.11.
Joutsa	2.9.	11.11.
Jämsä	17.9.	19.11.
Äänekoski	1.9.	3.11.
Viitasaari	15.9.	5.11.
Saarijärvi	16.9.	10.11.

Vastaanottotoiminta pitää sisällään:

- keskustelutuki syöpää sairastaville ja hänen läheisilleen
- rintaproteesien vaihto ja sovitus
- tietoa syöpätaudeista, syövän hoitomuodoista ja kuntoutuksesta
- luomitarkastukset jäsenille
- periytyvyysneuvonta

Tiedustelut ja ajanvaraus syöpäyhdistyksen toimistolta arkisin puhelimitse 014 3330 220 klo 9.00 – 15.00.

3. Syöpää sairastavien ja läheisten neuvonta- ja tukitoiminta

Syöpää sairastavien ja heidän omaistensa neuvonta- ja tukitoiminnan kautta tuetaan syöpään sairastunutta ja hänen läheisiään selviytymään kotioloissa sairaudesta ja toimintakyvyn rajoituksista huolimatta. Toimintaan liittyvä kotihoito toteutuu aina kunkin kunnan kotihoidon vastuulla ja ohjauksessa.



Sairauden aiheuttaman kriisin työstämiseen on mahdollista saada keskusteluapua hoitajilta yhdistyksen neuvonta-asemalla, puhelimitse tai kotikäynnillä.

Yhdistyksen kautta mahdollista saada myös tukihenkilö. Ks. luku 6.

Yhteydenotot yhdistyksen neuvontahoitajalle p. 050 5914 180,
elina.laiho-logren@kessy.fi

3.1 Lapsiperheet, joissa syöpään sairastunut vanhempi

Perheet yhdessä ja eri perheet yhdessä -teemalla virkistystä ja vertaistukea. Seuraa nettisivujamme ja some-kanaviamme. Lisätietoa p. 050 5914 180, elina.laiho-logren@kessy.fi

4. Terveyden edistäminen

Terveyden edistämisen tavoitteena on syövän ennaltaehkäisy ja varhainen toteaminen. Yhdistyksen toteuttamaan terveyden edistämisen toimintaan liittyvissä kysymyksissä voit olla yhteydessä neuvontahoitaja Sirpa Tuomaiseen p. 050 3529 117, sirpa.tuomainen@kessy.fi

4.1 Periytyvyysneuvonta

Periytyvyysneuvonnan tavoitteena on antaa asiakkaalle tietoa ja tukea syövän perinnöllisestä alttiudesta. Tarvittaessa asiakas ohjataan eteenpäin lisätutkimuksiin. Lisätietoja ja ajanvaraus perinnöllisyysneuvontaan p. 014 3330 220 tai syopayhdistys@kessy.fi

4.2. Luomien tarkastus

Yhdistyksen jäsenet voivat vielä tämän syksyn ajan maksutta tarkastuttaa huolestuttavia ihomuutoksia yhdistyksen neuvontahoitajalla luomihuolipäivinä. Ajanvaraus p. 014 3330 220.

Luomihuolipäivät jäsenille:

- Jyväskylä 29.10. ajanvaraus alkaa 15.10.
- Jyväskylä 4.11. ajanvaraus alkaa 21.10.
- Keuruu 28.9. ajanvaraus alkaa 14.9.
- Joutsa 21.10. ajanvaraus alkaa 7.10.
- Jämsä 26.11. ajanvaraus alkaa 12.11.
- Äänekoski 20.10. ajanvaraus alkaa 6.10.
- Viitasaari 27.10. ajanvaraus alkaa 13.10.
- Saarijärvi 24.9. ajanvaraus alkaa 10.9.

4.3 Rintojen tarkkailu

Rintasyöpä on yleensä varhaisvaiheessa oireeton. Naisten kannattaa tutustua omiin rintoihinsa ja opetella tarkkailemaan niitä säännöllisesti. Yhdistyksen neuvontahoitajilta saat neuvoja rintojen omatarkkailuun.

Ajanvaraus toimistosta p. 014 3330220.

4.4 Tupakoimattomuuteen kannustaminen

Yhdistys pyrkii tarjoamaan yksilöohjausta ja ryhmämuotoista tukea tupakoinnin lopettamista suunnitteleville henkilöille. Yksilöohjausta ja irti tupakasta – kursseja voi tiedustella yhdistyksen neuvontahoitaja Sirpa Tuomaiselta p. 050 3529 117, sirpa.tuomainen@kessy.fi

Tietoa ja tukea tupakoinnin lopettamiseen:

www.stumppi.fi, sisältää myös terveydenhuollon ammattilaisen ohjaaman chat-keskustelupalvelun.

www.kaypahoito.fi, tupakkariippuvuus ja tupakasta vieroitus.

Tupakoinnin lopettamista suunnitteleville nuorille:

www.fressis.fi

www.serialkiller.fi

www.pokalehuulessa.fi

Opettajille ja ammattilaisille:

www.tyokalupakki.net

5. Neuvontahoitaja sairaalassa

Syöpäyhdistyksen neuvontahoitaja on tavattavissa keskustelua ja neuvontaa varten seuraavasti:

- Syöpäosastolla ja Hoitokeskuksessa kuukausittain.
- Kyllön osastolla 5 tarvittaessa.

Lisätietoja p. 050 3467 170, riitta-liisa.sallinen@kessy.fi

6. Tukihenkilötoiminta

Tukihenkilöt ovat yhdistyksen kouluttamia vapaaehtoisia, jotka haluavat tukea ja auttaa syöpään sairastunutta sekä hänen perhettään ja läheisiään sairauden aiheuttamassa elämänmuutoksessa. Tukihenkilöitä sitoo vaitiolovelvollisuus.



- Vertaistukihenkilö on itse syövän sairastanut tai sairastuneen läheinen.
- Saattohoidon tukihenkilö on henkilö, joka tukee elämän loppuvaiheessa olevaa sairastunutta, hänen perhettään sekä läheisiään.

Lisätietoja p. 050 5914 180, elina.laiho-logren@kessy.fi

Tukihenkilöä voi hakea myös oheisen linkin kautta yhdistyksen nettisivuilta: www.keski-suomensyopayhdistys.fi/tukihenkilotoiminta/haluan-tukihenkilon/

7. Rintaproteesien välitys

Keski-Suomen Syöpäyhdistys välittää maksusitoumusta vastaan rintasyöpään sairastuneille rintaproteeseja. Proteesi uusitaan tarpeen mukaan. Maksusitoumus pyydetään oman kunnan terveyskeskuksesta tai Sädesairaalaan.

Rintaproteesin sovitus ajanvarauksella p. 014 3330 220, rintaproteesin uusiminen on mahdollista myös neuvontahoitajan maakuntakäynneillä.

8. Myynnissä olevat tuotteet

Keski-Suomen Syöpäyhdistyksellä on myynnissä adresseja, kortteja, erilaisia kampanjatuotteita sekä uimapukuja ja uimamerkkejä.

9. Sopeutumisvalmennuskurssit

Sopeutumisvalmennuskurssien tarkoituksena on tukea syöpään sairastuneen henkilön ja hänen läheistensä toipumista sairauden aiheuttamasta muutostilanteesta ja mahdollistaa vertaistuen saaminen. Sopeutumisvalmennuskursseja toteutetaan STEA:n ja Kelan tuella eri puolilla Suomea.



Tietoa syöpään sairastuneille ja heidän läheisilleen järjestettävistä kursseista, sekä hakemuslomakkeita kursseille, saa syöpäyhdistyksen toimistolta p. 014 3330 220, yhdistyksen neuvontahoitajilta, sekä sairaaloiden sosiaalityöntekijöiltä ja Kelalta www.kela.fi.

Syksyn 2020 sopeutumisvalmennuskurssit (STEA) Keski-Suomen Syöpäyhdistys ry:n toteuttamana:

- **Parantumaton syöpä sairastavien yksilökurssi**
24.-28.8.2020 Peurunka, Laukaa. Hakuaika päättyy 28.7.2020
- **Yksilökurssi eläkeikäisille syöpäpotilaille**
7.-11.9.2020 Peurunka, Laukaa. Hakuaika päättyy 7.8.2020

Hakukaavakkeita saa yhdistyksen toimistolta tai tulostaa netistä www.keski-suomensyopayhdistys.fi/kurssit-ja-ryhmat/sopeutumisvalmennuskurssit/

Lisätietoja p. 014 3330 220.

10. Sopukka-ryhmä

Sopukka on syöpään sairastuneiden lasten ja heidän vanhempiansa ryhmä, jonka toiminnasta vastaa Keski-Suomen Syöpäyhdistys. Sopukan toiminnasta ilmoitetaan perheille kirjeitse tai sähköpostilla.

Lisätietoja toiminnasta neuvontahoitajalta p.050 5914180, elina.laiho-logren@kessy.fi

Sopukan vanhempien edustajina toimivat Marika Raitio p. 044 5350 799, marikaraitio79@gmail.com ja Sarita Rajala p. 045 1203 882, sarita-ky@gmail.com

10.1 Tukea perheille, joissa on syöpää sairastava lapsi

Yhdistys pyrkii tukemaan perheitä tarjoamalla maksutonta hoitoapua erikseen sovittaessa. Sopimus tehdään henkilökohtaisen keskustelun perusteella. Tuki perustuu yhdistykselle osoitettuun lahjoitukseen.

Keski-Suomen Syöpäyhdistys ry:llä on mahdollisuus myöntää harkinnanvaraista taloudellista tukea syöpään sairastuneen lapsen perheelle. Tuen mahdollistaa Tellervo Edessalon Säätiön lahjoitus.

Yhteydenotot yhdistyksen neuvontahoitajaan p. 050 5914 180.

11. Ryhmätoiminta



Vertaistukiryhmissä voi keskustella muiden samassa tilanteessa olevien kanssa. Lähtökohtaisesti ryhmät on tarkoitettu syöpäpotilaille, joiden sairastumisesta on alle viisi vuotta. Ilmoittautumiset päivää ennen ryhmän kokoontumista, jos ei ole toisin mainittu, p. 014 3330 220 tai syopayhdistys@kessy.fi

11.1. Elämässä eteenpäin

Ryhmä kaikille pitkäaikaista tai uusiutunutta syöpää sairastaville
19.8., 23.9., 21.10., 18.11. ja 9.12. klo 16.00-17.30.
Ryhmäohjaajana neuvontahoitaja Riitta-Liisa Sallinen.

11.2. Vertaisryhmä rintasyöpään sairastuneille

Yhteistyössä Rintasyöpäyhdistyksen kanssa.
9.9., 8.10., 4.11. ja 2.12. klo 17.00-18.30
Ohjaajina vertaisohjaajat Eija Takala ja Else Turtiainen.

11.3. Vertaistapaamiset levinnyttä rintasyöpää sairastaville

Yhteistyössä Rintasyöpäyhdistyksen kanssa

30.9. ja 25.11. klo 17-19

Ohjaajana kokemusasiantuntija Riina Vakkilainen

Ilmoittautuminen p.040 7166 438, riina.vakkilainen@gmail.com

11.4. Vertaistapaamiset läheisille

21.9. ja 10.11. klo 17-18.30.

Ohjaajana neuvontahoitaja Riitta-Liisa Sallinen

11.5. Vertaistapaamiset nuorille aikuisille: Fuck Cancer -kahvit



Tapahtuma ei vaadi ennakoilmoittautumista. Tapaamisten ohjauksesta huolehtivat nuorten aikuisten toiminnasta vastaava työntekijä.

Kokoontumiset ke 9.9., 7.10., 11.11. ja 9.12. klo 16.30-18.30 Syöpäyhdistyksen tiloissa. Lisätietoja p. 050 5914 180, elina.laiho-logren@kessy.fi

11.6. Jooga

Torstaisin 10.9, 24.9., 8.10., 22.10., 5.11. ja 19.11. klo 16.00-17.00. Saliin mahtuu 10 joogaajaa tulojärjestyksessä. Jooga järjestetään Studio Laive:n tiloissa Kympinkatu 7.

11.7. Rentoutusryhmä

Tule nauttimaan ja rentoitumaan jooga- ja rentoutusohjaaja Anna Mannisen opastuksella. Rentoutus toteutuu joka toinen viikko. Syyskuussa alkavista rentoutusilloista tiedotetaan tarkemmin elokuun aikana. Lisätietoja ja ilmoittautuminen p. 050 3529 117, sirpa.tuomainen@kessy.fi

11.8. Lymfajumppa

Tiistaisin (1.9. alkaen) klo 17-18. Tavoitteena on rintasyöpäleikkauksen jälkeisen lymfaturvotuksen hallinta. Ryhmäohjaajina JAMK:n fysioterapiaopiskelijat.

12. Teemaillat

Toteutuvat yhdistyksen tiloissa Kilpisenkatu 5 B 9 ellei toisin mainita.

12.1. Suolistosyöpään sairastuneet avanne- ja vastaavasti leikatut

”Mikä suolistosyöpään sairastunutta mietityttää” 15.10. klo 17.00 -19.00.
Paikalla toiminnanjohtaja Jenni Tamminen, Colores - Suomen Suolistosyöpäyhdistys ry. Lisätietoja ja ilmoittautuminen p. 050 3529 117, sirpa.tuomainen@kessy.fi

12.2. Kilpirauhassyöpään sairastuneille ja läheisille

Asiantuntija-alustukset: Elämä kilpirauhassyövän jälkeen ja Onko sairaudesta lupa puhua 17.9. klo 17.00-20.00. Yhdistysten tukipalveluiden esittely. Yhteistyössä Kilpirauhasliiton kanssa.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen p. 050 3467 170, riitta-liisa.sallinen@kessy.fi

12.3. Minä, syöpä ja työ

Työkäisille kohdennettu ilta 2.11. klo 17.00-19.00, alustajana työelämän koordinaattori Mari Bergman.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen p. 050 3529 117, sirpa.tuomainen@kessy.fi

12.4. Elämä muutoksessa – ensitiedon päivä vastasairastuneille

Tilaisuus 16.11. klo 13.00- 17.00 tarkoitettu kaikille syöpään sairastuneille, joilla sairauden toteamisesta on enintään vuosi. Päivässä mukana syöpälääkäri, terapeutti, sosiaalityöntekijä, vertaistukihenkilö ja yhdistyksen neuvontahoitajat.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen p. 050 3467 170, riitta-liisa.sallinen@kessy.fi

13. Miesten ryhmät (syys-toukokuu)

Lisätietoja ryhmien toiminnasta toiminnanjohtajalta p. 050 5167 878

- **Jyväseudun heimoveljien** ryhmä on tarkoitettu kaikille syöpää sairastaville miehille. Kokoontumiset syöpäyhdistyksen tiloissa Kilpisenkatu 5 B, 2krs joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 18.00. Keskusteluja, luennoitsijoita elämän eri alueilta, tutustumiskäyntejä. Lisätietoja Olavi Keskiseltä p. 040 6212 099 sekä yhdistyksen verkkosivuilta www.keski-suomensyopayhdistys.fi
- **Ääneseudun heimoveljet**, aamukahvi- ja keskustelutilaisuudet vertaisryhmätapaamisina kuukauden ensimmäinen tiistai klo 10.00 Äänekosken kaupungintalolla kahvion kokoushuoneessa. Kuntosalivuorot maanantaisin ja torstaisin klo 9.00-10.00 Liikuntatalon Hurrikaani salissa. Keskusteluja, luentoja, tutustumiskäyntejä, retkiä yms. Lisätietoja Jarmo Eskelinen p. 040 5177 458.
- **Jämsän seudun miesten ryhmä** on tarkoitettu kaikille syöpää sairastaville miehille. Kokoontumiset Koskentie palvelutalolla (Koskentie 13, Jämsä) pääsääntöisesti joka kuukauden 1. keskiviikko klo 18.00. Yhteyshenkilö Toivo Lehtinen, p. 040 5934 696 tai toivo.lehtinen5@gmail.com Toiminnasta ilmoitetaan kaupunkilehti Vekkarin seuratoimintapalstalla.
- **Joutsan Kankeromiehet** on tarkoitettu kaikille syöpää sairastaville miehille. Ryhmän kuukausi-ilta kerran kuussa Hypoteekissa. Kokoontumista ilmoitetaan Joutsan Seudussa. Kankeromiesten kuntosalivuoro Seniorikeskuksen kuntosalilla perutaan toistaiseksi. Yhteyshenkilönä toimii Seppo Pänkäläinen p. 0400 787664 tai seppo.pankalainen@pp.inet.fi

14. Potilasjärjestöt

14.1 Paikalliset potilasjärjestöt

Keski-Suomen Ilco ry

- avanneleikatut

Keski-Suomen Ilco ry puheenjohtaja Timo Maasola p. 040 7405 267,
timomaasola@gmail.com

14.2 Valtakunnalliset potilasjärjestöt

Suomen Kurkku- ja Suusyöpäyhdistys ry

Kolmas linja 29, 00530 Helsinki

p.09 7318 0630

le-invalidit@kolumbus.fi, www.le-invalidit.fi

Suomen eturauhassyöpäyhdistys ry

Saukonpaadenranta 2, 00180 Helsinki

p. 041 5014 176

toimisto@propo.fi, www.propo.fi

Sylva ry

- Suomen syöpäsairaiden lasten ja nuorten valtakunnallinen yhdistys

Jaakonkatu 3, 00100 Helsinki

p. 09 135 6866

sylva@sylva.fi, www.sylva.fi

Suomen Syöpäpotilaat ry

- valtakunnallinen syöpäpotilaiden etujärjestö

Malminkaari 5, 00700 Helsinki

potilaat@syopapotilaat.fi

www.syopapotilaat.fi

Colores - Suomen Suolistosyöpäyhdistys ry

Saukonpaadenranta 2, 00180 Helsinki

p. 010 4222 540

info@colores.fi, www.colores.fi

Rintasyöpäyhdistys – Europa Donna Finland ry

Saukonpaadenranta 2, 00180 Helsinki
puh. 040 147 0757
toimisto@europadonna.fi, www.europadonna.fi

15. Naistoimikunta

Keski-Suomen Syöpäyhdistyksen yhteydessä toimii vapaaehtoinen naisten joukko, joka järjestää erilaisia hyväntekeväisyystapahtumia, ja on näin suurena apuna yhdistyksen varainhankinnassa. Naistoimikunta kokoontuu kuukausittain syys-toukokuussa.

Kirsti Korpela, puheenjohtaja
p.050 5457 707
kirsti.korpela@gmail.com

Riikka Mahlamäki-Kaistinen, varapuheenjohtaja/tiedottaja
p. 050 5996 773
r.mahlamaki@gmail.com

Kristiina Fredrikson, past presidentti
p. 040 8208 446
kristiina.fredrikson@gmail.com

Mirja Laitinen, sihteeri
p. 050 3137 809
mirja.p.laitinen@gmail.com

Anu Mäntylä, rahastonhoitaja
p.050 4686 604
amantyla7@gmail.com

Marja-Terttu Väisänen, toiminnantarkastaja
p. 044 7443 101
marja-terttu.vaisanen@elisaneet.fi

Ritva Nirkkonen, varatoiminnantarkastaja
p. 040 5104 665
ritva.nirkkonen@gmail.com

16. K-S Syöpäyhdistyksen paikallisosastot

Paikallisosastojen tapaamisissa on syöpään sairastuneiden, heidän läheisten ja muuten asiasta kiinnostuneiden mahdollisuus tavata. Osastot järjestävät ryhmätoimintaa, erilaisia kokoontumisia ja monipuolista virkistystoimintaa. Paikallisosastoilta voi tiedustella oman alueen tukihenkilötoiminnasta. Yhteydenotot tukihenkilöihin tapahtuvat Keski-Suomen Syöpäyhdistyksen kautta. Paikallisosastojen toiminnasta voit tiedustella paikallisosastosi puheenjohtajalta tai sihteeriltä. Toiminnastaan osastot ilmoittavat alueensa paikallislehdessä, sekä Keski-Suomen Syöpäyhdistys ry:n ilmoituksen yhteydessä maakunnan lehden seuraupalstalla.

Paikallisosastojen toimintaa voi seurata myös yhdistyksen verkkosivuilta www.keski-suomensyopayhdistys.fi/paikallistoiminta/ sekä yhdistyksen Facebook-sivuilta.

Jyväskylän seudun paikallisosasto

Puheenjohtaja Ritva-Liisa Lindström
Linjamanpolku 2 A, 40950 Muurame
p. 044 3313 013
tiitalindstrom@gmail.com

Sihteeri Marja Pakkanen
Siepontie 9, 40950 Muurame
p. 040 7195 061
marja.pakkanen@hotmail.com

- 17.10. Jyväskylän kaupunginteatteri, West Side Story klo 13.00
- 21.11 Pikkujoulut JärviSydämessä

Joutsan seudun paikallisosasto

Puheenjohtaja Seppo Pänkäläinen
Niittytie 8, 19650 Joutsa
p. 0400 787 664
seppo.pankalainen@pp.inet.fi

Sihteeri Katri Viinikainen
Luhangantie 724, 19950 Luhanka
p. 0400 840 913
katri.viinikainen@luukku.com

- Joutsa siirtää lääk.tri Mikko Pänkäkäisen Pessimismi terveysriskinä - luennon tuonemmaksi.
- Yhteislauluillat siirretään tulevaisuuteen.
- Kankeromiesten olympialaiset pidetään syyskuussa urheilukentällä/ - talolla.
- RoosaRouvien ja Kankeromiesten kuukausipalaverit toteutetaan harkinnan mukaan. Etusijalla ulkona pidettävät tapahtumat.
- Syksyn aikana toteutetaan RoosaRouvien ja Kankeromiesten elokuvailta yhteistyössä Joutsan Kinon kanssa.
- Kuntosalivuorot peruutetaan toistaiseksi.
- Ikivihreät-tukikonsertti siirretään myöhempään ajankohtaan.

Naistenryhmä RoosaRouvat

- Ryhmä on tarkoitettu kaikille syöpää sairastaville naisille. Ryhmän kuukausi-ilta kerran kuussa Hypoteekissa. Kokoontumisista ilmoitetaan Joutsan Seudussa. Yhteyshenkilönä toimii Tuula Lahtela p. 0400 708221.

Miestenryhmä Kankeromiehet

- Ryhmä on tarkoitettu kaikille syöpää sairastaville miehille. Ryhmän kuukausi-ilta kerran kuussa Hypoteekissa. Kokoontumisista ilmoitetaan Joutsan Seudussa. Yhteyshenkilönä toimii Seppo Pänkäläinen p. 0400 787664

Jämsän seudun paikallisosasto

Puheenjohtaja Vuokko Jokinen
Matinkuja 8, 42300 Jämsänkoski
p .0400 521 703
jokinenvuokko8@gmail.com

Sihteeri Jouko Hytönen
Riihitie 8, 35600 Halli
p. 045 2499 797
jhytonen4@gmail.com

- Kokoontumiset Jämsänkoskella kuukauden 2. torstai klo 15.00 Kyöpelissä, Kauppakuja 3, Jämsänkoski.

- Torstaina 10.9. klo 15.00 Kyöpelissä avoin yleisöluento, liikunnanohjaaja Tommi Kuronen puhuu liikunnasta ja paikallismahdollisuuksista. Kakukukahvit.
- Lauantaina 12.9. paikallisosasto on mukana Jämsänkosken markkinoilla, poikkeaa juttelemaan
- Syyskuun perjantaisin klo 11.30-12.30 Emmi Natrin ohjaamaa ulkolii-kuntaa Jämsän maauimalan kentällä (alk 4.9.)
- Jämsän seudun paikallisosaston tapaamisista ja toiminnasta ilmoitetaan tarkemmin Vekkarissa ja Keski-Suomen Syöpäyhdistyksen verkkosivuil-la.

Jämsän seudun naistenryhmä

- Ryhmä on avoin vertaistukiryhmä. Yhdessä tekemistä keskustellen luottamuksellisessa ryhmässä. Kokoontumiset kuukauden 1. tiistai klo 17.30 Koskentie palvelutalolla (Koskentie 13, Jämsä). Yhteyshenkilö Hanna-Leena Rinteelä p. 0400 433 116 hannalee-na.rinteela@gmail.com ja Sirpa Hytönen p. 0400 995 941.

Jämsän seudun miestenryhmä

- Ryhmä on tarkoitettu kaikille syöpää sairastaville miehille. Kokoon-tumiset kuukauden 1. keskiviikko klo 18.00 Koskentie palvelutalolla (Koskentie 13, Jämsä). Yhteyshenkilö Toivo Lehtinen, p. 040 5934 696/toivo.lehtinen5@gmail.com

Ääneseudun paikallisosasto

Puheenjohtaja Oili Kautto

Purokatu 11, 44100 Äänekoski

p. 0400 916 802

oili.kautto@pp.inet.fi

Sihteeri Tuula Kauppinen

Viljaminkatu 3, 44200 Suolahti

kauppinen.tuula@gmail.com

Ryhmät kohdennettu syöpää sairastaville.

- Kerhoillat kerran kuukaudessa keskiviikkoisin 5.8. 2.9. 14.10. 11.11 ja 9.12. klo 18.00 Suolahdessa Suopungissa.
- Naisten ryhmät maanantaina 7.9 ja 9.11 klo 17.30 Suolahdessa Suo-pungissa.

- Naisten ryhmä alle (3v sairastumisesta) tiistaina 11.8 ja 6.10 klo 17.30 Äänekosken kaupungintalolla huone 117.
- Ohjattu kuntosaliharjoittelu maanantaisin klo 12.15–13.30.
- Omatoiminen kuntosali perjantaisin klo 13.00–14.00 liikuntatalon kuntosali Hurrikaanissa.
- Ohjattu vesivoimistelu keskiviikkoisin klo 12.20–13.00 VesiVelhossa.
- Vierailu Eduskuntataloon syksyllä yhdessä Heimoveljien kanssa.
- Retki K- S Syöpäyhdistyksen Naistoimikunnan järjestämään konserttiin.
- Joulukonsertti Leif Lindeman ja Amore.

Pihtiputaan kerho

- Pihtiputaalla toimivat vapaaehtoiset järjestävät alueellaan erilaista virkistystoimintaa. Säännöllisiä kuukausittaisia kokoontumisia ei järjestetä. Kerhon toiminnasta kiinnostuneet voivat olla yhteydessä Helena Paanaseen helena_paananen@hotmail.com tai Keski-Suomen Syöpäyhdistys ry:n toimistolle p. 014 3330220.
- Ilmoitamme tapahtumistamme paikallislehdessä, Syöpäyhdistyksen verkkosivuilla ja Facebookissa.

17. Järjestötoiminta

Keski-Suomen Syöpäyhdistys ry on perustettu v. 1956. Syöpäyhdistyksen toiminnan tarkoitus on syövän ennaltaehkäisy ja varhainen toteaminen, syöpään sairastuneiden tukeminen, auttaminen ja hoitomahdollisuuksien lisääminen sekä syövän tutkimustyön tukeminen. Keski-Suomen Syöpäyhdistyksen toiminta on vakiintunut osaksi kansanterveystyötä täydentäen julkista terveydenhuoltoa.

Yhdistyksen jäseneksi voi liittyä lähettämällä meille takakannessa olevan yhteystietolomakkeen, jonka postimaksu on maksettu. Lähetämme postitse jäsenmaksupankkisiirron (25 €/kalenterivuosi) jäsenmaksua varten.

Toiminnastamme tiedotamme verkkosivuillamme ja Facebook sivuillamme.

Maksamalla jäsenmaksun tuet toimintaamme!

17.1 Jäsenedut 2020

Yhdistyksen jäsenedut ja lomakkeet netissä www.keski-suomensyopayhdistys.fi

- Syöpä-lehti 4 kertaa vuodessa
- Maksuton neuvontapalvelu, maksuton tai osittain maksullinen kuntoutus- ja virkistystoiminta
- Huolestuttavien ihomuutosten tarkastaminen
- Hoitopäiväkorvaus 5,00 €/vrk, mikäli on syöpäsairauden vuoksi sairaalahoitossa (ei yli 3kk vanhoista hoitjaksoista).
 - korvaus enintään 60 vrk/vuosi
 - karenssi uusille jäsenille 3 kk liittymispäivästä
- Majoitusavustus Jyväskylässä annettavan syöpäsairauteen liittyvän hoidon aikana tapahtuvaa majoittumista varten. Majoittumisen tulee tapahtua Keski-Suomen keskussairaalan potilaskodissa. Avustusta voidaan maksaa myös jäsenen lähiomaiselle jäsenen sijasta. Avustusta tulee hakea 6 kk kuluessa majoittumisesta. Avustus on Kelan yöpymisrahan omavastuuosuus, kuitenkin enintään 100 euroa kalenterivuoden aikana jäsentä ja hänen lähiomaistaan kohti.
- Vuoden 2020 aikana alennuksia Kylpylähotelli Scandic Laajavuoren kylpylä – ja kuntosalipalveluista sekä Peurungan kylpylä- ja liikuntapalveluista. Jäsenyys todennetaan nimen ja jäsennumeron avulla kylpylän kassalla. Jäsennumero löytyy jäsenlehdestä, jäsenmaksukaavakkeesta tai yhdistyksen toimistolta. Etuuden sisältöä, alennuksia ja jäsennumeroa voi tiedustella yhdistyksen toimistolta arkisin ma-pe 9.00 - 15.00 p. 014 3330 220
- Lapsipotilaiden perheille (jos jompikumpi vanhempi jäsenenä)
 - 587 €:n alkuavustus lapsen sairastuessa tai sairauden uusiutuessa. Tuen mahdollistaa yhdistyksen oma varainhankinta, toimintaan osoitetut lahjoitukset sekä Tellervo Edessalo Säätiön tuki
 - sairaala- ja poliklinikkamaksujen korvaus, pysäköintimaksujen osittainen sekä matkakulujen omavastuuosan korvaus
 - hoitoapua syöpää sairastaville lapsille ja heidän perheilleen
 - Keski-Suomen Syöpäyhdistys ry:llä on mahdollisuus myöntää harkinnanvaraista taloudellista tukea syöpään sairastuneen lapsen perheelle. Tuen mahdollistaa Tellervo Edessalo Säätiön lahjoitus.
 - lapsipotilailla ei karenssiaikaa

Jäsenetuihin liittyvät tiedustelut yhdistyksen toimistolta p. 014 3330 220 tai sähköpostilla syopayhdistys@kessy.fi

**Toimintaa voit tukea
osoittamalla lahjoituksen
Keski-Suomen Syöpäyhdistyksen
lahjoitustilille
FI56 5290 0220 2133 24**

Kiitos tuestasi!

Keräyslupa nro RA/2019/1188

Keski-Suomen Syöpäyhdistys ry

Kilpisenkatu 5 B 9, 40100 Jyväskylä

P. 014 3330 220

syopayhdistys@kessy.fi, www.keski-suomensyopayhdistys.fi



Toimisto

014 3330 220

Avoinna

ma – pe klo 9.00–15.00

Suljettu viikko 52

Vs. toiminnanjohtaja Hannele Arvekari

050 5167 878

Neuvontahoitaja Riitta-Liisa Sallinen

050 3467 170

Neuvontahoitaja Sirpa Tuomainen

050 3529 117

Vs. neuvontahoitaja Elina Laiho-Logren

050 5914 180