



---

## Pohjois-Savon Syöpäyhdistyksen uutiskirje 4/2021

---



## Syksyn tuulet tuovat hyvinvointia, voimaantumista, iloa ja yhdessäoloa arkeen!

Luonto alkaa pikkuhiljaa siirtymään syysaikaan. Niin mekin täällä syöpäyhdistyksellä syyskauden toimintojen herätessä käyntiin.

Syksy tarjoaa meille kauniita värejä ja kuulaita päiviä. Saamme nauttia syksyn pimenevistä illoista. Monet kaivavat esille ehkä silloin kynttilöitä tuomaan valoa arjen keskelle. Jollekin taas syksy voi olla vuoden ankeinta aikaa loskan ja pimeyden keskellä. Olemme kaikki erilaisia, yksilöitä, mutta arvokkaita ja ainutlaatuisia. Jokaisella on oikeus omanlaisiin tunteisiin. Tänä syksynä olemme halunneet huomioida vertaisryhmissä ja kursseilla erityisesti tunteiden- ja voimavarojen käsittelyn

Korona-aika on tuonut kaikille muutoksia elämään viimeisten puolentoista vuoden aikana. Muutokset eivät ole useinkaan olleet mukavia. Syöpäyhdistyksenä meillä on ollut huoli syöpään sairastuneiden, heidän läheisten ja perheiden hyvinvoinnista. Niinpä meille heräsi halu kehittää toimistolle uusi hyvinvointia tuottava palvelu asiakkaita varten. Alkupalvesta 2021 tartuimme tuumasta toimeen. Toimiston alakerta on kokenut muodonmuutoksen. Vapaaehtoisten voimin toimiva Aarrekirppari saa rinnalleen syyskuussa Hyvinvoinnin olohuoneen, joka on kaikille

avoin matalan kynnyksen kohtaamispaikka. Olohuoneen tavoitteena on edistää syöpään sairastuneiden, heidän läheisten ja perheiden hyvinvointia sekä vähentää yksinäisyyttä osallisuutta lisäten. Haluamme luoda yhteisöllisen paikan, jossa ihmiset kokevat voimaantumista arjessa, pääsevät vaikuttamaan toimintaan ja tuntevat kuuluvansa yhteisöön.

Hyvinvoinnin olohuoneelta löydät juttuseuraa, vertaistukea ja ryhmätoimintaa. Olohuoneella järjestetään ohjattua sekä itseohjautuvaa toimintaa erilaisilla teemoilla; askartelua, käsitöitä, maalaamista, pelailua, rauhoittumista, joogaa ja lempeää kuntoilua. Toimintoja tullaan jalkauttamaan mahdollisuuksien mukaan hybridinä paikallisosastoihin. Toiminnan kehittämiseksi keskiössä on asiakkaiden tarpeet. Palvelusta on tarkoitus tehdä jatkuva.

Nimeä olohuoneella ei ole vielä, koska nyt on käynnissä nimikilpailu. Kurkkaapa meidän Facebookiin tai mene nettisivuilla osoitteesta: <https://www.pohjois-savonsyopayhdistys.fi/ajankohtaista/verkkouutiset/nimikilpailu/> ja käy antamassa nimi suosikkisi! Nimi julkaistaan 13. syyskuuta, jolloin vietämme Hyvinvoinnin olohuoneen avajaisviikkoa 13.-16.9. Aarre kirpparin kanssa yhdessä. Tuolla viikolla teemme yhteistyötä Kuopion kaupungin Meidän Kuopio -festivaalin kanssa.

**Tervetuloa mukaan toimintaan, tutustumaan Hyvinvoinnin olohuoneeseen ja tekemään hyviä löytöjä Aarre kirpparilta**

**-tehdään iloa ja toivoa yhdessä!**

**Lue lisää: Hyvinvoinnin olohuone -avajaisviikko**



## Vertaistukiryhmät käynnistyvät!

Vertaistukiryhmät syöpään sairastuneille ja heidän läheisilleen alkaa elo-syyskuussa. Tässä ryhmät kootusti. Katso tarkemmat tiedot ryhmistä ja ilmoittautumisista kotisivuilta. Osa ryhmistä on avoimia eli voit tulla mukaan vaikka kesken kauden. Osa ryhmistä on taas suljettuja eli osallistujat ryhmässä ovat aina samat. Näihin suljettuihin ryhmiin vaaditaan ennakoilmoittautuminen **31.8.** mennessä.

**Iloa-ryhmä** kroonista syöpää sairastaville alkaa **17.8.** Kallavesi-risteilyllä. Avoin ryhmä.

**Ryhmä kurkun ja suunalueen syöpään** sairastuneille ja heidän läheisille alkaa **7.9.** Avoin

ryhmä.

**Ryhmä syöpää sairastaville vanhemmille** alkaa **7.9.** Suljettu ryhmä.

**Kohdataan hoitopolulla -ryhmä** syöpähoidoissa käyville alkaa **26.8.** Suljettu ryhmä.

**Kohti tulevaa -ryhmä** arkeen ja työhön palaaville alkaa **1.9.** Suljettu ryhmä.

**Läheisten ryhmä** syöpää sairastavan läheisille alkaa **8.9.** Avoin ryhmä.

**Läheisensä syöpään menettäneiden ryhmä** alkaa **7.9.** Suljettu ryhmä.

Paikallisryhmistä löydät tiedot kotisivuilta. Lämpimästi tervetuloa mukaan ryhmätoimintaan!

[Lue lisää ryhmistä ja ilmoittautumistiedoista](#)

---



## Saattohoito Kuopiossa 10 vuotta

**Juhlavuoden tapahtuma 1.9. 2021**  
**klo 16–18** Harjulan sairaalan piha-alueella  
(Niuvantie 4).

Ohjelmassa puheenvuoroja, musiikkia, osallistavaa toimintaa sekä vapaata keskustelua. Mahdollisuus keskustella saattohoidosta ja tutustua vapaaehtoistoimintaan Lehtola-kodissa.

Voit tulla sytyttämään kynttilän sen läheisesi muistolle, jota olet ollut saattamassa osastolla.

Lämpimästi tervetuloa!

---



## Lempää joogaa syöpään sairastuneille ja läheisille

Tule kokeilemaan joogaa! Joogassa tehdään rauhalliseen tahtiin kehoa vahvistavia, venyttäviä ja rauhoittavia harjoituksia.

Joogatunnit **10 kertaa 23.9.** alkaen torstaisin **klo 16.30-18** Pohjois-Savon Syöpäyhdistyksen Hyvinvoinnin olohuoneella. (Toimiston alakerta, Kuninkaankatu 23B, Kuopio)

Ota mukaan joogatunnille oma matto ja juomapullo.

Joogatunnit on tarkoitettu syöpään sairastuneille ja läheisille Pohjois-Savon Syöpäyhdistyksen **jäsenille**. Jos et ole jäsen, voit liittyä jäseneksi täällä: [www.pohjois-savonsyopayhdistys.fi/jasenyys](http://www.pohjois-savonsyopayhdistys.fi/jasenyys)

**Ilmoittautuminen joogatunnille alkaa aina viikkoa ennen joogatuntia.** Jokaiselle tunnille ilmoittaudutaan erikseen. Jos et pääse tunnille, muistathan perua ilmoittautumisesi. Tunnille mahtuu 10 osallistujaa.

Ilmoittautuminen sähköpostitse [toimisto@pohjois-savonsyopayhdistys.fi](mailto:toimisto@pohjois-savonsyopayhdistys.fi) tai puh. 017 580 1801.



### Luento: Liikunta osana syöpäpotilaan hoitoa

Luento Kuopion kansalaisopistolla  
ti 9.11. klo 18.30-20.00.

Luennoitsijat sairaanhoitaja-opiskelijat Roosa



### Luento: Miksi minä? - perinnöllisyyslääkärin näkökulma syöpäsairauksiin

Luento Kuopion kansalaisopistolla

Toropainen ja Nea Virtanen.  
Opinnäytetyöhön pohjautuva luento liikunnan positiivisista vaikutuksista syöpähoitojen aiheuttamaan uupumukseen perustuen tutkimusnäyttöön.

[Katso lisätiedot luennosta](#)

ti 19.10. klo 18.30-20.00.  
Luennoitsija Tanja Saarela,  
perinnöllisyyslääketieteen erikoislääkäri.

[Katso lisätiedot luennosta](#)



## Uudistettu kirppari aukeaa!

Pohjois-Savon Syöpäyhdistyksen Aarre kirppari on ollut suljettuna nyt puolitoista vuotta koronan vuoksi. Kirpparilla ei suinkaan ole ollut hiljaista tänä aikana, vaan kirppari on saanut kokea muodonmuutoksen. Uudistunut kirppari aukeaa maanantaina 13. syyskuuta klo 10.

Otamme vastaan ma 2.8. alkaen lahjoituksina nykyajan hyväkuntoisia ja puhtaita vaatteita sekä pieniä ja ehjiä talous- ja sisustustavaroita. Ethän tuo meille alusvaatteita, likaisia vaatteita, kirjoja, huonekaluja ja sähkölaitteita.

Lahjoitukset voi tuoda yhdistyksen toimistolle ma-to klo 9-15 ja pe klo 9-13.

Aarre kirppari löytyy tutusta paikasta yhdistyksen toimiston alakerrasta.

**Kirppari on avoinna 13.9. alkaen ma-to klo 10-15.**

Kirpparin tuotot käytetään Pohjois-Savon Syöpäyhdistyksen toimintaan.

Tervetuloa edullisille ostoksille!

[Tästä linkistä kirpparin Facebook-sivulle](#)

---



## Kurssi: Suolistosyöpäpotilaiden yksilökurssi 11.-15.10.

Sinulle, joka olet sairastanut tai sairastat suolistosyöpää ja kaipaat tukea omien voimavarojesi vahvistamiseen ja arjessa jaksamiseen. Kurssi järjestetään Kunnonpaikassa, Vuorelassa. Hae kurssille viimeistään 31.8. mennessä.

[Lue lisää ja hae mukaan](#)



## Virkistysviikonloppu perheille 25.-26.9.

Tervetuloa viettämään perheiden yhteistä aikaa Vesileppikseen Leppäviralle. Virkistysviikonloppu on tarkoitettu perheille, joissa *lapsi tai vanhempi sairastaa syöpää*. Lapsi voi osallistua retkelle myös isovanhemman tai muun tärkeän aikuisen kanssa. Ohjelma sisältää mm. Täyshoidon, ulkoilua, sisäänpääsyn kylpylään ja Vauhdikkaita elämyksiä seikkailupuisto Leppiksessä. Ohjelma on perheille maksuton. Ilmoittaudu mukaan 6.9. mennessä.

[Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan](#)



## Avustukset

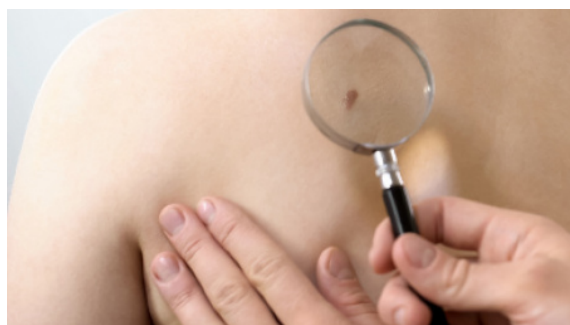
Pohjois-Savon Syöpäyhdistyksen rahastot jakavat avustuksia eri elämäntilanteissa oleville syöpään sairastuneille.

Seuraava avustusten käsittelypäivä (ellei toisin mainita) on 9.9. ja hakemusten toivotaan olevan toimistolla viimeistään 4 päivää sitä ennen.

[Lue lisää avustuksista ja hakuohjeista](#)

## Luomitarkastukset loppuunvarattu

Syksyn 2021 luomitarkastusajat on loppuunvarattu. Luomitarkastuksiin ei voi enää varata aikaa, koska tarkastukset siirtyvät julkisen terveydenhuollon tehtäväksi.



**Huolestuttavissa ihomuutoksissa olkaa yhteydessä omaan terveyskeskukseen.**

[Lue lisää](#)

## Korona ja yhdistyksen toiminta

Hyvä Pohjois-Savon Syöpäyhdistys ry:n toimintaan osallistuva!

Tarjoamme palveluita toimistollamme normaalisti ja järjestämme ryhmiä, kursseja ja muita tapahtumia koronatilanteen mukaisesti. Noudatamme Itä-Suomen aluehallintoviraston antamia ajankohtaisia rajoituksia.

Jos sinulla on flunssaoireita, pidättäyty osallistumasta yhdistyksen ja sen paikallisosastojen ja -kerhojen toimintaan. Huolehdi hyvästä käsihygieniasta. Suosittelemme sinua pesemään kätesi toimitiloihin saapuessasi ja käyttämään kasvomaskia.

### Ellet vielä ole yhdistyksen jäsen, liity jäseneksi!

**Hienoa, että haluat liittyä jäseneksi. Jäsenenä olet mukana tukemassa ja mahdollistamassa Syöpätyötä Pohjois-Savon alueella.  
Tutustu nettisivuillamme jäsenetuihin.**

**Jäsenmaksu vuonna 2021 on 25€.**

[Liity tästä](#)

## Pohjois-Savon Syöpäyhdistys ry

Kuninkaankatu 23 B, 70100 Kuopio  
017-580 1801  
Ma-To 9-15, Pe 9-13  
toimisto@pohjois-savonsyopayhdistys.fi

### Sosiaalinen media

