

TOIMINTASUUNNITELMA 2026

Pohjois-Savon Syöpäyhdistys Siilinjärven paikallisosasto

Paikallisosaston perustehtävä on tarjota tukea, virkistystoimintaa ja vertaistukitapaamisia syöpään sairastuneille ja heidän läheisilleen. Toiminnan perustehtävää toteutetaan järjestämällä vertaistukiryhmiä naisille ja miehille, ohjattua vesivoimistelua, eri liikuntamuotoja esim. patikointia, pyöräilyä ja keilausta sekä retkiä, matkoja ja konsertteja.

Toiminnan painopiste

Osaston toiminnan painopiste keskittyy syöpään sairastuneiden ja heidän läheistensä vertaistukitoimintaan, terveyden ylläpitämiseen ja edistämiseen, virkistytymiseen sekä ilon ja toivon herättämiseen.

Sääntömääräinen toiminta

Varsinaisen vuosikokouksen lisäksi toimikunta kokoontuu säännöllisesti 6–8 kertaa vuodessa.

Keskustelu- ja harrasteryhmät, vertaistuki

Naistenpiiri kokoontuu kerran kuukaudessa Mummon kammarissa. Ammatillisesti ohjattua ryhmää ohjaa sairaanhoitaja ja vertaisohjaaja, ryhmää koordinoi pääyhdistys. Kauden alussa suunnitellaan yhdessä teemat ja ohjelma. Ryhmään pyydetään ulkopuolisia luennoitsijoita toiveiden mukaan.

Miesten kaveripiiri toimii vapaaehtoisten vetämänä ja kokoontuu kuukauden ensimmäisenä torstaina, paikka ja aika ilmoitetaan Uutis-Jousessa. Osallistujien toiveitten mukaan ryhmässä mm. keskustellaan, retkeillään ja liikutaan. Ryhmä on avoin kaikille miehille, joita syöpä koskettaa.

Keilausta Fontanellan keilahallilla naisille ja miehille keskiviikkoisin klo 10. Ratoja on varattu neljä, osasto kustantaa ratamaksut. Keilaus edellyttää jäsenyyttä.

Läheisensä syöpään menettäneiden ryhmä

Vertaistuellinen ja ammatillisesti ohjattu ryhmä. Ryhmässä keskustellaan, käydään menetystä läpi toiminnallisten menetelmien kautta ja suunnataan katsetta tulevaan. Suljettu ryhmä kokoontuu syksyn ja kevään aikana yhteensä 8 kertaa. Ryhmää ohjaa sairaanhoitaja.

Terveyden edistäminen

Kylpylä-Uimala Fontanellassa on perjantaisin omatoiminen kuntosali ja ohjattu vesivoimistelu yhdessä Hengitysyhdistyksen kanssa. Kylpylälipun hinta Syöpäyhdistyksen jäsenkortilla on 7,50 € ja Siilinjärven kuntalaisille kunnan liikuntatoimistosta saatavalla eläkeläisten alennuskortilla 5,00 €. Osasto kustantaa vesivoimisteluohjaajan palkkion.

Patikointi- ja pyöräilypäivä keväällä.

Virkistystoiminta

- Kirkkopyhä keväällä, toimikunnan jäsenet ovat messussa avustavissa tehtävissä
- Kesäretki, esim. kesäteatteri
- Syksyllä syysmatka Pärnuun
- Pikkujoulu

Tukihenkilötoiminta

Kannustetaan vertais- ja saattohoidon tukihenkilöiksi, heitä koordinoi pääyhdistys. Vertaistukihenkilöt ovat itse sairastaneet syövän tai he ovat sairastuneen läheisiä. Saattohoidon vapaaehtoiset täydentävät läheisten ja ammattilaisten antamaa tukea sairastavan elämän loppu vaiheessa. Tukihenkilöt ovat tehtävänsä koulutettuja ja vaitiololupauksen antaneita vapaaehtoisia. Koulutuksista tiedotetaan mm. naisten/miestenpiireissä ja paikallisosastomme omassa facebook-ryhmässä.

Varainhankinta

- Adressien myyntiä yhteistyökumppanien kautta
- Roosa nauhojen myyntiä syys-lokakuussa
- Arpajaiset tapahtumissa
- Myyjäiset, letunpaistoa torilla

Viestintä

Toiminnasta ja tapahtumista tiedotetaan:

- paikallislehti Uutis-Jousen muistiopaltalla kerran kuukaudessa,
- Pohjois-Savon Syöpäyhdistyksen verkkosivuilla www.pohjois-savonsyopayhdistys/paikallistoiminta/siilinjärven-paikallisosasto
- Sosiaalinen media: paikallisosasto ylläpitää aktiivisesti Facebook-sivua; Pohjois-Savon Syöpäyhdistys Siilinjärven paikallisosasto -ryhmä, jossa julkaistaan tapahtumakutsuja, kuulumisia ja muita syöpäyhdistyksen toimintaan liittyviä päivityksiä.
- toiminnasta on myös tapahtumakalenteri, joka lähetetään kirjeessä uusille jäsenille ja jota jaetaan tapahtumissa ja tilaisuuksissa.
- kaikista tapahtumista lisätietoa antaa paikallisosaston toimikunnan jäsenet.

Muu toiminta

Paikallisosaston oman toiminnan lisäksi osallistumme Pohjois-Savon Syöpäyhdistyksen eri projekteihin ja tiedottamiskampanjoihin sekä terveysneuvontaan.

Osaston toimikunta osallistuu pääyhdistyksen järjestämiin koulutus- ja virkistystilaisuuksiin muiden paikallisosastojen kanssa 1–2 kertaa vuodessa sekä Teams-etätapaamisiin.

Toimikunta