



Satakunnan  
Syöpäyhdistys

KEVÄT 2019

tietoa  
 tukeaa  
 toimintaa



Yrjönkatu 2, 2. kerros, 28100 Pori | Puh. 02 6305 750

Toimisto on avoinna arkipäivisin klo 9–15

[toimisto@satakunnansyopayhdistys.fi](mailto:toimisto@satakunnansyopayhdistys.fi) | [www.satakunnansyopayhdistys.fi](http://www.satakunnansyopayhdistys.fi)

# Tietoa Tukea Toimintaa

Satakunnan Syöpäyhdistyksen toiminnan tavoitteena on vähentää syöpäsairauksista aiheutuvia uhkia ja haittoja yhteiskunnassa ja tukea syöpäpotilaita ja heidän läheisiään sairauden hoidon ja kuntoutumisen aikana.

*Hyvä elämä ilman syöpää ja syövästä huolimatta*

**Työn perustana ovat Syöpäjärjestöjen arvot:**

**Tasa-arvo ja oikeudenmukaisuus –Saavutettavuus – Luotettavuus – Yhteisöllisyys**

## Sinua palvelevat

Sairaanhoitajien toimintaan on saatu STEA:n tukea.

### **MARJA-LIISA ALA-LUOPA**

Toiminnanjohtaja

**Gsm 044 5023 900**

### **OILI VENERANTA**

Palvelusihteeri

**Puh. 02 6305 752**

### **TOMMI OJALA**

Ryhmätaideterapeutti,  
työnohjaaja

**Puh. 044 7347 500**

### **PÄIVI RIEKKINEN**

Syöpäsairaanhoitaja /  
rintaproteesivastaava

**Gsm 0400 592 983**

**Toiminta-alue:**

Pori, Ulvila, Nakkila ja Eura

**Vastaanotot:** Pori ja Eura

### **PÄIVI HORPPU**

Sairaanhoitaja

**Gsm 044 5927 400**

**Toiminta-alue:**

Pori, Kankaanpää, Jämijärvi, Pomarkku,  
Karvia, Honkajoki, Siikainen ja Merikarvia.

**Vastaanotot:** Pori, Kankaanpää ja Merikarvia

### **LIISA ANTILA**

Syöpäsairaanhoitaja, seksuaaliterapeutti

**Gsm 044 5380 288**

**Toiminta-alue:**

Rauma, Pori, Luvia, Eurajoki

**Vastaanotot:** Rauma, Eurajoki, Luvia

### **EIJA ELO**

Syöpäsairaanhoitaja,  
työnohjaaja

**Gsm 040 7770 821**

**Toiminta-alue:**

Pori, Harjavalta, Huittinen,  
Kokemäki, Köyliö, Säskylä

**Vastaanotot:** Pori, Harjavalta,  
Huittinen, Säskylä, Kokemäki (uusi)



**Ota yhteyttä  
palveluja saadaksesi!**

Ajanvaraus ja tiedustelut  
02 6305 750 ark. klo 9–15.

**Sähköpostit:**

etunimi.sukunimi@  
satakunnansyopayhdistys.fi

Tyks tutkii ja hoitaa – yleisöluennot 11.4. Etäyhteys Satasairaalan auditoriossa, Sairaalan tie 3, Pori

Ei kai se vaan ole syöpää?

18.00 – 18.05 Tervetuloa

18.05 – 18.30 Miten syöpä leviää elimistössä? Professori Johanna Ivaska

18.30 – 18.55 Kun syöpä on suolistossa. Toimialajohtaja, ylilääkäri Arto Rantala

18.55 – 19.20 Hematologisten eli verisyöpien uudet hoidot. Toimialajohtaja, ylilääkäri Maija Itälä-Remes

19.20 – 19.45 Onko luomessani melanooma? Dosentti, Syöpäkeskuksen johtaja Pia Vihinen.

Tilaisuus on tarkoitettu kaikille asiasta kiinnostuneille. Tervetuloa!

# Hyvinvoinnin edistämiseksi

## Avoimet yleisötilaisuudet

**”Mitä eturauhassyöpä on ja miten se vaikuttaa miehen elämässä”** Suomen eturauhassyöpäyhdistyksen PROPO:n toiminnanjohtaja Kimmo Järvinen Porissa 5.2. klo 17 – 19, Yrjönkatu 2. Myös puoliset tervetulleita.

**Ystävänäpäivän ilta** Porissa 14.2. klo 17. Liikunnan merkitys syövän kohdatessa (FT Elina Höckert) ja tietoisuus diabeteksestä (Porin perusturvan sairaanhoitajat) Kahvitarjoilu. Yrjönkatu 2.

**Melanoomailta** Porissa 5.3. klo 17.30. Kokemusasiantuntija, tukihenkilö Sirpa Mäkinen ja syöpäsairaanhoitaja Eija Elo. Yrjönkatu 2.

## STEA:N (Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskus) tukemaa kuntoutusta

**Surusta tie eteenpäin** -viikonloppu syöpäpotilasläheisensä menettäneille 26. – 28.4. Kylpylähotelli Yyteri Pori. Haku aika päättyy 29.3.

**Green Care ja taideterapia** ”voimaa luonnosta ja taiteesta” 10 kokoontumista maaliskuusta lokakuuhun. Green Care-toimintaa ja taideterapiaa hyödyntävä sopeutumisvalmennuskurssi työikäisille syöpäkuntoutujille ja läheisille. Ryhmässä liikutaan luonnossa ja jaetaan kokemuksia taideterapian menetelmiä hyödyntäen. Haku aika päättyy 28.2.

## Syöpykät – lapsisyöpäpotilasperheiden kerho

Yhteisiä kokoontumisia ja virkistystapahtumia.

Kummitukihenkilötoimintaa. Pj Anu Lehtomäki, puh. 044 7501 963

## Taideterapia

Uudet taideterapiaryhmät. Seuraa ilmoittelua [www.satakunnansyopayhdistys.fi](http://www.satakunnansyopayhdistys.fi). Taideterapiaryhmiin tiedustelut ja ilmoittautumiset p. 044 7347 500, [tommi.ojala@satakunnansyopayhdistys.fi](mailto:tommi.ojala@satakunnansyopayhdistys.fi). Voit tiedustella myös yksilöaikoja.

## Tanssia ja joogaa

ohjaana tanssi-liiketerapeutti, joogaopettaja (RYT200) ja sosionomi Kaisa Selin.

Ilmoittautumiset: Kaisa Selin, p. 045 645 0366, [kaisa@piuma.fi](mailto:kaisa@piuma.fi)

## Lasten tanssiterapia

Lasten tunneilla liikutaan luovasti pelien, leikkien ja tanssin avulla. Tunneilla liikutaan musiikin vaikuttamana ja liikkumiseen yhdistetään myös kuvan tekemistä. Lopuksi rentoudutaan ja rauhoitutaan. Tunti on tarkoitettu syöpään sairastuneille lapsille ja ryhmien koosta riippuen myös sisarille.

## Nuorten tanssitunnit

Tunnilla tehdään yhdessä koreografiaa, liikutaan erilaisten rytmien ja tanssillisten harjoitteiden avulla! Tunnit saavat vaikutteita street- ja nykytanssista sekä joogasta. Tunnit sopivat kaiken tasoisille liikkujille! Tunti on tarkoitettu syöpään sairastuneille nuorille ja heidän sisarilleen.

## Jooga

Lempeästi virtaavaa joogaa ja rauhallisia yin-venytyksiä yhdistävä tunti sopii kaikentasoisille eikä aiempaa kokemusta joogasta tarvita. Tunnit on tarkoitettu syöpäkuntoutujille. Voit tulla mukaan myös läheisen kanssa.

**Syöpäsairaanhoitajien vastaanotot:** Porissa, Raumalla, Merikarvialla, Harjavallassa, Huittisissa, Eurassa, Eurajoella, Kankaanpäässä, Kokemäellä (uusi), Luvialla ja Säkylässä.

**Ajanvaraus Porin toimistosta**  
puh. 02 6305 750  
ark. klo 9 – 15.

**Annamme ohjausta, neuvontaa, syöpätietoa sekä psykososiaalista tukea potilaille ja läheisille vastaanotoilla ja potilaan kotona.**

**Ota yhteyttä yhdistykseen palveluja saadaksesi.**

**Myös koulutetut tukihenkilöt ovat käytettävissäsi.**

**Vastaanotot ja kotikäynnit ovat maksuttomia.**

## Ryhmissä saat tietoa ja vertaistukea

### **Gynekologisten syöpäpotilaiden ryhmä**

kokoontuu Porissa 6.3. klo 18 (syöpäsh Eija Elo ja tukihenkilö Asta Koskinen) sekä 5.6. klo 18 (gynekologi Sinikka Oksa, Eija Elo ja Asta Koskinen) Yrjönkatu 2.

### **Ohjattu vesijumppa:**

**Porissa** naisille torstaisin 10.1. – 13.6. klo 18.15 - 19 Länsi-Suomen Diakonialaitoksen tiloissa, Metsämiehenkatu 2.

**Harjavallassa** yhteinen naisille ja miehille torstaisin klo 17, Harjavallan uimahalli.

**Huittisissa** yhteinen naisille ja miehille torstaisin klo 14, Huittisten uimahalli.

**Kankaanpäässä** yhteinen naisille ja miehille keskiviikkoina 16.1. – 15.5. klo 15, Kuntoutuskeskus Kankaanpää, Kelankaari 10.

**Raumalla** yhteinen naisille ja miehille maanantaisin klo 13 – 13.30 ja torstaisin klo 17.30 – 18.15 tai 18.30 – 19.30. Tilaussauna varattuna rintasyöpäpotilaille maanantaisin klo 12.30 – 14.30 ja torstaisin klo 17 – 20.

### **Naisten vertaistukiryhmät**

**Porissa** ryhmä kokoontuu kuukauden viimeinen tiistai klo 18. (29.1., 26.2., 26.3., 30.4. ja 28.5.) Ryhmänohjaaja tukihenkilö Tarja Silfver, Yrjönkatu 2, 2. krs.

**Raumalla** kokoontumisista ilmoitetaan Raumalainen -lehdessä.

**Harjavallassa** ryhmä kokoontuu 9.1., 13.2., 13.3., 17.4. ja 22.5. klo 17. Ryhmänohjaaja syöpäsairaanhoitaja Eija Elo. Harjavallan uimahallin neuvotteluhuone. Seuraa ilmoittelua Sydän-Satakunta -lehdessä.

**Huittisissa** ryhmä kokoontuu kuukauden 1. maanantai klo 16.30. (7.1., 4.2., 4.3., 1.4. ja 6.5.) Ryhmänohjaaja Henna Stenfors ja syöpäsairaanhoitaja Eija Elo p. 040 7770 821. Huittistupa, Lauttakylänkatu 2.

**Eurassa** ryhmä kokoontuu torstaisin 24.1., 28.2., 28.3., 25.4. ja 23.5. klo 17.30. Ryhmänohjaaja tukihenkilö Tuuja Viikkilä p. 040 5008 799, Euran kirjaston kokoushuone, Satakunnankatu 33. Seuraa ilmoittelua Alasatakunta -lehdessä.

### **Miesten vertaistukiryhmät**

**Eurassa** ryhmä kokoontuu torstaisin 24.1., 28.2., 28.3., 25.4. ja 23.5. klo 15.30. Ryhmänohjaaja tukihenkilö Jyrki Esko p. 0400 123 159, Euran kirjaston kokoushuone, Satakunnankatu 33. Seuraa ilmoittelua Alasatakunta -lehdessä.

**Harjavallassa** ryhmä kokoontuu kuukauden toinen maanantai klo 17.30. (14.1., 11.2., 11.3., 8.4. ja 13.5.) Ryhmänohjaaja syöpäsairaanhoitaja Eija Elo, p. 040 7770 821. Harjavallan uimahallin neuvotteluhuone. Seuraa ilmoittelua Sydän-Satakunta lehdessä.

**Huittisissa** ryhmä kokoontuu maanantaisin 21.1., 18.2., 18.3. 15.4. ja 20.5. klo 16.30. Ryhmänohjaaja syöpäsairaanhoitaja Eija Elo p. 040 7770 821. Huittistupa, Lauttakylänkatu 4.

## **Muutokset mahdollisia**

Tarkistathan aina mahdolliset muutokset

## **Naisten ja miesten yhteinen vertaistukiryhmä Kankaanpäässä**

Ryhmä kokoontuu kuukauden 2. tiistai klo 18.  
Tiedustelut ryhmänohjaaja Annikki Jussila  
p. 050 5866 920. Seuraa ilmoittelua  
Kankaanpään Seudussa.

## **Eturauhassyöpöpotilaat Raumalla**

Iltaryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa.  
Tiedustelut tukihenkilö Urpo Nieminen p. 0440  
684 303. Seuraa ilmoittelua Raumalainen ja  
Länsi-Suomi -lehdissä.

Lisätietoja myös verkkosivuiltamme  
[www.satakunnansyopayhdistys.fi](http://www.satakunnansyopayhdistys.fi)

**Haluatko toimia tukihenkilönä?  
Tiedustelut toiminnanjohtaja  
Marja-Liisa Ala-Luopa  
p. 044 5023 900.**

## Tukitoiminta

**Tukihenkilö** on koulutuksen  
käynyt vapaaehtoinen.

- Tukihenkilö on sitoutunut Syöpäjärjestöjen  
arvoin, toiminnan periaatteisiin ja sääntöihin.
- Tukihenkilö voi toimia sairastuneen tai  
läheisten tukena ja saattohoidon  
tukihenkilönä.

**Vertaistukihenkilö** on koulutuksen käynyt  
vapaaehtoinen, joka on sairastanut itse tai on  
syöpään sairastuneen läheinen.

- Vertaistukihenkilö toimii sairastuneen  
tai läheisen tukena sairauden eri  
vaiheissa kuunnellen, tukien ja jakaen  
vertaiskokemusta tuettavan ehdoilla.

Tukitoiminnassa olevat vapaaehtoiset  
ovat säännöllisessä ammattihenkilön  
toiminnanohjauksessa ja he ovat  
allekirjoittaneet kirjallisen vaitiololupauksen.

**Kummi-tukihenkilö** on perheiden tukena, joissa  
joko vanhempi tai lapsi on sairastunut syöpään.

Yhteydenotot Satakunnan  
Syöpäyhdistykseen  
puh. 02 6305 750 ark. klo 9 – 15.  
Soita tai tule käymään ja sovi  
tapaaminen tukihenkilön kanssa.

*"Vaikka syöpään sairastuminen on syvältä, sieltä mihin aurinko ei paista. Sairastumisen ja taideterapian myötä on itsessäni syntynyt/herännyt jotain hyvin kaunista ja vahvaa sekä luovaa. Olen löytänyt itsestäni sisäisen taiteilijan ja mikä parasta löytänyt itselleni mahtavan tavan saada löytää ratkaisu ympärillä pyöriviin tunteisiin ja miten niitä käsitellä. Itse koen tulleetni paljon vahvemmaksi taideterapian myötä ja mikä parasta olen oppinut "synnyttämään" teoksia, jotka pysäyttävät minut sanomallaan tiettyyn hetkeen sekä tunteeseen."*

— potilas

## Virkistystoiminta

### **Posliininmaalausta** Porissa

Yrjönkatu 2, 2 krs tiistaisin klo 10 – 13.  
Ryhmän ohjaaja Satu Airaksinen.

**Maijan neulekahvila** Porissa Yrjönkatu 2,  
2. krs aina parillisen viikon torstai klo 12 – 14.  
Oma neuletyö mukaan. Ryhmän ohjaaja  
tukihenkilö Maija Mahlamäki.

**Kädentaitopaja** Porissa Taitokeskus Satakunta  
aina kuukauden 1. keskiviikko klo 14 – 16.15  
(9.1., 6.2., 6.3., 3.4. ja 8.5.) Itäpuisto 13.  
Ostavastuu 5 €.

### **Porin seudun paikallisosasto**

**Maanantaitreffit** klo 15 alkaen. Vapaata  
keskustelua – tarjolla kahvia. Kohtaamispaikka.  
Yrjönkatu 2. 2. krs. Pj Jorma Kuusiluoma  
p. 050 412 5407. Kesäaikana kokoontumiset  
siirtyvät Noormarkun Sahirantaan torstaisin klo 11.

### **Rauman seudun paikallisosasto**

Raum Paikk, Satamakatu 3 A, 26100 Rauma.  
Tiedustelut p. 040 8495 795. Pj Hanna Hamara  
p. 050 374 1974 / hanna.hamara@elisinet.fi

**Kerhoilta** kerran kuukaudessa.

**Ohjattu kiertoharjoittelu** jatkuu tiistaisin klo  
10 – 10.45. Omatoiminen kuntosalin käyttö  
klo 14 mennessä. Kuntosali Gymppikunto,  
puh. 0440 364 686, Syväraumankatu 3.

Katso myös  
[www.satakunnansyopayhdistys.fi](http://www.satakunnansyopayhdistys.fi)

**Ohjattu vesijumppa**, yhteinen miehet ja  
naiset, maanantaisin klo 13-13.30, torstaisin klo  
17.30-18.15 tai 18.30-19.30. Tilaussauna naisille  
maanantaisin klo 12.30-14 ja torstaisin klo 17-20.

### **Tukihenkilöiden päivystys**

2 x kuukaudessa keskiviikkoisin klo 10-12.  
**ATK-neuvontaa** päivystyksen yhteydessä.  
Seuraa ilmoittelua Raunalainen -lehdessä.

### **Huittisten seudun paikallisosasto**

Huittistupa, Lauttakylänkatu 4,  
Pj Irja Törmä p. 050 4044 781  
irja.torma@gmail.com.

### **Murkinakahveet** maanantaisin

klo 10 – 12. Vapaata keskustelua – tarjolla  
kahvia. Kohtaamispaikka.

Mahdollisuus tukihenkilöiden tapaamiseen.  
Tapaamiset myös muuna sovittuna aikana.

**Kuntosali** torstaisin klo 17 – 18 miehille  
ja naisille, Palvelukeskus Kaariranta.

**Vampulassa** Annalan kuntosali  
tiistaisin klo 18 – 19.

**Avoin kerho** kerran kuukaudessa.

**ATK-kerho** perjantaisin klo 10.30 – 12.30.

**Käsityökerho** perjantaisin klo 13 – 15.

**Ohjattu vesijumppa**, yhteinen miehet ja  
naiset, torstaisin klo 14, Huittisten uimahalli.

Seuraa ilmoittelua Lauttakylä- ja  
Alueviesti-lehdissä.

Seuraa ilmoittelua maakunnan  
lehdissä, kotisivuiltamme  
[www.satakunnansyopayhdistys.fi](http://www.satakunnansyopayhdistys.fi)  
tai kysy lisää toimistosta  
puh. 02 6305 750.

## Liity jäseneksi

Satakunnan Syöpäyhdistyksen jäsenenä saat maksutta Syöpä Cancer –lehden. Vuonna 2019 lehti ilmestyy 4 kertaa. Voit liittyä alla olevalla lomakkeella, jonka postimaksu on maksettu. Voit myös soittaa yhdistyksen toimistoon puh. 02 6305 750 ark. klo 9-15 tai ilmoittautua verkkosivuilla: [www.satakunnansyopayhdistys.fi](http://www.satakunnansyopayhdistys.fi)

## Syöpäpotilaiden jäsenkorvaukset

Syöpäyhdistys maksaa jäsenavustusta 3 euroa/erikoissairaanhoidopäivä. Lymfahoidosta maksetaan 10 hoitokäyntiä 3 euroa/käynti. Nuorille 18-30 v. ja lapsille on omat avustuksensa. Kysy lisää puh. 02 6305 750.

Taita ja postita

## Uusien jäsenten henkilökohtainen ilmoittautuminen

Haluan liittyä Satakunnan Syöpäyhdistys r.y.:n jäseneksi.  
Vuosijäsenmaksu on 22 euroa.

Nimi: \_\_\_\_\_

Synt.aika: \_\_\_\_\_

Lähiosoite: \_\_\_\_\_

Postinumero: \_\_\_\_\_

Kotipaikka: \_\_\_\_\_

Sähköposti: \_\_\_\_\_

Haluan, että  
minulle lähetetään  
Syöpä Cancer –lehti  
(jäsenille maksuton)

Kyllä  Ei



**Voit tarvittaessa ottaa yhteyttä  
Syöpäyhdistykseen  
puh. 02 6305 750  
[toimisto@satakunnansyopayhdistys.fi](mailto:toimisto@satakunnansyopayhdistys.fi)**

Allekirjoitus \_\_\_\_\_

Huom. jäsenyys alkaa siitä päivästä kun jäsenmaksu on kuittaantunut yhdistyksen tilille.

# Syöpätyötä voit tukea

## **Asioimalla kirpputorikauppa Fiinitorilla**

Kiertokatu 13, 28130 Pori

Puh. 02 6350 204

Avoinna ma – pe klo 10-17

Fiinitori vastaanottaa myyntikelpoista tavaraa ja vaatetta. Tuotto syöpätyöhön Satakunnassa.

## **Kahvila Kupposessa**

Harjavallan terveyskeskuksessa

Puh. 0444 503 294.

Tuotto syöpätyöhön Satakunnassa.

## **Lahjoittamalla**

Länsi-Suomen Osuuspankki

FI67 5700 0240 1090 76

Mikäli haluat keskustella esim. merkkipäivä-, muistoraha- tai testamentilahjoituksesta, ole hyvä ja ota yhteyttä toiminnanjohtaja Marja-Liisa Ala-Luopa p. 044 5023 900.

## **Liittymällä**

Satakunnan Syöpäyhdistyksen jäseneksi, vuosijäsenmaksu on 22 euroa.

*Lämmin kiitos tuestasi!*



- Satakunnan Syöpäyhdistys, Yrjönkatu 2, toinen kerros.

Satakunnan  
Syöpäyhdistys  
maksaa  
postimaksun

Satakunnan  
Syöpäyhdistys R.Y.

Tunnus 5005916  
00003 vastauslähetys