



LOUNAIS-SUOMEN  
SYÖPÄYHDISTYS r.y.

TURUN SEUDUN  
PAIKALLISOSASTO

# SYKSYN 2017 TIEDOTE

LSSY:n Turun seudun paikallisosasto pyrkii tukemaan potilaita ja omaisia jakamalla tietoa ja järjestämällä sosiaalista toimintaa: luentoja, yhdessäoloa, retkiä, kerhotoimintaa.

Jäseniämme ovat kaikki syöpäyhdistyksen jäsenet, emme peri omaa jäsenmaksua. Tilaisuudet ovat kaikille avoimia: potilaille, jäsenille, asioista kiinnostuneille. Järjestämme Meri-Karinassa kuukausittain jäsenillan ja teemme retkiä ja teatterimatkoja, tarkemmat tiedot syksyn 2017 toiminnasta ovat tässä tiedotteessa ja verkkosivuiltamme ([www.turkulssy.fi](http://www.turkulssy.fi)).

Paikallisosastolla on aktiivinen käsityöpiiri Ahkerat Kertut, jonne jokainen voi tulla tekemään käsitöitä ja viihtymään oman vointinsa mukaan. Käsityöpiirin tuotteita myydään Meri-Karinan aulassa olevassa "Putiikissa". Meri-Karinassa kokoontuu myös paikallisosaston tuolihoogaryhmä.

Paikallisosaston luottamushenkilöiden työ on palkatonta vapaaehtoistyötä. Varoja toimintaan saamme käsityöpiirin tuotteiden myynnistä, myyjäisistä ja arpajaisista. Pyrimme vuosittain myös lahjoittamaan varoja syöpäpotilaiden hyvinvointia ja viihtyvyyttä lisääviin hankintoihin.

## **Tietoja toiminnastamme**

Verkkosivut: [www.turkulssy.fi](http://www.turkulssy.fi) tai [www.lssy.fi/Paikallisosastot/Turku](http://www.lssy.fi/Paikallisosastot/Turku)  
Sähköpostiosoite: [turku@lssy.fi](mailto:turku@lssy.fi)

Anneli Suominen, puheenjohtaja p. 050 596 0470  
Salme Kauppinen, varapuheenjohtaja p. 044 205 8940  
Soile Tammero, sihteeri p. 040 530 9942  
Turun Sanomien Yhdistystoiminta-palsta

Turun Sanomien verkkolehden Menovinkit: <http://menovinkit.ts.fi>  
Mikäli haluat tämän tiedotteen jatkossa postitse, ota yhteys sihteerimme.

Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen jäsen- ja hoitokorvausasioita hoitaa  
Camilla Carpelan, p. 050 591 4974, [camilla.carpelan@lssy.fi](mailto:camilla.carpelan@lssy.fi)

# JÄSENILLAT JA TAPAHTUMAT

---

## Jäsenillat

Kokoontuminen Meri-Karinassa, Seiskarinkatu 35, joka kuukauden toinen tiistai klo 17.45. Jäsenilloissa on kahvitarjoilu ja arpajaiset.

Meri-Karinan tilaisuuksiin pääsee bussilla nro 54, pysäkki on Eerikinkadulla kauppahallia vastapäätä. Paluukuljetus Kauppatorille klo 20.

- Ti 12.9.** ”**Kun karjalaisuus ja varsinaissuomalaisuus kohtasivat ...**”: prof. emeritus Timo Soikkanen.  
Kevyttä klassista: Juha-Pekka Vikman, viulu ja Rudolf Belis, piano.
- Ti 10.10.** **Naisten ilta (yhdessä LSSY:n kurssiosaston kanssa)**  
Tilaisuudessa luennoivat prof. Seija Grenman ja rintasyöpähoitaja Christina Berger.
- Ti 14.11.** **Huolehdi muististasi:** koulutusvastaava Hanne Mansala  
Varsinais-Suomen muistiyhdistyksestä.  
Retro -Tytöt laulavat kuin silloin ennen.
- Ti 5.12.** **LSSY:n kauneimmat joululaulut,**  
yhteislaulutilaisuus klo 18 Taidekappelissa.  
Kahvit n. 19.15 Meri-Karinan ruokasalissa. Vapaa pääsy, paluukuljetus Kauppatorille klo 20.
- Ti 12.12.** **Iloinen itsenäisyysilta**  
Ilmoittautuminen viim. 5.12. Meri-Karinan infoon  
p. 02 2657 666.
- 
- 

## Käsityöpiiri Ahkerat Kertut

kokoontuu Meri-Karinan kirjastossa tiistaisin klo 10.00 – 12.30, paitsi kuukauden toinen tiistai klo 15.00 – 17.00. Käsityöpiiriin vetäjinä toimivat Sirpa Teräs (p. 0400 226 616) ja Seija Vesala. Kertut aloittavat syyskauden ti 5.9.

Ahkerien Kerttujen käsitöitä on myynnissä Meri-Karinan pääaulassa sijaitsevassa **Putiikissa**, jota hoitaa Marja-Leena Louhi (p. 050 533 1277).

## Joulumyyjäiset Turun Messukeskuksessa

Paikallisosastolla on oma myyntipaikka Suomen suurimmassa joulumyyjäisissä Turun Messu- ja kongressikeskuksessa lauantaina 9.12.

# RETKET JA TEATTERIT

---

Retkien lähtöpaikka Hepokullassa: Impivaaran jalkapallohallin parkkipaikka, Eskonkatu 1, Markulantien ja Eskonkadun risteyksessä.

**Ke 20.9.**      **Retki Taivassaloon:** Taivassalon kirkko, lounas Ketarsalmen kievarissa, Kotiseutumuseo/Viiaisten kartano, Järppilän kartano, jossa iltapäiväkahvi. Matkan hinta 38 e. Lähtö Hepokullasta klo 10.15 ja Aurakatu 2 klo 10.30. Paluu n. 17.30. Ilm. ja maksut Ulla Strömille viim. jäsenillä 12.9.

**La 14.10.**      **Helsingin kaupunginteatteri: Myrskyluodon Maija,** klo 13.00. Paluumatkalla keittolounas Muurlan lasitehtaalla. Hinta potilasjäsenet 80 e ja jäsenet 85 e. Osasto maksaa bussin. Lähtö Hepokullasta klo 8.45 ja Aurakatu 2 klo 9.00. Paluu n. klo 19.00. Ilm. ja maksut Ulla Strömille viim. jäsenillä 12.9.

**Ke 22.11.**      **Retki Helsinkiin:** Tutustuminen Mannerheim – museoon, lounas Café Ursulassa ja tutustuminen Päivälehdän Museoon. Paluumatkalla käynti Lumenen tehtaan myymälässä. Matkan hinta potilas jäsenet 45 e ja jäsenet 50 e. Lähtö Hepokullasta klo 7.45 ja Aurakatu 2 klo 8.00. Paluu n. klo 19.00. Ilm. ja maksut Ulla Strömille viim. jäsenillä 10.10.

**Ma 18.12.**      **Joululounas Villa Marjaniemessä Ruissalossa:** Hinta 40 e. Lähtö Hepokullasta klo 12.15 ja Aurakatu 2 klo 12.30. Ilm. ja maksut Ulla Strömille viim. jäsenillä 14.11.

**Matkailmoittautumiset Ulla Strömille puhelimitse maanantaisin klo 13 – 15 p. 044 552 4814 (ei kesä-, heinä- ja elokuussa) tai sähköpostilla: ulla\_strom@hotmail.com.**

Automatkoilla paikallisosasto järjestää arpajaiset.  
Pidätämme oikeuden ohjelmamuutoksiin.

---

---

## Tuolijooga

Paikallisosaston järjestämä tuolijooga alkaa Meri-Karinassa 7.9. klo 10.10 – 11.00. Ohjaajana joogaopettaja Eva Suominen. Hinta 20 e/10 kert. Ilmoittautumiset ja tiedustelut p. 040 5309942 Soile Tammero tai sähköpostilla turku@lssy.fi.

# TOIMITUSJOHTAJAN PALSTA

---

## Liikkeelle !

Kevät etenee kohisten ja viileydestä huolimatta valo valtaa nurkkia päivä päivältä pidempään. Talven pimeyden jäljiltä on mukava laittaa lenkkitossut jalkaan ja lähteä ulos reippailemaan. Liikunta-asiantuntijat puhuvat usein fyysisestä kunnosta ja terveystunnosta. Fyysisellä kunnolla tarkoitetaan hyvää suorituskykyä, erityisesti kestävyyttä ja lihasvoimaa. Terveystunnon kannalta tärkeitä asioita ovat esimerkiksi matala verenpaine ja veren kolesteroli, ihannepaino, tuki- ja liikuntaelimestön terveys ja nivelten liikkuvuus. Silloin kun liikunnan avulla tavoitellaan parempaa fyysistä kuntoa, on kyse kuntoliikunnasta, ja silloin kun ensisijaisena tavoitteena on terveystunto, puhutaan terveysliikunnasta. Terveysliikunta on lähes kaikkien ulottuvilla ja se sopii hyvin myös syöpäpotilaille sekä varttuneemmalle väelle.

Terveysliikunnalla on kymmeniä suotuisia vaikutuksia elimistön toimintoihin. Se parantaa heikentynyttä sokeriaineenvaihduntaa, vahvistaa luustoa, helpottaa stressinhallintaa, alentaa kohonnutta verenpainetta ja korkeaa kolesterolia sekä pienentää liikapainoa. Se ehkäisee sydän- ja verisunisairauksia, tyypin 2 (aikuisiän) diabetesta ja tuki- ja liikuntaelinten sairauksia. Erityisen tärkeää terveysliikunta on iäkkäille. Se parantaa tasapainoa, vähentää kaatumistapaturmia, edistää toimintakykyä ja itsenäistä selviytymistä ja vähentää demensian ja Alzheimerin taudin todennäköisyyttä. Kohtuullisesti kuormittava liikunta tehostaa elimistön puolustusreaktioita ja estää virustauteja.

Säännöllisellä liikunnalla on suotuisia vaikutuksia mielenterveyteen ja henkeen hyvinvointiin. Liikunnan puute on yhteydessä huonoon unen laatuun ja päiväaikaiseen väsymykseen. Fyysisesti aktiiviset ihmiset hallitsevat stressin paremmin kuin vähän liikkuvat. Liikunta parantaa mielialaa ja torjuu masennusta. Turun Seudun Paikallisosaston toiminnassa on aina ollut mukana myös liikunnallinen elementti ja joskus se on kannustanut liikkuvuuteen myös upeilla lahjoituksillaan. Omasta kokemuksesta tiedän, miten vaikeaa on joskus lähteä ulos, vaikka vain rauhassa kävelemään, mutta arvatkaatko onko koskaan jälkeen päin harmittanut se että tuli lähdettyä?

Toivotan Turun seudun paikallisosastolle mitä reippainta ja liikkuttavinta kevättä sekä tulevaa kesää!

Turussa 9.5.2017

**Ville Viitanen**  
toimitusjohtaja