

Syöpäpotilaiden Ystävän tuki

2/2025

ISSN 2489-5571



Kutsu syyskokoukseen

Västäräkistä vähäsen,
pääskystä ei päivääkään

Paikallisosastojen uusjako:
hallituksen ehdotus
vuosikokoukselle

Mukavaa kesää!

Syöpöpotilaiden Ystävän tuki



Julkaisija

Suun- ja nielun alueen
syöpäyhdistys ry
y-tunnus: 3391990-2
Haukunkatu 13
33580 TAMPERE

Päätoimittaja

Marja Toivonen

Ilmoitusmyynti

Suomen Myyntimedit

Kustannus, painatus ja laskutus

Printmix
Puhelinpäivystys ti-pe 10-14
puh. 045 202 2265
www.printmix.fi

Taitto

Mika-Matti Trogen
mika.trogen@metsek.fi

Issn

ISSN 2489-5571 (Painettu)
ISSN 2489-558X (Verkkojulkaisu)

4

Tiedotukset

5

Kutsu syyskokoukseen 26.10.2025

6

Puheenjohtajan tervehdys



8

Västäräkistä vähäsen, pääskyselä ei päivääkään

10

Paikallisosastojen uusjako:
hallituksen ehdotus vuosikokoukselle



12

Toimintakalenterit

20

Kevätkokous 2025

21

Uskallanko kokeilla jotain uutta?



22

Tuttu vieras kokouksessamme

23

Yhteistyökuulumisia
Suomen Syöpäyhdistyksen kanssa



24

Huomio uusimaa!
Ensivisiitti Kuopion Olka-pisteelle

25

Syöpäsairaanhoitajien tapaaminen 2025

26

Muistoja Kyyrönkaidasta

27

Huomasitko tämän verotuksessa?

30

Onko jäsenmaksusi hoidettu?

31

Tule mukaan tekemään lehteä!
Päiväretki Strömsö - Raippaluoto 31.7.2025



32

Mitä mielessä? Anna palautetta!



33

Jäsenlomake

36

Yhdistyksen säännöt



KANNATUSJÄSENIÄ KAIVATAAN

Yhdistyksen jäseninä on syöpään sairastuneiden lisäksi potilaiden läheisiä, lääkäreitä, hoitajia ja muita toiminnastamme kiinnostuneita henkilöitä ja yrityksiä.

Nämä kannatusjäsenet ovat erittäin tärkeitä meille, ja pyydämme jäseniä katsomaan ympärilleen ”sillä silmällä” ja värväämään yhdistykselle kannatusjäseniä.

Kannatusjäsen saa Ystävän Tuki- lehden siinä missä jäsenkin. Kannatusjäsenet voivat myös osallistua yhdistyksen kokouksiin, mutta ilman äänioikeutta.



NÄIN LIITYT JÄSENEKSI

Yhdistyksen jäseneksi liittyminen on helppoa, ja siihen on useita vaihtoehtoja:

- tee hakemus netissä osoitteessa www.suunis.fi/hakemus
- lähetä tästä lehdestä löytyvä hakulomake postitse osoitteella Suun ja nielun alueen syöpäyhdistys ry, Haukunkatu 13, 33580 Tampere
- lähetä lomakkeessa kysytyt tiedot sähköpostilla osoitteeseen toimisto@suunis.fi

Kun hallitus on hyväksynyt hakemuksen, saat sähköpostin osoitteesta toimisto@suunis.fi; viestissä kerrotaan jäsenyydestä ja annetaan ohjeet jäsenmaksun maksamiseen.



YSTÄVÄN TUKI-LEHDEN AIKATAULUT

Vuoden 2025 aikana ilmestyy kolme numeroa, maaliskuu-, kesä ja joulukuussa.

Joulukuun lehden aineistopäivä on 28.11.2025.



TULE MUKAAN TEKEMÄÄN LEHTEÄ!

Ystävän Tuki on meidän kaikkien lehti. Tulisitko mukaan tekemään sitä?

Kaikenlainen lukijoilta tuleva sisältö on tervetullutta: jutut, kuvat, piirroksot, runot, novellit, Potilaan Polku -tarinat, vinkit ja niksit arkeen, diagnoosin, hoitojen ja niiden jälkeiseen elämään, sanaristikot, tietokilpailukysymykset, linkkilistat, terveiset tutuille, ideat yhdistyksen kehittämiseen...

Myös juttuvinkit ja -ideat otetaan kiitollisuudella vastaan.

Erityisesti Potilaan Polku -tarinat kertovat meidän tarinoitamme, ja ovat lehden ominta sisältöä. Haluaisitko jakaa tarinasi? Jutussa voidaan käyttää ”taitelijanimeä”, jolloin oikea nimi jää vain toimituksen tietoon.

Apua kirjoittamiseen saa toimituksesta ja julkaisukynnys on matala.

Kaikki materiaalit voi lähettää sähköpostilla toimisto@suunis.fi.



KUTSU SYYSVUOSIKOKOUKSEEN

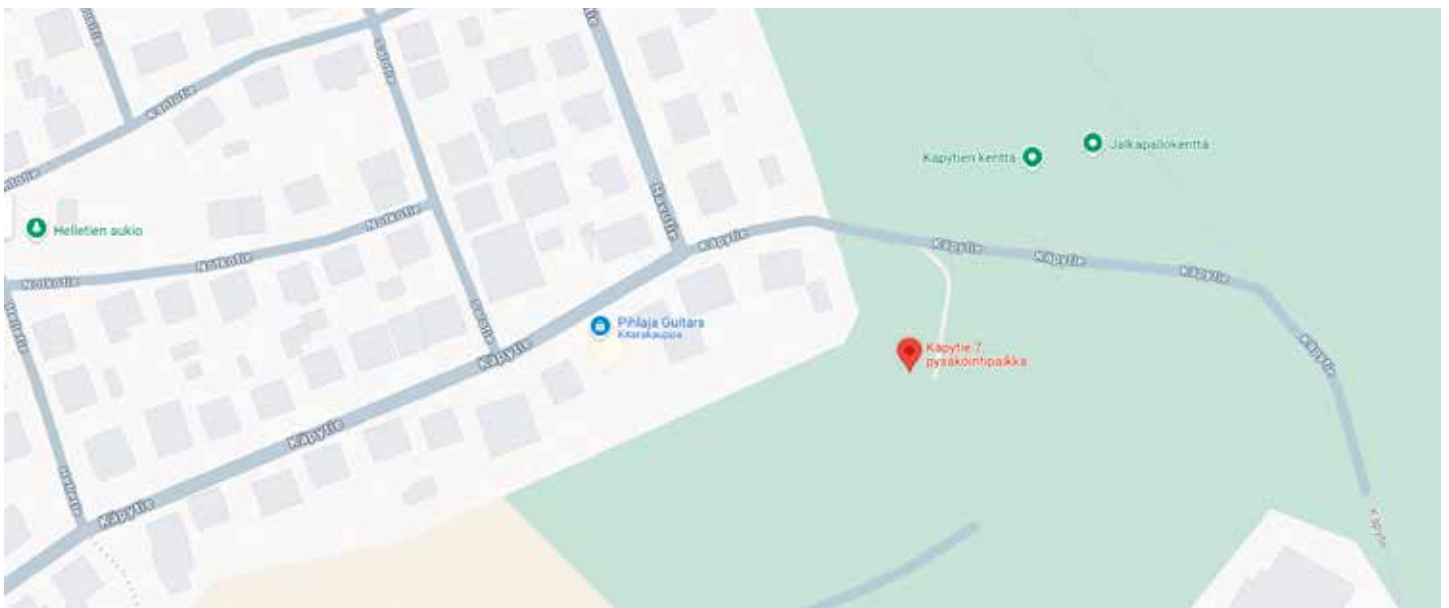
*Yhdistyksen syysvuosikokous pidetään sunnuntaina **26.10.2025 klo 12 alkaen Tampereella.***

Asialistalla ovat sääntöjen mukaiset asiat: vahvistetaan toimintasuunnitelma, tulo- ja menoarvio sekä jäsenmaksujen suuruudet vuodelle 2026, valitaan hallituksen puheenjohtaja ja vaihtuvien hallituksen jäsenten (3) seuraajat sekä toiminnantarkastaja ja hänelle varatoiminnantarkastaja. Lisäksi käsitellään muut kokouskutsussa mainitut asiat, joita tällä kertaa on ainakin yksi: toisaalla tässä lehdessä esitelty hallituksen ehdotus paikallisosastojen uudelleenjärjestelystä. Kokouksen varsinainen esityslista tulee nettisivuille lokakuun alkupäivinä.

Kokoukseen voi osallistua myös Teams-nettipalaverin kautta. Mikäli haluat osallistua etänä, ilmoita siitä sähköpostitse Timolle osoitteeseen puheenjohtaja@suunis.fi, niin saat paluupostissa linkin kokoukseen. Lähetä viesti mielellään viimeistään paria päivää ennen kokousta.

Tälläkin kertaa kokouspaikkana on kallioluola Käpylän kaupunginosassa osoitteessa **Käpytie 48**; paikka saattaa olla hieman hankala löytää. Se sijaitsee aivan Käpytien päässä, ja laitamme pihalle sekä oveen keltaiset opasteet, joissa Suunin logo.

Jos saavut autolla, laita Google Mapsiin ”Käpytie 7 pysäköintipaikka”; tuo ”pysäköintipaikka” on oleellinen sana, muutoin opastus jättää sinut Käpytien alkupäähän. Bussi nro 2 ajaa Rauhaniementien päähän; siitä pitää kävellen siirtyä Havutietä Käpytielle.



Puheenjohtajan terveiset

Hyvää alkanutta kesää kaikille jäsenille ja lukijoille. Kovin ovat nämä kevään ja kesän tulot erilaisia. Tältä keväältä jäänyt pois jonkin mittainen hellejakso, joka on tavannut olla. Toivotaan että tuleva kesä sen sitten kuittaa. Juhannukseen reilun 1,5 viikkoa kun tätä juttua kirjoittelen ja vähän ruma sanoa, että sen jälkeen taas alkaa päivän valo lyhentymään. Kuitenkin Suomessa perinteisesti on kaunis kesä.

Yhdistyksen kevätkuukauskokous oli huhtikuun puolivälissä. Mielellään olisin nähnyt enempi kokousväkeä paikalla tai edes etäyhteyden päässä. Me pyrimme tekemään tätä yhdistystoimintaa meille kaikille, ja jonka kautta koitamme jakaa kokemuksia ja antaa vertaistukea niille, jotka meidän kanssa haluavat kokea näitä yhteisiä asioita.

Kokouksessa ei mitään erityisempiä asioita tapahtunut mutta aina mukava tavata vanhoja tuttuja ja miksei myös uusiakin. Hallituksen kokoonpano pysynyt samana ja taas syksyllä on mahdollista tulla mukaan jokaisen, joka haluaa sellaiseen tehtävään. Ei mitenkään pakko ole hallitukseen tulla, kun ainakin aktiiviseksi jäseneksi omaan paikallisosastoon.

Yhdistyksen toimisto sijaitsee edelleen Tampereella ja sieltä käsin Marja hoitelee omia tehtäviään. Katsoin yhdistyksen nettisivuja ja minusta ne ovat aika mukavalla mallilla. Sieltä löytyy asiaa ja infoa moneen lähtöön. Sivuilta samoin kuin lehdestäkin löytyvät yhdistyksen, sihteerin ja puheenjohtajan yhteystiedot, sen kautta saa meille yhteyttä ja asioita eteenpäin mitä mieltä askarruttaa.

Ystävän Tuki -lehdestä on edelleen jatkossakin ilmestymässä 3 numeroa vuodessa. Toivotaan jäseniltä juttuja, kuvia, risuja ja ruusuja. Lehti on kuitenkin meidän yhteinen tiedonjakokanava. Yhdistys jakaa



Timo Kujanpää on Suun ja nielun alueen syöpäyhdistys ry:n puheenjohtaja.

sitä kaikille jäsenmaksun suorittaneille jatkossakin.

Olemme koittaneet opastaa miten liittyä jäseneksi, ja mitä kautta voi jäsenmaksun maksaa. Aina kun Ystävän Tuki-lehti ilmestyy niin silloin myös huomattu jäseneksi liittyvien määrässä pienoista nousua. Ihan mukava kun uusia jäsenhakemuksia tulee ja saadaan nimet yhdistyksen jäsenrekisteriin ja jokainen varmaan huomannut, että pitää itse liittyä uuteen yhdistykseen joko nettisivun tai perinteisen paperipostin kautta. Emme voi siirtää vanhasta yhdistyksestä jäseniä uuteen yhdistykseen. Kun jäseneksi liittyminen on tehty, toimisto lähettää sen jälkeen ilmoituksen, että jäsenilmoitus on tullut perille ja jäsenmaksulomakkeen.

Odotan tulevaan syyskokoukseen runsaslukisempaa jäsenmäärää paikalle tai etäyhteyden välityksellä osallistumaan kokoukseen.

*"Kovin usein
yhdistystoimintaa
haittaa passiivisuus
ja sellainen ei ole
millään muotoa
toivottavaa"*

Se on kuitenkin paikka, jossa saa äänensä kuuluviin ja jos jotain muutosta haluaa yhdistykseen. Syksyn kokous on kuitenkin se kokous, jossa valitaan taas uusia henkilöitä yhdistyksen luottamustoimiin. Syyskokouksen ajankohdaksi on sovittu 26.10.2025 ja paikkana Tampere. Yhdistyksen hallitus puolestaan kokoontuu aktiivisesti vähintään kerran kuukaudessa joko paikan päällä tai Teamsin kautta.

Vanhan yhdistyksen asiat saatiin tammi-kuussa pakettiin kuten kerroin jo tämän vuoden ensimmäisessä lehdessä. Ajattelin hieman avata asiaa Kyyrönkaidasta toisaalla tässä lehdessä.

Aktiivisuus on aina hyvä asia. Kovin usein yhdistystoimintaa haittaa passiivisuus ja sellainen ei ole millään muotoa toivottavaa. Kun ollaan mukana toiminnassa, on silloin mahdollisuus saada oma äänensä ja asiansa kuulumaan sekä muiden tietoisuuteen.

En voi olla taas toistamatta tärkeää asiaa, joka on paikallisosastojen toiminnan jatkumisen turvaaminen. Nyt olisi tärkeä löytää osastoihin lisää jäseniä ja tällä tavalla saada aktivoitua osaston toimintaa. Suomen Syöpäyhdistyksen kanssa teemme yhteistyötä ja pyrimme löytämään osastoille toimivia kokoontumispaikkoja. Siihen tehdään koko ajan töitä. Viime lehdessä viittasin jo siihen, että ehkä meidän kannattaa osa osastoista yhdistää. Siitäkin asiasta isompi juttu toisaalla tässä lehdessä. Ja asiasta tullaan päättämään syksyn vuosikokouksessa.



Kuvituskuva Shutterstock.com

Pyritään mahdollisimman monen osaston kanssa yhdessä tekemään omalle sote- tai hyvinvointialueelle hakemukset meidän toiminnan turvaamiseksi. Muutama osasto on jo hakenut ja myös saanut avustuksia. Tällä tavalla mahdollista pitää tapaamisia, maksaa mahdollisia tilavuokria ja muuta sellaista aktiviteettiä. Tähän asiaan oma aktiivisuus kannattaa.

Muistakaa myös tiedottaa uuden yhdistyksen käynnistymisestä vanhoille jäsenille, tuttaville, läheisille ja muuten asiasta kiinnostuneille. Meille on tärkeä saada meidän sairauksien kanssa tekemisissä olevat ihmiset saman katon alle. Kutsutaan myös mahdollisia kannatusjäseniä mukaan.

Toimimme myös yhteistyössä Suomen Syöpäyhdistys ry kanssa ja sieltä saamme tarvittaessa neuvontaa ja muuta apua. Sopeutumisvalmennuskurssi toimintaa viedään myös koko ajan eteenpäin. Tämäkin on meille yhteinen asia Syöpäyhdistyksen kanssa. Tästä tiedotamme tarkemmin, kun asiat saadaan sellaiseen malliin. Valmennuskurssien ajankohdat ja paikat ilmoitetaan myöhemmin. Suomen Syöpäyhdistys myönsi meille tänä keväänä 5000 € avus-

tuksen toimintaa varten. Hallitus alkanut kehittämään digiselvitys-hanketta ja tästä lisää toisaalla tässä lehdessä.

Käykää tutustumassa ja katsomassa yhdistyksen nettisivuja suunis.fi. Yhdistys tiedottaa aktiivisesti ja samoin sitä kautta voi myös laittaa tulemaan kysymyksiä ja muita asioita toimiston suuntaan. Tulevaisuudessa yhdistys siirtyy yhä voimakkaammin sähköisiin kanaviin ihan kustannussyistä. Tänä päivänä perinteisen Suomen Postin palvelut ovat melko kallista. Työn alla meillä on sähköpostin välityksellä lähetettävä kuukausikirje jäsenille. Sen vuoksi tärkeää pitää oma sähköpostiosoite ajan tasalla.

Uutena asiana on myös se, että olemme useammalla paikkakunnalla liittyneet mukaan OLKA-toimintaan. Se antaa meille enempi mahdollisuuksia tuottaa sitä niin tärkeää vertaistukitoimintaa kanssasairastuneille ja potilaille. Kun sairaus osuu kohdalle, niin ollaan isojen asioiden edessä ja silloin tarvitaan meitä, jotka kanssaelämme ja olemme vertaistukena heille, jotka sitä tarvitsevat.

Meidän kaikkien on tärkeä saada tukea ja myös antaa sitä meidän sairauksien ja hoi-

tojen aikana, kuten myös niiden jälkeenkin. Kannattaa liittyä Suunikseen, jotta lehti ilmestyy jatkossakin omaan postilaatikkoon.

Jos jokin asia mietityttää tai askarruttaa, on hyvä olla yhteydessä minuun tai toimistoon niin katsotaan mitä asialle voidaan tehdä.

Meidän kaikkien on tärkeä saada tukea ja myös antaa sitä meidän sairauksien ja hoitojen aikana, kuten myös niiden jälkeenkin.

Jos tulee kysymyksiä mieleen ja ajatuksia siitä, miten tästä päästään eteenpäin niin minulle voi soittaa, kun on tarve. Minut saa numerosta 050-352 8457 kiinni ja myös sähköpostilla voi lähestyä.

Nämä viimeiset lauseet ovat kertausta vanhasta puheenjohtajan terveisistä mutta ovat minusta hyvin tärkeitä ja paikkansa pitäviä.

Toivotan kaikille oikein hyvää, lämmintä, aurinkoista kesää ja nautitaan siitä. ■

Kauhajoki 6.6.2025
Timo Kujanpää
puheenjohtaja

Västäräkistä vähäsen, pääskysestä ei päivääkään

Teksti: Marja Toivonen

Takana on varsin eriskummallinen kevät. Maailmalla kuohuu ja välillä tuntuu, että se on täysin raiteiltaan. Mutta niin kuin joka vuosi, Suomen kevät jaksaa ilahduttaa vihreydellään.

Linnut laulaa ihmisten hullutuksista piittaamatta, ja ulkona voi liikkua pelkäämättä liukkautta – ehkäpä se tästä vielä lutviutuu.

Tässä lehdessä kerrotaan Suuniksen kevään uutisia vuosikokouksesta ja muutamasta muusta tapahtumasta. Katsahdamme myös tulevaisuuteen kertomalla muutamasta mielenkiintoisesta suunnitelmasta syksylle:

Yritämme vahvistaa Suuniksen läsnäoloa digimaailmassa ja samaan aikaan herätellä paikallisosastojen toimintaa konkreettisilla toimenpiteillä. Lisäksi löytyy juttua tärkeän viiteryhmämmme, syöpäsairaanhoitajien tapaamisesta sekä erään jäsenen kivasta taideharrastuksesta.

Muistutan yhteydessä tässä myös siitä, että Facebookista löytyy ryhmä nimeltä **Suu- ja kurkkusyöpäpotilaiden vertaistukiryhmä**, jossa aika monet meistä onkin jo mukana. Ryhmä on itsenäinen eikä suoraan liity Suunikseen, mutta toimintamme täydentävät toisiaan. Sieltä löytyy kohtalontovereista, ja vinkkejä voi kysyä ja jakaa.

VUOSIKOKOUKSET VUONNA 2025

Vuoden 2025 Kevätvuosikokous oli siis huhtikuussa Tampereella; siitä on erillinen juttu tässä lehdessä.

Syysvuosikokous järjestetään Tampereella 26.10. Tässä lehdessä on kokouskutsu, ja se tullaan julkaisemaan myös netissä www.suunis.fi ja lähettämään sähköpostitse jäsenille lokakuun alussa.

Vuosikokoukseen voi osallistua myös etänä Teamsin kautta ilmoittautumalla puheenjohtaja-Timolle: puheenjohtaja@suunis.fi; saat paluupostissa linkin kokoukseen.

Kuvituskuva Shutterstock.com



ASIAA HALLITUKSELLE?

Hallitus kokoontuu joka kuun viimeisenä maanantaina klo 18-20. Saat asiasi hallituksen esityslistalle ilmoittamalla siitä noin viikkoa ennen hallituksen kokousta joko Timolle tai Marjalle.

JÄSENASIAT

Jos et ole vielä liittynyt Suunukseen, muistathan, että **uuden yhdistyksen jäseneksi tulee jokaisen hakea erikseen, jäsenyys ei siirry vanhasta yhdistyksestä.** Hakemuksen voi tehdä verkossa (www.suunis.fi/hakemus) tai lähettää tästä lehdestä löytyvän hakulomakkeen, tai ottaa yhteyttä sähköpostilla tai puhelimitse. Kun jäsenyys on hyväksytty, lähetän sinulle mahdollisimman pian jäsenmaksutiedot/maksulomakkeen. Jäsenmaksu vuodelle 2025 on 30e. Myös kannatusjäseniä kaivataan!

PSST... UNOHTUIKO JOTAIN?

Noin joka viidennellä jäsenellä on vielä jäsenmaksu maksamatta – ja viimevuotinenkin vielä muutamalla. Jos omatunto ryhtyi kolkuttamaan, hoidathan asian heti.

TOIMITTAJIA JA KIRJEKYVYHKYJÄ KAIVATAAN

Jäsenlehti Ystävän Tuki ilmestyy vuoden aikana kolmasti. Voit osallistua lehden sisältöön lähettämällä tarinoita; oman



potilaanpolku-kertomuksen tai muuta ajankohtaista ja/tai kiinnostavaa juttua, kuvia maisemista, luonnosta, tapahtumista jne.

Olemme aiemmin julkaisseet myös jäsenten kirjoittamia runoja. Kuvissa esiintyviltä henkilöiltä tulee olla lupa julkaisemiseen. Myös juttuaiheita voi ehdottaa, vaikka itse et juttua kirjoittaisikaan.

Lehden seuraava numero ilmestyy juuri ennen joulua. Sen aineisto tulee toimittaa toimistolle sähköpostilla toimisto@suunis.fi marraskuun loppuun mennessä. Aineistojen saapuminen ajoissa on tärkeää, jotta lehti saadaan painoon suunnitellussa aikataulussa.

Lehden lisäksi myös nettisivut kaipaavat sisältöä ja tekijöitä. Lisäksi suunnittelemme mahdollisesti muitakin sähköisiä kanavia. Jos sinulla siis on viestinnällistä osaamista ja mielenkiintoa, ota ihmeessä yhteyttä!

Viime lehdessä kysyin, josko löytyisi hauskaita muutaman lehden jakamiseen lähialueellaan esimerkiksi hammaslääkäreihin ja muihin hoitopisteisiin, joissa voisi olla otollista lukijakuntaa lehdelle. Voisimme tällä kertaa helposti tuplata vapaaehtoiset, sillä heitä ilmaantui viime kierroksella vain yksi. Se on hyvä alku: olisitko sinä seuraava?

ASIOINTI "TOIMISTOLLA"

Suunuksen ns. "toimisto" sijaitsee kotonani Tampereella. Huomaa, että pyöritän toimistoa vapaaehtoistyönä. Pysin vastaamaan yhteydenottoihin mahdollisimman nopeasti, mutta se ei aina tarkoita välittömästi. Siksi puhelimitsekin voi olla välillä vaikea tavoittaa. Parhaiten yhteyden saa sähköpostilla.

Myös nettisivujen yhteydenottolomaketta voi käyttää. Olisikin kiva saada postia, vaikka vain lyhyitäkin tervehdyksiä.

Toivotan kaikille aurinkoista ja rentouttavaa kesää mukavien puuhien parissa! Pidetään huolta toisistamme, ja ladataan akut mansikoilla ja laineitten liplatuksella! ■

Suun ja nielun alueen syöpäyhdistys ry

Osoite: Haukunkatu 13, 33580 Tampere

Nämä puhelinnumerot ja sähköpostiosoitteet ovat ikuisia: toimenhaltijat ehkä jatkossa vaihtuvat, mutta nämä pysyvät samoina. Voit tallentaa nämä numerot puhelimeesi, ne eivät tule muuttumaan!

Puhelin: 050 352 6846 (toimisto, sihteeri) / 050 352 8457 (puheenjohtaja)

Sähköpostit: sihteeri@suunis.fi | toimisto@suunis.fi | puheenjohtaja@suunis.fi

Nettisivut: www.suunis.fi

Paikallisosastojen uusjako: hallituksen ehdotus vuosikokoukselle

Kun Suunis perustettiin, kopioimme paikallisosastomallin suoraan vanhasta yhdistyksestä (Suomen Kurkku- ja suusyöpäyhdistys ry). Perustimme siis 11 paikallisosastoa, ja nyt on osoittautunut, että tämä määrä on nykyiselle yhdistykselle liian suuri aktiivisten jäsentemme määrään verrattuna.

Olet varmasti itsekin huomannut, että toimintakalentereissa muutama paikallisosasto hakee jatkuvasti paikallisia voimia toiminnan pyörittämiseen.

Hallitus tulee esittämään syksyn 2025 vuosikokouksessa ehdotuksen paikallisosastojen uudelleenryhmittelystä. Tämä ei ole sääntömuutosasia, joten se voidaan päättää heti samassa kokouksessa. Siksi haluamme tuoda esityksen julki jo nyt koko jäsenistölle, jotta pääsette vaikuttamaan joko etukäteiskommentein, tai vielä mieluummin tulemalla kokoukseen paikan päälle.

Ehdotuksessa yhdistellään paikallisosastoja isommiksi kokonaisuuksiksi sekä lisätään niihin alueita, joilla ei ole ollut omaa osastoa (esimerkiksi Satakunta). Tämä ei ole ihanteellista niille, joiden paikallinen osasto katoaa -- mutta toisaalta, muutokset koskevat niitä paikallisosastoja, joissa ei toimintaa ole ollut, joten sen ei pitäisi sinällään huonontaa kenenkään asemaa.

Johtavana ajatuksena on toimivuus: jatkossa paikallisia osastoja voidaan perustaa nopeastikin sinne, missä vain aktiiveja toiminnan pyörittämiseen löytyy.



Hallituksen esitys uusiksi paikallisosastoiksi käsittää seitsemän osastoa:

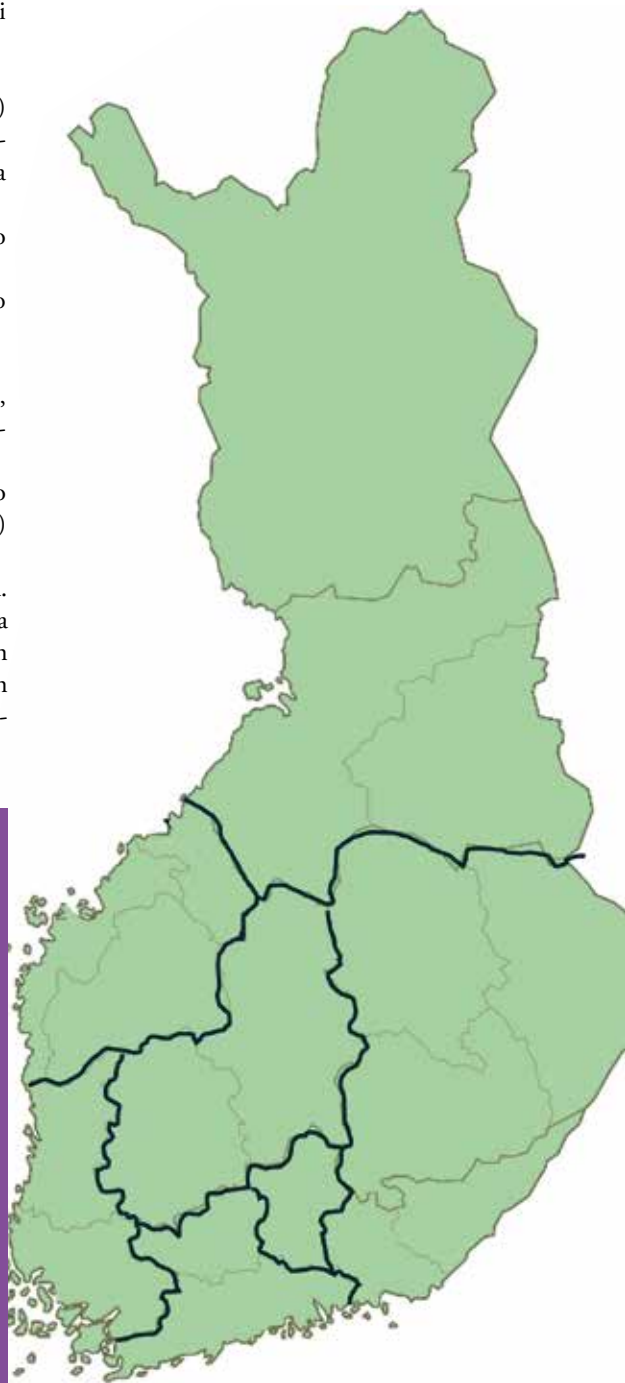
- **Pohjois-Suomen osasto** (kuten nykyisin)
- **Pohjanmaan osasto** (nykyinen Etelä-Pohjanmaan osasto, lisäksi Pohjanmaalla ja Keski-Pohjanmaalla asuvat jäsenet)
- **Pirkanmaa** (nykyinen Pirkanmaan osasto sekä Keski-Suomen osasto)
- **Lounaisrannikko** (nykyinen Turun osasto sekä Satakunnassa asuvat jäsenet)
- **Päijät-Häme** (kuten nykyisin)
- **Itä-Suomi** (nykyiset Pohjois-Karjalan, Pohjois-Savon, Saimaan sekä Kymenlaakson osastot)
- **Uusimaa** (nykyinen Uudenmaan osasto sekä Kanta-Hämeen alueella asuvat jäsenet)

Ehdotukseen saa - ja pitää! - ottaa kantaa. Kaikki kommentit ovat tervetulleita, ja niitä voi laittaa kenelle tahansa hallituksen jäsenelle tai toimiston tai puheenjohtajan sähköpostitse tai puhelimitse. Asiasta päätetään syksyn vuosikokouksessa. ■

TULE TAPAAMAAN MEITÄ

Osana paikallisen toiminnan aktivoimista järjestetään kesän jälkeen myös sarja tapaamisia, joissa hallituksen edustaja tulee paikan päälle kertomaan toiminnasta ja mahdollisuuksista paikallisen toiminnan järjestämiseksi. Ainakin varapuheenjohtaja Jari Veija on jo lupautunut "maakuntamatkailemaan" asian tiimoilta.

Kun asian suunnittelu etenee, kerromme siitä aikatauluineen nettisivuilla sekä ennen kutakin vierailua kyseisen alueen jäsenille sähköpostitse. Eli jälleen kerran: varmista, että meillä on sähköpostiosoitteesi!





Provox® Life™ Night HME

Provox Life Night HME-kosteuslämpövaihdin takaa parhaan mahdollisen kosteutuksen ja mahdollistaa rauhallisemmat yöunet. Innovatiivisen muotoilunsa ansiosta HME-kosteuslämpövaihdin vähentää limaneritystä ja yskimisen tarvetta yöllä.

- Runsas kosteutus, jonka ansiosta limaneritys ja yskiminen vähenevät yöllä.
- Suuret sivuaukot, jotka estävät tukkeutumista ja tekevät hengittämisestä helpompaa.
- Yhteensopiva kaikkien muiden Provox Life™ -tuotteiden kanssa.

Lisätietoja saat ottamalla meihin yhteyttä:

Erkka Tapio, puh. 0451042447, erkka.tapio@atosmedical.com

Asiakaspalvelu, puh. 030 622 7518, asiakaspalvelu@atosmedical.com

PROVOX
Life



MC3324-ThFl_202502

Atos

©Coloplast A/S. All rights reserved. Atos and the Atos logo are trademarks of Coloplast A/S.



LEHDEN TEKEMINEN VOI OLLA SUJUVAA!

Järjestölehdet kasaa yhteen ammattitaitoinen tiimimme jo yli 17 vuoden kokemuksella.

printmix.fi



ME TEEMME LEHDEN.

PRINTMIX

ETELÄ-POHJANMAA



Kokoontumispaikka

Seinäjoen järjestötalokalevankatu 2, Seinäjoki
käyntiosoite: Ruukintie 1 (ent. Omena-hotelli)



Kokoontumiset

Kokoontumisista ja tapahtumista tiedotetaan sähköpostilla tai tekstiviestillä.

Tiedonkulun helpottamiseksi lähetä yhteystietosi Raunille niin saat tekstiviestillä tai sähköpostilla tietoja paikallisista tapahtumista. Raunin yhteystiedot löytyvät alta.

TERVETULOA kaikki osastonjäsenet sekä muut toiminnastamme kiinnostuneet



Osaston yhteyshenkilöt

Rauni Kämpy

puheenjohtaja, tukihenkilö suunalue
Seinäjoki
0400 363 976 / rauni.kapynen@netikka.fi

Olli Iso-Tuisku

varapuheenjohtaja, tukihenkilö suunalue
Ilmajoki
0500 268 105 / olliisotuisku@gmail.com

Raili Iso-Tuisku

sihteeri, rahastonhoitaja
Ilmajoki
050 530 8547 / rituisku@gmail.com

Timo Kujanpää

tukihenkilö suunalue
Kauhajoki
050 5447110

Yhteyshenkilöt auttavat osaston ja tukihenkilötoimintaan liittyvissä asioissa.

HÄMEENLINNA



Kokoontumiset

Hämeenlinnan ryhmällä ei ole kokoontumisia.



Osaston yhteyshenkilöt

Heikki Roiha

yhteyshenkilö, tukihenkilö kurkunalue
044 510 2912 / roihaheikki@gmail.com

Tarja Suominen

yhteyshenkilö, tukihenkilö suunalue
040 584 4232 / tarja.suominen@gmail.com

Yhteyshenkilöt auttavat osaston ja tukihenkilötoimintaan liittyvissä asioissa.

KESKI-SUOMI



Kokoontumiset

Osastolle kaivataan aktiivisia toimijoita. Toiminnasta kiinnostuneita pyydetään ottamaan yhteyttä



Osaston yhteyshenkilöt

Timo Kujanpää

puheenjohtaja
050 352 8457 / puheenjohtaja@suunis.fi

Marja Toivonen

sihteeri
050 352 6846 / sihteeri@suunis.fi

KYMENLAAKSO



Kokoontumiset

Osastolle kaivataan aktiivisia toimijoita.
Toiminnasta kiinnostuneita pyydetään
ottamaan yhteyttä



Osaston yhteyshenkilöt

Timo Kujanpää
puheenjohtaja

050 352 8457 / puheenjohtaja@suunis.fi

Marja Toivonen
sihteeri

050 352 6846 / sihteeri@suunis.fi

POHJOIS-KARJALA



Kokoontumiset

Osastolle kaivataan aktiivisia toimijoita.
Toiminnasta kiinnostuneita pyydetään
ottamaan yhteyttä



Osaston yhteyshenkilöt

Timo Kujanpää
puheenjohtaja

050 352 8457 / puheenjohtaja@suunis.fi

Marja Toivonen
sihteeri

050 352 6846 / sihteeri@suunis.fi

PIRKANMAA



Kokoontumispaikka

Uusi kokoontumispaikka!

Kokoontumispaikkana on Tampereen Seudun Vertaiskeskuksen tilat Mustalahdenkatu 19, Tampere. Kulku tiloihin on suoraan kadulta. Oven alareunassa lukee "LH 8".



Kokoontumiset

Kuukausikokoukset

Kokouksemme ovat mukavia matalan kynnyksen tapaamishetkiä kahvin ja vertaistuen merkeissä. Kokoontumiset alla mainittuina lauantaipäivinä kello 12:00: 30.8., 4.10., 8.11. sekä joulujuhla 14.12.

Tapahtumia

26.8.2025 teemapäivä valmius ja varautuminen.

Hyvinvointikeskus Apila, Reumantie 6,
36200 Kangasala

Ilmoittautuneista 25 ensimmäistä pääsee mukaan. Ilmoittautuminen 1.8.2025 mennessä irmeli.tervas@gmail.com tai 0400 699 795/tekstari, muista mainita mahdollinen erityisruokavalio.

Teemapäivä on jäsenille ilmainen, matkakulut kukin maksaa itse.

Päivän ohjelma:

12:00 buffe-lounas
13:00-13:30 teemaluento auditoriossa
13:30-14:30 kevyttä jumpaa fysioterapeutin opastuksella
14:30 päiväkahvit

Perille pääsee kätevästi myös bussilla nro 40A Tampereelta. Reumantien pysäkillä kävelymatkaa 600 m.

- Päiväretki Strömsö-Raippaluoto, tarkemmat tiedot sivu 31."

Syksyn 2025 teatteriesitykset

Tampereen Komediateatterissa:

• 18.9.2025 klo 18:00 Gabriel, tule takaisin
Lipun hinta 31,50 eur, lippuja riville 1

• 9.10.2025 klo 18:00 Yllätysvieras
Lipun hinta 40 eur, lippuja riveille 4-5

Liput voit tilata 1.8.2025 mennessä irmeli.tervas@gmail.com tai 0400 699 795/tekstari. Maksuohjeet saat sähköpostilla, eräpäivä 14.8.2025



Osaston yhteyshenkilöt

Jari Veija

puheenjohtaja
Ylöjärvi

045 221 4141 / vejari61@gmail.com

Arja Manninen

sihteeri

0400 239 527
arjamarja.manninen@gmail.com

Marja-Liisa Pekkanen

rahastonhoitaja

Orivesi
050 351 2983 / mliisapekkanen@gmail.com

Kuvituskuvat. Kesäisiä maisemia Tampereelta.



POHJOIS-SAVO



Kokoontumispaikka

Pohjois-Savon Syöpäyhdistys ry
Kuninkaankatu 23b, Kuopio



Kokoontumiset

Kokoontumiset joka kuukauden ensimmäinen tiistai kello 14:30. Kesä-, heinä- ja elokuun olemme lomalla: seuraava kokoontuminen on 2.9. klo 14.30.

Muista mahdollisista kokoontumisista ja tapahtumista tiedotetaan sähköpostilla tai tekstiviestillä.

Tiedonkulun helpottamiseksi lähetä yhteystietosi Marlis Patjalle niin saat tekstiviestillä tai sähköpostilla tietoja paikallisista tapahtumista. Yhteystiedot löytyvät alta.

TERVETULOA!



Osaston yhteyshenkilöt

Anita Jämsén
puheenjohtaja
Kuopio

040 737 5573 / anita.hepskukkuu@gmail.com

Marlis Patja
taloudenhoitaja
Kuopio

050 545 3415 / marlis.patja@gmail.com

Yhteyshenkilöt auttavat osaston toimintaan ja tukihenkilötoimintaan liittyvissä asioissa.

POHJOIS-SUOMI



Kokoontumispaikka

Toistaiseksi Oulu10, Torikatu 10
(tuttu Aleksinkulma on suljettu remontin vuoksi).



Kokoontumiset

Kokoontumiset joka kuukauden toinen maanantai kello 13:00.

Muista mahdollisista kokoontumisista ja tapahtumista tiedotetaan sähköpostilla tai tekstiviestillä. Kahvitarjoilun järjestämiseksi ilmoitathan tulostasi sihteerille.

Tiedonkulun helpottamiseksi lähetä yhteystietosi Eijalle niin saat tekstiviestillä tai sähköpostilla tietoja paikallisista tapahtumista. Eijan yhteystiedot löytyvät alta.



Osaston yhteyshenkilöt

Antti Lamminpää
varapuheenjohtaja
Oulu

040 574 0694 / antti.lammipaa@dnainternet.net

Eija Matero

sihteerä, rahastonhoitaja
syöpätautien sairaanhoitaja OYS,
Aistinelinsairauksien osasto
050 545 2693 / eija.matero@gmail.com

Yhteyshenkilöt auttavat osaston toimintaan ja tukihenkilötoimintaan liittyvissä asioissa.

PÄIJÄT-HÄME



Kokoontumispaikka

Avoin



Kokoontumiset

Kokoontumisajat täsmennetään myöhemmin.
Seuraa sivuamme yhdistyksen nettisivuilla.

Tiedon saamiseksi ja tiedonkulun helpottamiseksi
lähetä yhteystietosi Tuomolle niin saat
tekstiviestillä tai sähköpostilla tietoja paikallisista
tapahtumista. Tuomon yhteystiedot löytyvät alta.



Osaston yhteyshenkilöt

Tuomo Mikkonen

sihteeri, rahastonhoitaja,
tukihenkilö kurkunalue
Lahti

040 5188 960 / tjmikkonen@gmail.com

Yhteyshenkilöt auttavat osaston ja
tukihenkilötoimintaan liittyvissä asioissa.

SAIMAA



Kokoontumiset

Osastolle kaivataan aktiivisia toimijoita.
Toiminnasta kiinnostuneita pyydetään
ottamaan yhteyttä



Osaston yhteyshenkilöt

Timo Kujanpää

puheenjohtaja

050 352 8457 / puheenjohtaja@suunis.fi

Marja Toivonen

sihteeri

050 352 6846 / sihteeri@suunis.fi

TURKU



Kokoontumiset

Tervetuloa kaikki jäsenet ja muut toiminnastamme kiinnostuneet!

Tiedon saamiseksi ja tiedon kulun helpottamiseksi lähetä yhteystietosi Joukolle, niin saat tekstiviestillä tai sähköpostilla tietoja paikallisista tapahtumista.



Osaston yhteyshenkilöt

Jouko Kaatrakoski
varapuheenjohtaja, tukihenkilö
kurkunalue
Turku
040 482 3290

Yhteyshenkilöt auttavat osaston ja tukihenkilötoimintaan liittyvissä asioissa.

UUSIMAA



Kokoontumiset

Uudenmaan osaston tapaamiset ovat vielä varmistamatta. Osasto pyrkii tiedottamaan jatko suuntaviivoista, kun asiat selvinneet.

Jos olet kiinnostunut tulemaan kokoukseen, tarkista aika ja paikka Yrjöltä, yhteystiedot alla.



Osaston yhteyshenkilöt

Yrjö Särkinen
(Suun alueen syöpä)
Espoo
040 774 3732
yrjo.sarkinen@gmail.com

Kuvituskuva. Turun tuomiokirkon näkymä auringonlaskun aikaan.



Kuvituskuva. Helsinki vuonna 2023







Kevätkokous 2025

Sääntöjemme mukaan yhdistyksellämme on kaksi vuosikokousta: kevätkuukokous, jossa käsitellään menneen vuoden talousasiat eli tilinpäätökseen liittyvät asiat, ja syysvuosikokous, jossa asialistalla on tulevan vuoden suunnittelu ja henkilöasiat kuten hallituksen valinta.

Kevätkuukokous 2025 järjestettiin huhtikuussa Tampereella, mielenkiintoisessa kallioluolastossa, jossa on isot kokoustilat vaikka koko Suunikselle. Kokouksessa oli kuitenkin varsin vähän jäseniä paikalla, ja Teams-verkkopalaverinkin kautta vain muutama – olimme nipin napin päätösvaltaisia, mutta päätösvaltaisia kuitenkin.

Toivotaan, että jatkossa muutama muukin jäsen uskaltautuisi joko paikan päälle tai edes Teamsin kautta mukaan! Varsinkaan kevätkokouksessa ei ole sitä vaaraa, että joutuisi imaistuksi mukaan hallitustehtäviin, ne kun jaetaan vasta syksyn vuosikokouksessa.

Olimme ottaneet opiksi viime kerrasta, ja kutsu lähti koko jäsenistölle sähköpostitse viikkoa ennen kokousta. Kutsu julkaistiin myös nettisivujen etusivulla ja tietysti helmikuun lehdessä. Postitse emme kutsuja valitettavasti voi lähettää kulujen takia, joten taas kerran painotan sähköpostiosoitteen tärkeyttä!

Kokouksen esityslistalla oli viisi asiaa:

1. Tilinpäätös
2. Vuosikertomus
3. Toiminnantarkastajan lausunto
4. Hallituksen esitys yhdistyksen strategiaksi 2025-2027
5. Hallituksen esitys puheenjohtajan kulukorvauksesta

Hallitus esitteli tilinpäätöksen, joka oli pidennetty toimikausi yhdistyksen aloittamisesta lokakuussa 2023 joulukuuhun 2024, sekä vuosikertomuksen ja toiminnantarkastajan lausunnon, jossa todetaan kirjanpidon olevan asianmukainen ja toi-

mintakertomuksen vastaavan yhdistyksen toimintaa. Näiden perusteella vuosikokous myönsi hallitukselle vastuuvapauden. Keskustelussa puututtiin esityslistan muutoseikkaan: jatkossa näiden dokumenttien esittely ja niistä päätöksen teko tulee olla asialistassa omina kohtinaan.

Hallitus esitteli ehdotuksensa yhdistyksen strategiaksi vuosille 2025-2027. Strategia hyväksyttiin sellaisenaan.

Viimeisenä kohtana oli hallituksen esitys puheenjohtajan kulukorvaukseksi. Nykyinen puheenjohtaja poistui kokoushuoneesta asian käsittelyn ajaksi. Keskustelun päätteeksi kokous päätti hyväksyä Suuniksen puheenjohtajalle kulukorvauksen 500e/vuosi. ■



Suun ja nielun alueen syöpäyhdistys ry: Strategia 2025 – 2027

Toiminnan olemassaolon syy, missio

Edistää sairastuneiden ja omaisten elämänlaatua

- tukemalla elämän laatua
- sosiaalisuutta vertaistuellla
- tiedon jakamista
- mahdollistaa henkilökohtainen tuki kasvokkain paikallisosastojen toiminnan kautta
- seurata yhdistyksen toimialaan kuuluvia asioita ja tuoda niitä jäsenistön tietoon

Toiminnan päämäärä, visio

- Vahvistaa kykyä ja tahtoa elää sopusoinnussa itsensä ja sairauden kanssa

Yhdistyksen toimintaa ohjaavat arvot

- olemme mukana matalalla kynnyksellä, olemme lähellä
- aktiivinen , aloitteellinen
- toimintaperiaattemme ovat yhdessä tekeminen, tasavertaisuus, avoimuus, helppo lähestyttävyyys, yhteistyöhalukkuus, yhteisöllisyys

Uskallanko kokeilla jotain uutta!

Teksti: Anita Jämsén

Jokainen päivä syöpä koskettaa meitä jollakin tavalla, ollaanpa sitten vasta sairastuttu, hoidossa olevia tai ns. terveen paperit saaneita. Kun on kerran saanut syöpädiagnoosin, kulkee syöpä aina jollakin tavalla mukana.

Tunteiden kirjo on aina läsnä ja etsimme keinoja, joilla käsitellä pahaa mieltä ja ikäviä ajatuksia.

On ihmisiä, jotka pyrkivät sulkemaan syöpä ajatuksistaan eivätkä hakeudu yhteiseen tekemiseen toisten sairastuneiden kanssa, ja sitten on paljon meitä, joille yhteinen tekeminen on hyvä keino purkaa itseä.

Syöpäjärjestöt järjestävät monenlaisia kursseja ja tapaamisia, joissa tavata kohta- lotovereita ja saada vertaistukea. Monella meistä on jo vakiintuneita harrastuksia, mutta lisäksi, itsensä piristämiseksi voi kokeilla jotakin uutta.

Menin mukaan Pohjois-Savon Syöpäyhdistyksen järjestämälle ”Voimaa luonnosta ja taiteesta -kurssille”. Kurssi oli tarkoitettu



kaikille halukkaille, aikaisempaa osaamista ei tarvinnut olla. Jännitin kurssin aloittamista, toteutuuko se, kun osallistujia piti olla vähintään kuusi, että tämä täysin ilmainen kurssi toteutetaan. Ilokseni kurssille ilmoit-

tautui kuusi innokasta, jotka kokoonnuimme Syöpäyhdistyksen toimistolle kerran viikossa huhtikuun alusta alkaen. Jokainen tapaaminen on kestänyt 2,5 tuntia.

Kurssi, joka tätä kirjoittaessa on vielä kesken, on ollut mielenkiintoinen ja yllätyksellinen. Pyrkimyksenä ei ole ollut täydellinen piirtämisen taito, vaan olemme tehneet töitä erilaisin menetelmin. Olemme piirtäneet oikealla ja vasemmalla kädellä, laittaneet märkää märeille, etsineet omaan silmään sopivaa kauneutta puistosta, olemme myös laittaneet kynät tai pensselit kiinni pitkään keppiin ja piirtäneet sillä. Uutena tuli myös Gelli-painanta.

Itselleni jokainen kohtaaminen on tuntunut antoisalta, kokoonnumisia olen oikein kaivannut. Tapaamme toisemme uudelleen syyskuun alussa ns. seurantatapaamisen merkeissä, tämä on jo sovittu. Saa nähdä saanko uuden maalausinnon ja jatkan harjoituksia kotonani vai tuleeko seuraavaksi kokeiluksi joku täysin toinen harraste. ■



Tuttu vieras kokouksessamme



Pirkanmaan osaston toukokuun kokouksessa oli kutsuvieraana monille tuttu kasvo, Atos Medicalin aluemyyntipäällikkö Erkka Tapio.

Atos Medical on johtava toimija kaulan stoomahoidon alalla, ja se tarjoaa innovatiivisia tuotteita kurkunpäänleikkauksen ja trakeostomian hoitoon. Erkka itse on monille meistä tuttu jo vanhan yhdistyksen ajoilta. Erkka on tehnyt yhteistyötä ”nappimiesten” kanssa jo vuosia, kiertäen Suomea ahkerasti eri sairaaloiden, klinikoiden ja yksittäisten potilaiden/asiakkaiden apuna, ja onhan hänestä ollut juttua Ystävän Tuki -lehdessä (nro 2/2020).

Kuulimme lyhyen luennon alan kehityksestä ja uutisista, jonka jälkeen oli mielenkiintoisen keskustelun aika. Tässä muutamia kuvia tilaisuudesta. Erkka on laajalti liikkuvana miehenä ja monien tahojen kanssa keskustelevana ammattilaisena todellinen tietolähde syövänhoitoon liittyvissä asioissa ja kehityksessä.

Vinkkinä muille osastoille: Erkan voi kutsua käymään myös teidän kokoontumisissanne, saatte samassa paketissa sekä hyvän tietoisuuden että mukavan iltapäivän! ■

Pirkanmaan osasto



Yhteistyökuulumisia Suomen Syöpäyhdistyksen kanssa



Ensin hieman vanhan kertausta:

- Suomen Syöpäyhdistys ry (SSY) on syöpäjärjestöjen kattojärjestö. Sen tavoitteena on turvata suomalaisille hyvä elämänlaatu ilman syöpää ja syövästä huolimatta. Edeltäjämme Suomen Kurkku- ja Suusyöpäyhdistys oli SSY:n jäsen. Konkurssin myötä sen toiminta lopetettiin, ja samalla päättyi myös jäsenyys SSY:ssä. Uuden yhdistyksemme eli Suuniks tavoitteena on päästä SSY:n jäseneksi.

- Suuret mullistukset Suomen sote-järjestelmässä viime vuosina ja yhteiskunnan yleinen rahoitushanojen kiristyminen ovat vaikuttaneet voimakkaasti järjestöjen ja yhdistysten toimintakenttään. Muiden mukana myös SSY on pohtinut toimintansa organisointia muuttuvassa tilanteessa, ja kehittänyt pitkän tähtäimen strategiaansa. Tästä syystä uusien jäsenorganisaatioiden lisääminen on ollut tauolla.

Suunis on edelleen läheisessä yhteistyössä SSY:n kanssa, mutta jäsenyyden toteutuminen saattaa siis pitkittyä. Olemme olleet jatkuvassa dialogissa SSY:n kanssa yhteistyön kehittämiseksi niissä rajoissa, kun se on mahdollista jäsenyyden ollessa vasta hakuvaiheessa. Osoituksena yh-

"Digivalmiusprojektissa on tarkoitus selvittää, missä kaikkialla vertaistukijärjestön pitää ja on hyvä olla läsnä digimaailmassa"

teistyön menestyksestä voin kertoa, että Syöpäyhdistyksen "Syöpä"-lehdessä ilmestyi 4/24 pieni uutinen Suuniks synnystä, ja Syöpäsäätiö myönsi meille tänä keväänä 5 000e toiminta-avustuksen. Olemme pohtineet avustuksen käyttöä, ja ainakin osa siitä tullaan käyttämään projektiin, jossa selvitetään digimaailman vaatimuksia ja mahdollisuuksia syöpäyhdistyksen toiminnassa.

SUUNIS JA DIGIVALMIUSHANKE

Digivalmiusprojektissa on tarkoitus selvittää, missä kaikkialla vertaistukijärjestön pitää ja on hyvä olla läsnä digimaailmassa.

Näistä yksi jo tiedossa oleva esimerkki on lähellä.fi -palvelu, joka tarjoaa valtakunnallisen, hakupohjaisen tietopankin yhdistyksistä ja niiden tarjoamista palveluista ja avusta kuten vertaistuesta. Toinen

selvitettävä "suo" on eri hyvinvointialueiden omat tarjonnat ja käytännöt digimaailmassa, sillä ne eroavat toisistaan hyvin paljon – esimerkiksi niinkin perustavaa laatua oleva asia kuin avustusten haku vaihtelee eri hyvinvointialueiden välillä sekä sisällöltään että aikatauluiltaan. Koska haluamme tarjota kaikille omille paikallisosastoillemme mahdollisuuden hakea hyvinvointialueensa rahoitusta mahdollisimman helposti, täytyy meidän selvittää, miten se kullakin alueella toimii.

Tarkoitus on ottaa hankkeeseen joku tai jokin ulkopuolinen tekijä: selvittelemme parhaillaan, miten se tullaan toteuttamaan yhdistykselle mahdollisimman edullisella tavalla. Projekti tullaan toteuttamaan tai ainakin aloittamaan tämän vuoden loppupuolella, ja sen etenemisestä kerrotaan tämän lehden tulevissa numeroissa. ■



Huomio Uusimaa!

Pyrimme vahvistamaan Suuniksen toimintaa paikallisosastoilla. Ensimmäisenä toimenpiteenä järjestämme syksyllä pienen kiertueen HUSin kolmeen toimipisteeseen: HUS Syöpäkeskus, Meilahden Siltasairaala ja Meilahden Tornisairaala.

Tule tapaamaan Suuniksen edustajia näiden sairaaloiden OLKA-toimipisteisiin!

Tarkemmat ajankohdat, paikat ja vierailevat henkilöt selviävät kesän aikana. Laitamme tietoa Uudenmaan osaston jäsenille suoraan sähköpostitse, kun suunnitelmat ja aikataulut ovat selvät. ■



Ensivisiitti Kuopion Olka-pisteelle



Anita Jämsén, Antti Kantelinen, Marlis Patja ja Anssi K. Laitinen



Pohjois-Savon osasto Kuopiosta teki ensimmäisen tutustumiskäyntinsä Kysin Olka-pisteelle 19.3.2025. Emme tienneet mitä meidän pitäisi tehdä tai yleensäkkään mikä meitä odotti. Läksimme matkaan täysin odottavin ajatuksin, -meitä käy tapaamassa joku tai sitten ei. Olemme tiedostaneet, ettei Kuopion seudulla ole suu- ja nielusyöpään sairastuneita isoja joukkoja, joka sinänsä on hyvä asia.

Kysyimme ennakoon Olka-pisteen vastuuhenkilöltä voimmeko ottaa mukaan pienen kaiuttimen ja soittaa musiikkia sekä laulaa Olka-pisteen vieressä käytävällä. Sairaalamiljööhön ei ole paikkana sellainen, jonne tullaan viihtymään, musiikilla ajattelimme tuoda iloa myös muille sairaalassa asioiville.

Anita aloitti käytävän puolella kertoen oman tarinansa, laulaen muutaman laulun ja toivottaen ihmisiä tervetulleiksi lasiseinien sisäpuolelle, jos asia tuntuu kiinnostavalta.

Meitä odotti jo mennessämme muutama henkilö Olka-pisteen edessä. He olivat nähneet ilmoituksen sairaalan ilmoituskanavilta. Ja vaikka kyseessä oli toinen syöpä kuin meidän sairastamme, tuli meille heti hyvää jutustelua syövästä ja sen vaikutuksesta ihmiseen. Totesimme, että syöpä ei katso mihin kohtaan se tulee, se koskettaa meitä henkisesti samalla tavalla. Hauskaksi tämä meidän jutustelumme kääntyi, kun he kertoivat tullessa Tampereelta ja nauttivansa kuunnella savon murretta. Niinhän siinä kävi, että tuli pyyntö jostakin laulusta savoksi ja tämän toiveen mukana ollut hanuristimme Anssi K. Laitinen täytti laulamalla tangon ”Satumua”. Anssi sai kiitoksen halauksen muodossa.

Olka-pisteellä meitä kävi jututtamassa Kysin korva-, nenä- ja kurkkupolin syöpäsairaanhoitaja Mirja Pohjannoro sekä vuodeosaston apulaisosastonhoitaja syöpäsairaanhoitaja Tea Simanainen, lääkäreitä ei päässyt mukaan, sillä päivä oli leikkauspäivä. Olisimme toki toivoneet, että vierailijoita olisi ollut enemmänkin, mutta hyvä näinkin. Saimme peukutuksia ohikulkijoilta ja näimme monia, monia hymyjä ohikulkevien huulilla. Tämä antoi uskoa sille, että emme olleet asialla turhaan.

Tämä oli meidän ensimmäinen käyntimme, mutta ei varmaan viimeinen. Kysissä on kolme Olka-pistettä ja syksyille suunnitellaan seuraavaa käyntiä, ehkä sädeosastolle. ■

Näillä terveisillä Pohjois-Savon osasto



Kuvassa syöpäsairaanhoitajat vasemmalta oikealle, Hanna Tiittanen TYKSistä, Miia Suominen TAYSista, Liisa Rissanen KYSistä, Maija Kemell OYSista, Tea Simanainen KYSistä, Mirja Pohjannoro KYSistä, Anna Siltala HUSista, Marjo Lindberg-Kaita HUSista ja Anne Ollgren TAYSista.

Syöpäsairaanhoitajien tapaaminen 2025

Tapasimme yliopistosairaaloitten korvaklinikkoiden syöpäsairaanhoitajien kesken Kuopiossa. Tämä on nyt kolmas vuosittainen tapaamisemme. Tapaamisemme on mahdollistanut Atos Medical. Aiemmat tapaamiset ovat toteutuneet Tampereella ja Turussa.

Iloinen jälleennäkeminen oli torstaina 27.3. Saimme vaihdettua kuulumiset ja keskusteltua työnkuviemme muutoksista. Totesimme, että käytännöt ja aikataulut ovat melko yhteneväisiä, ja hoidon päälinjat ovat kaikkialla samat. Keskustelun kävimme herkullisen illallisen lomassa.

Seuraava päivä oli täynnä hyviä luentoja ja mielenkiintoisia aiheita. Välissä ehdimme myös jakaa työpaikkojemme hyviä käytäntöjä pään ja kaulan alueiden syöpään sairastuneiden hoidossa.

Kuulimme erittäin hyvän luennon vertaistuesta kokemusasiantuntijalta. Mira Iso-Järvenpää puhui meille vertaistukihenkilönä toimimisesta. Hän on lisäksi perustanut Facebookiin ”Suu- ja kurkkusyöpäpotilaiden vertaistukiryhmä” -nimisen ryhmän, jossa on lähes 70 jäsentä (ryhmästä oli juttu helmikuun lehdessä, toim. huom.). Miran tarina oli koskettava ja oli hienoa kuulla, kuinka hän nyt voi auttaa muita sairastuneita omalla toiminnallaan.

Meillä syöpäsairaanhoitajilla on oma verkosto, jonka kautta voimme auttaa löytämään vertaistukihenkilöitä harvinaiseen sairautteen sairastuneille tai vaikka tietyn ikäisille potilaille koko Suomen laajuisesti. Todella harvinaisiin tilanteisiin ei tietenkään aina löydy aivan täysin samassa tilanteessa olevaa vertaistukihenkilöä, mutta usein kuitenkin pystymme sairastuneelle löytämään tukea. Jokaisen syöpään sairastuneen matka on kuitenkin omanlaisensa, joten lähtötilan-

teen samanlaisuus ei aina ole välttämätöntä hyvän vertaissuhteen luomiseksi.

Meille piti luennon puheproteesivuodoista ja trakeostomioiden erilaisista kosteuslämpövaihtimista Ellie van Kneysel, hän on puheterapeutti pohjakoulutukseltaan ja toimii Atos Medicalin kouluttajana. Hän asuu Alankomaissa, joten koulutus tapahtui etänä teamsin kautta. Saimme uusimpia tietoja ja hyvää kertausta kurkunpään syöpään sairastuneiden puheproteeista ja trakeostomian kanssa elävien kosteuslämpövaihtimista, eli keinononista.

Lopuksi vielä jaoimme päivän aikana heräneitä ajatuksia ennen kotimatkaa.

Tapaaminen oli taas erittäin antoisa ja teimme jo alustavia suunnitelmia ensi vuoden tapaamisesta. ■

Muistoja Kyyrönkaidasta



Ajattelin muutaman sanan kirjoittaa meille monelle niin mielisestä paikasta, Kyyrönkaidasta.

Paikka poistui vanhan yhdistyksen omistuksesta kesällä 2023 kun yhdistys ajautui konkurssiin. Samalla hetkellä päättyi yhdistyksen toiminta sekä Kyyrönkaidan käyttöoikeus. Samoin yhdistyksen toimistohuoneisto Helsingin Kalliossa Kolmannella Linjalla poistui yhdistyksen omistuksesta.

Itsekin pääsin useampana vuonna olemaan paikan toiminnassa mukana ja tuntemaan ympäristön rauhallisuuden. Omalla kohdallani paikka ja mukana olleet muut henkilöt, ohjaajat, potilasjäsenet, omaiset antoivat alkusäyksen itselle toimimaan vertaistukihenkilönä. Tunsin, että sain siellä alun siihen ja halusin jatkossa antaa myös muille, jotka sitä tarvitsevat.

Alue rakennuksineen ja tontteineen oli merkittävä taloudellinen haaste ja rasite yhdistykselle. Kiinteistöt alkoivat olla siinä kunnossa, että korjausta ja huoltoa vaativia



"Eihän koskaan tiedä, vaikka yhdistys tulisi siellä pitämään kursseja"

kohteita oli suhteettoman paljon. Lisäksi kun tuli Korona-aika v 2020 ja sen jälkeen v 2022 Ukrainan konflikti niin matkailu tyssäsi kuin seinään eikä sieltä kovinkaan paljon euroja saatu toiminnan pyörittämiseen. Vähäkseltään oli tilaisuuksia, ja myös vakiokäyttäjät eli marjanpöimijät olivat vähäisessä määrin paikalla.

Alue kiinteistöineen myytiin huutokaupalla konkurssipesän toimesta viime vuoden loppukesällä, kun paikalle löytyi uusi omistaja.

Tällä hetkellä siellä toimii majoitustoimintaa ympäri vuoden. Tiedossa ei ole miten paljon löytyy käyttöä, mutta Googlen kautta

kun etsii Kyyrönkaidan nimellä niin sieltä enempi tietoa.

Eihän koskaan tiedä, vaikka yhdistys tulisi siellä pitämään kursseja mutta tulevaisuus näyttää senkin, ja se on silloin meille vuokrapaikka.

Pidetään kauniit ja mukavat muistot paikasta mielessämme. ■

Hyvää kesää kaikille

Timo Kujanpää
puheenjohtaja



Huomasitko tämän verotuksessa?

Kuten varmasti kaikki tiedämme omasta kokemuksesta, syöpä aiheuttaa lisäkuluja hoidon aikana ja usein vielä pitkään sen jälkeenkin. Verottaja tulee näissä vastaan, tosin harkinnanvaraisesti. Sairauskuluja ei voi vähentää verotuksessa sellaisenaan, mutta Veronmaksukyvyyn alentumisvähennyksen voi saada harkinnanvaraisesti. Vähennys on enintään 1400 euroa. Yksityiskohtaiset tiedot löytyvät verottajan sivuilta, mutta tässä on kerättyä muutamia pääkohtia.

Vähennykseen vaikuttavat koko perheen tulot, myös verovapaat tulot. Vähennyksessä on myös tulorajat. Voit saada vähennyksen suurten sairauskulujen ja lääkekulujen perusteella, jos

- sinun ja perheenjäntesi yhteenlasketut sairauskulut ovat vähintään 700 euroa vuoden aikana

- sairauskulut ovat samalla vähintään 10 % puhtaiden ansio- ja pääomatulojesi yhteismäärästä (= kaikki tulot, joista on vähennetty tulonhankkimiskustannukset).

Vaikka nämä edellytykset (700 euroa ja 10 %) täyttyisivät, vähennyksen myöntämistä harkittaessa otetaan aina ensin huomioon sinun ja perheesi käytettävissä olevat yhteiset tulot sekä varallisuus. Näiden rajat löytyvät verottajan sivuilta.

Hakemukseen kannattaa laskea mukaan kaikki sairauden aiheuttamat kulut, esimerkiksi erikoishammastahnat, suuvedet, suun kostutustuotteet jne.

Entä jos et huomannut tehdä vähennystä?

Verotukseen voi tehdä muutoksia kahdella tapaa: jos verotuksesi ei ole vielä päättynyt, voit korjata veroilmoitustasi OmaVero-palvelussa tai paperilomakkeella. Jos verotuksesi on jo päättynyt, voit tehdä oikaisuvaatimuksen.

Verotuksesi päättymispäivän näet verotuspäätöksestä, joka löytyy OmaVerosta, tai on postitettu sinulle kotiin. Verotuksen päättymispäivä on henkilökohtainen touko- ja lokakuun välinen päivä. Puolisoilla on aina sama verotuksen päättymispäivä.

Sairauskulut ilmoitetaan lomakkeella **50A Ansiotulot ja niistä tehtävät vähennykset, kohdassa 8.1 Veronmaksun alentumisvähennys**.

Juttu on uusinta lehdestä 2/24, faktat ja euromääräiset rajat eivät ole muuttuneet



Henkilötunnus	Verovuosi



50A ANSIOTULOT JA NIISTÄ TEHTÄVÄT VÄHENNYKSET

6 Muut ansiotulot

Ilmoita veroilmoituksestasi puuttuvat muut ansiotulot.

Mikä tulo?	Bruttotulon määrä	euroa	snt

7 Vaatimus tulontasauksesta tai eläketulon jaksotuksesta

☐ Vaadin tulontasaukselta.	☐ Vaadin eläketulon jaksotusta ja tulontasaukselta.
---	--

8 Ansiotuloista tehtäviä vähennyksiä

8.1 Veronmaksukyvyyn alentumisvähennys

Peruste veronmaksukyvyyn alentumisvähennykselle	Kustannus	euroa	snt
☐ Sairaus			
☐ Perheessä kehitysvammainen lapsi			
☐ Muu syy (esim. työttömyys, elatusvelvollisuus)			





Onko jäsenmaksusi hoidettu?

Vanhan puolihumoristisen viisauden mukaan jäsenmaksu on yhdistyksen jäsenen tärkein velvollisuus. Olipa tästä tokaisusta mitä mieltä tahansa, niin jäsenmaksu on se, joka mahdollistaa yhdistyksen toiminnan jatkuvuuden.

Suun ja nielun alueen syöpäyhdistys ry:n eli Suuniksens vuoden 2025 jäsenmaksu on 30€ sekä jäseniltä että kannatusjäseniltä.

Jäsenmaksun virallinen eräpäivä oli 28.2., ja lehden painoon mennessä neljä viidestä onkin jo maksun maksanut. Toivomme, että loputkin hoitavat asian pikaisesti!

Lehden viime numerossa (1/25) on maksun suorittamisesta yksityiskohtaiset ohjeet.

Jäsenmaksun voi maksaa verkkokaupassamme osoitteessa <https://holvi.com/shop/suunis/>, tai maksaa perinteiseen tapaan pankkisiirtona. Tilinumeromme on FI35 7997 7990 6056 56. Käytät sitten kumpaa tapaa tahansa, merkitse "viite"-kenttään tunnistetieto, joka yksilöi jäsenen, jota maksu koskee.

Tämä on erityisen tärkeää silloin, kun maksajan nimi on ei ole sama kuin jäsenen nimi (esimerkiksi, jos maksat vaikkapa perheenjäsenen kannatusmaksun, tai maksat useamman maksun kerralla). Tunnistetiedoksi käy jäsenen/jäsenten koko nimi, jäsennumero, tai syntymäaika (ilman henkilöturvaturvannuksen loppuosaa).

Uudet jäsenet

Uusien jäsenten osalta homma toimii näin: kun yhdistyksen hallitus on hyväksynyt jäsenhakemuksen, lähetämme tervetuliaissähköpostin, jossa on kerrottu maksuohjeet. Mikäli uudella jäsenellä ei ole sähköpostiosoitetta, ohjeet lähetetään kirjeitse.

Kaikissa jäsenmaksuihin liittyvissä kysymyksissä voit olla yhteydessä toimistoon (toimisto@suunis.fi tai 050 352 6846).

Saajan tilinumero Mottagarens kontonummer		IBAN FI35 7997 7990 6056 56	BIC HOLVFIHH	
Saaja Mottagare		Suun- ja nielun alueen syöpäyhdistys c/o Marja Toivonen Haukunkatu 13 33580 Tampere	Jäsenmaksu 2025	
TILISIIRTO GIRERING	Maksaja Betalar			
	Allekirjoitus Underskrift			
		Viitenro Ref.nr	-	
Tiliä nr Från konto nr		Eräpäivä Förf.dag	28.02.2025	Summa 30,00 eur



Maksu välitetään saajalle maksujen välityksen ehtojen mukaisesti ja vain maksajan ilmoittaman tilinumeron perusteella.
Betalingen förmedlas till mottagaren enligt villkoren för betalningsförmedling och endast till det kontonummer som betalaren angivit.

PANKKI BANKEN



TULE MUKAAN TEKEMÄÄN LEHTEÄ!

Ystävän Tuki on meidän kaikkien lehti.
Tulisitko mukaan tekemään sitä?

Kaikenlainen lukijoilta tuleva sisältö on tervetullutta: jutut, kuvat, runot, novellit, Potilaan Polku -tarinat, vinkit ja niksit arkeen diagnoosin, hoitojen ja niiden jälkeiseen elämään, sanaristikot, tietokilpailukysymykset, linkkilistat, terveiset tutuille, ideat yhdistyksen kehittämiseen... Myös juttuvinkit ja -ideat otetaan kiitollisuudella vastaan.

Erityisesti Potilaan Polku -tarinat kertovat meidän tarinoitamme, ja ovat lehden ominta sisältöä. Valitettavasti lehden tähän numeroon ei saatu ollenkaan Potilaan Polku -tarinaa. Pyytäisin kaikki harkitsemaan, josko sen oman tarinan haluaisi kertoa... Jutussa voidaan käyttää ”taitelijanimeä”, jolloin oikea nimi jää vain toimituksen tietoon.

Lisäksi kaivataan maantieteellisesti kattavampaa lehteä. Kuten huomaat, moni juttu liittyy tässäkin lehdessä Pirkanmaahan. Kas, toimitus on täällä Tampereella! Ja vaikka näin manselaisena tämä onkin maailman napa, niin uskon, että muualtakin maasta on varmasti mielenkiintoista kerrotavaa!

Apua kirjoittamiseen saa toimituksesta. Pelkkä juttuideakin auttaa, toimitus voi hoitaa jutun kirjoittamisen.

Julkaisukynnys on matala. Kaikki materiaalit voi lähettää sähköpostilla toimisto@suunis.fi.; kesäkuun lehteen tuleva materiaali olisi hyvä olla perillä toukokuun loppuun mennessä.

Odotan innolla! ■

Päiväretki STRÖMSÖ – RAIPPALUOTO torstaina 31.7.2025

Menomatalla ohjelmaan sisältyvät tutustumiset Jokipiin Pellavan tehtaan myymälän tarjontaan ja Jari Mäki Oy:n ”Ameriikan ihmeisiin”. Mennen tullen tauot Jalasjärvellä.

Lähtö Tampereen Vanhalta kirkolta klo 7:30 ja
Ylöjärven Matkatieltä klo 7:50. Paluu n. klo 20:30.

Hinta 75 €/hlö.

- Sis. bussikuljetuksen, Strömsö opastettuna kahden oppaan toimesta
- Rantaravintola Berny's Cafen saaristolaisen Buffet-lounaan upeissa maisemissa.

Sitovat ilmoittautumiset retkelle 7.7.2025 mennessä
anjahsalonen@gmail.com, puh. 0407216163.

Ilmoita erityisruokavaliosta ilmoittautumisen yhteydessä ja puhelinnumero.

Retkimaksu maksetaan Pirkanmaan osaston tilille.
Maksuohjeet lähetetään retkelle lähtijöille tekstiviestillä.



MITÄ MIELESSÄ? ANNA PALAUTETTA!

Olisi kiva kuulla palautetta toiminnastamme.



Kaikenlaista palautetta voit laittaa sähköpostilla toimisto@suunis.fi,
tai puheenjohtaja@suunis.fi,
tai kirjeitse Suunis ry,
Haukunkatu 13, 33580 Tampere

Jäsenlomake

SUUN JA NIELUN ALUEEN SYÖPÄYHDISTYS RY

Haukunkatu 13

Puh. 050 352 6846

33580 Tampere

Sähköposti: toimisto@suunis.fi

Sivusto: www.suunis.fi

Jäseneksi hakeminen käy kätevimmin netissä, osoitteessa www.suunis.fi.

Pyydämme käyttämään nettihakemusta, mikäli suinkin mahdollista.

Voit myös postittaa alla olevan lomakkeen, jos sähköinen hakemus ei ole mahdollinen.

Jäsenmaksu vuonna 2025 on 30e/vuosi.

Päiväys	
Nimi	
Lähiosoite	
Postitoimipaikka	
Puhelinnumero	
Sähköpostiosoite	
Syntymäaika	

Jäsenyyttä ja sairautta koskevat tiedot

- | | |
|--|----------------------|
| ☐ kurkunpäänsyöpä, sairastumisvuosi | <input type="text"/> |
| ☐ suunalueen syöpä, sairastumisvuosi | <input type="text"/> |
| ☐ nielunalueensyöpä, sairastumisvuosi | <input type="text"/> |
| ☐ kannatusjäsen | |
| ☐ En halua, että tietojani luovutetaan yhdistyksen osastojen käyttöön
(rastita tämä, jos et halua sähköpostia tai postia paikallisosastosi uutisista tai tapahtumista) | |
| ☐ En halua, että tietojani luovutetaan Syöpäjärjestöjen toimintaan tai palveluihin liittyviin kyselyihin. | |

Lähetä liittymislomake osoitteella:

Suun ja nielun alueen syöpäyhdistys ry

Haukunkatu 13

33580 Tampere

Jäsentiedot rekisteröidään jäsenrekisteriin, jossa käsitellään jäsenten henkilötietoja. Rekisteriä ylläpitää Suun ja nielun alueen syöpäyhdistys ry. Rekisteröidyllä (jäsenellä) on oikeus tarkastaa häntä koskevat rekisterissä olevat tiedot ja saada jäljennös häntä koskevista tiedoista. Tarkastuspyyntö tulee esittää yhdistykselle kirjallisesti.





Voimassa olevat säännöt

Hyväksytty vuosikokouksessa 27.10.2024

1. Yhdistyksen nimi ja kotipaikka

Yhdistyksen nimi on Suun ja nielun alueen syöpäyhdistys ry ja sen kotipaikka on Helsinki. Yhdistyksen toiminta-alueena on koko maa. Yhdistys on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton.

2. Tarkoitus ja toiminta

Yhdistyksen tarkoituksena on toimia suun, nielun ja kurkun alueiden syöpiin sairastuneiden yhdyssiteenä ja etujärjestönä.

Tarkoituksensa toteuttamiseksi yhdistys järjestää kokouksia ja työskentelee puhe- ja muun kuntoutuksen antamiseksi jäsenilleen, pyrkii ylläpitämään maan kattavaa tukihenkilötoimintaa, sekä harjoittaa koulutus-, tiedotus- ja valistustoimintaa. Yhdistys tekee tarvittaessa aloitteita suun, nielun ja kurkun alueiden syöpäpotilaiden aseman parantamiseksi ja sairauteen liittyvän tiedon lisäämiseksi sekä antaa lausuntoja. Yhdistys voi harjoittaa julkaisutoimintaa.

Päämääriensä toteuttamiseksi yhdistys voi ottaa vastaan lahjoituksia ja testamentteja

sekä toteuttaa erilaisia varainkeräyskampanjoita, saatuaan siihen asianmukaisen luvan. Yhdistys toimii yhteistyössä Suomen Syöpäyhdistys ry:n ja sen jäsenjärjestöjen sekä muiden yhteisöjen, terveydenhuollon ja kuntien kanssa.

3. Jäsenyys yhdistyksessä

Yhdistyksen varsinaiseksi jäseneksi voidaan hyväksyä suun, kurkun tai nielun alueen syövän sairastanut henkilö.

Yhdistyksen kannatusjäseneksi voi liittyä hallituksen hyväksymä henkilö, rekisteröity yhdistys tai muu oikeuskelpoinen yhteisö. Yhdistyksen hallitus hyväksyy jäsenhakemukset.

Yhdistyksen kokous voi hallituksen esityksestä päättää yhdistyksen ja sen jäsenten hyväksi erityisen ansiokkaasti toimineen henkilön kutumisesta kunniajäseneksi.

4. Yhdistyksestä eroaminen ja erottaminen

Yhdistyksen jäsenmaksu tulee suorittaa vuosittain, kunkin jäsenvuoden aikana. Jäsenellä on oikeus erota yhdistyksestä ilmoittamalla siitä kirjallisesti hallitukselle tai sen puheenjohtajalle taikka ilmoittamalla

erosta yhdistyksen kokouksessa merkittäväksi pöytäkirjaan.

Jos jäsen jättää jäsenmaksun suorittamatta kahdelta peräkkäiseltä vuodelta, tai toimii yhdistyksen tarkoituserien vastaisesti, voi hallitus erottaa hänet yhdistyksestä.

5. Jäsenmaksu

Jäsenmaksun suuruuden määrää vuosikokous varsinaisille ja kannatusjäsenille toimintavuodeksi kerrallaan. Kunniajäsen ei suorita jäsenmaksua.

6. Hallitus

Yhdistyksen asioita hoitaa vuosikokouksen valitsema hallitus, johon kuuluu 3-6 kahdeksi (2) vuodeksi valittua jäsentä sekä puheenjohtaja. Hallituksen jäsenistä on vuosittain erovuorossa vähintään puolet. Yhdistyksen ensimmäisenä toimintavuonna eroajat arvotaan, sen jälkeen erovuoro on aina niillä kolmella hallituksen jäsenellä, joilla on menossa nimityksensä jälkeen toinen toimintavuosi. Erovuorossa oleva jäsen voidaan valita uudelle kaudelle. Hallitus valitsee keskuudestaan vuosittain varapuheenjohtajan. Lisäksi hallitus valitsee vuosittain sihteerin ja rahastonhoitajan. Rahastonhoitajan tulee olla kirjanpito-taitoinen.

Hallitus on päätösvaltainen, kun vähintään kolme (3) jäsentä puheenjohtajan tai varapuheenjohtajan lisäksi on paikalla. Äänestyksissä päätökseksi tulee enemmistön mielipide.

Äänten mennessä tasan ratkaisee puheenjohtajan ääni, ja henkilövaaleissa arpa.

Hallituksen tehtävänä on:

1. hoitaa yhdistyksen asioita ja edustaa sitä,
2. kiinnittää huomiota kaikkeen, mikä koskee yhdistystä ja sen toimintaa ja toimia yhdistyksen tarkoituserien toteuttamiseksi,
3. vastata yhdistyksen taloudesta ja omaisuudesta,
4. laatia toiminta- ja taloussuunnitelmat,



5. vuosittain, vähintään kuukautta ennen kevätkuukauskokousta, antaa tilintarkastajille tarvittavat tili- ja asiakirjat yhdistyksen talouden ja hallinnon tarkastamista varten, 6. antaa kevätkuukauskokoukselle kertomus yhdistyksen toiminnasta edellisestä vuonnasta, 7. panna täytäntöön yhdistyksen kokousten päätökset, 8. kutsua koolle yhdistyksen kokoukset ja järjestää muut yhdistyksen tilaisuudet 9. hyväksyä uudet jäsenet ja pitää jäsenluetteloa 10. Vastaa yhdistyksen toimihenkilöiden palkkaamisesta ja heille maksettavista palkkioista yhdistyksen syyskokouksessa hyväksytyn talousarvion puitteissa, sekä tarvittaessa erottaa heidät tehtävästään.

7. Yhdistyksen nimen kirjoittaminen

Yhdistyksen nimen kirjoittaa puheenjohtaja tai varapuheenjohtaja, yhdessä sihteerin tai rahastonhoitajan kanssa, aina kaksi yhdessä.

8. Tilikausi ja tilintarkastus

Yhdistyksen tilikausi on kalenterivuosi. Yhdistyksen kirjanpito laaditaan kalenterivuositteittain ja tilintarkastajien tulee tarkastaa edellisen vuoden tilit ja hallinto sekä antaa kirjallinen lausunto tilintarkastuksesta viimeistään kaksi viikkoa ennen kevätkuukauskokousta.

9. Kokoukset

Yhdistyksellä on kaksi vuosikokousta. Yhdistyksen kevätkuukauskokous pidetään maaliskuukuussa hallituksen määräämässä paikassa. Kokouksessa käsitellään seuraavat asiat:

1. Kokouksen avaus
2. Valitaan kokouksen puheenjohtaja, sihteeri, kaksi pöytäkirjantarkastajaa ja tarvittaessa kaksi ääntenlaskijaa
3. Todetaan kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus
4. Hyväksytään kokouksen työjärjestys

5. Esitetään tilinpäätös, vuosikertomus ja tilintarkastajien lausunto
6. Päätetään tilinpäätöksen vahvistamisesta ja vastuuvapauden myöntämisestä hallitukselle ja muille vastuuvollisille
7. Käsitellään muut kokouskutsussa mainitut asiat.

Yhdistyksen syyskokous pidetään syys-marraskuussa hallituksen määräämässä paikassa. Kokouksessa käsitellään seuraavat asiat:

1. Kokouksen avaus
2. Valitaan kokouksen puheenjohtaja, sihteeri, kaksi pöytäkirjantarkastajaa ja tarvittaessa kaksi ääntenlaskijaa
3. Todetaan kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus
4. Hyväksytään kokouksen työjärjestys
5. Vahvistetaan toimintasuunnitelma, tulo- ja menoarvio sekä jäsenmaksujen suuruudet seuraavalle kalenterivuodelle
6. Valitaan hallituksen puheenjohtaja (joka toinen vuosi) ja vaihtuvien hallituksen jäsenten (3) seuraajat (vuosittain).
7. Valitaan tilintarkastaja ja hänelle varatilintarkastaja
8. Valitaan toiminnantarkastaja ja hänelle varatoiminnantarkastaja
9. Käsitellään muut kokouskutsussa mainitut asiat

Yhdistys kokoontuu ylimääräiseen kokoukseen hallituksen kutsusta. Kokous on kutsuttava koolle, kun hallitus katsoo sen tarpeelliseksi, yhdistyksen kokous niin päättää, tai jos vähintään 1/10 yhdistyksen äänioikeutetuista jäsenistä sitä kirjallisesti erityistä asiaa varten vaatii. Kokous on pidettävä kolmenkymmenen (30) vuorokauden kuluessa siitä, kun vaatimus sen pitämisestä on esitetty hallitukselle kirjallisesti.

Yhdistyksen kokouksissa on jokaisella varsinaisella jäsenellä ja kunniajäsenellä yksi ääni. Kannatusjäsenellä on kokouksessa läsnäolo- ja puheoikeus.

Yhdistyksen kokouksen päätökseksi tulee se mielipide, jota on kannattanut yli puolet

annetuista äänistä. Äänten mennessä tasan ratkaisee kokouksen puheenjohtajan ääni, vaaleissa kuitenkin arpa.

10. Yhdistyksen kokousten koollekutsuminen

Hallitus toimittaa kutsun yhdistyksen kokoukseen vähintään 21 pv ennen kokousta, ilmoittaen siitä jäsenille yhdistyksen kotisivulla ja/tai lehdessä, tai jäsenen ilmoittamaan sähköiseen osoitteeseen.

Mikäli yhdistyksen jäsen haluaa saada jonkin asian yhdistyksen vuosikokouksen tai kokouksen käsiteltäväksi, on hänen ilmoitettava siitä mielellään kirjallisesti hallitukselle hyvissä ajoin, vähintään 14 vrk ennen kokousta.

11. Sääntöjen muuttaminen ja yhdistyksen purkaminen

Ehdotus näiden sääntöjen muuttamisesta voidaan panna vireille joko yhdistyksen vuosi- tai ylimääräisessä kokouksessa ja ottaa ratkaistavaksi vähintään kaksi kuukautta myöhemmin tätä tarkoitusta varten kokoon kutsutussa kokouksessa tai seuraavassa vuosikokouksessa.

Muutosehdotus menee läpi, jos sitä kannattaa vähintään 3/4 annetuista äänistä.

Ehdotus yhdistyksen purkamisesta voidaan panna vireille ainoastaan yhdistyksen vuosikokouksissa ja ottaa ratkaistavaksi vähintään kaksi kuukautta myöhemmin pidettävässä tätä tarkoitusta varten kokoon kutsutussa ylimääräisessä kokouksessa tai seuraavassa vuosikokouksessa. Purkamista koskeva päätös on pätevä, jos sitä kannattaa vähintään 3/4 annetuista äänistä.

Jos yhdistys purkautuu, on sen varat luovutettava yhdistyksen tarkoitusta tukeviin kohteisiin, ottaen huomioon lahjoittajien mahdollisesti antamat erikoismääräykset.