

## Salon SYTY ry:n

toimisto on avoinna:

ma, ke ja pe klo 9-15  
ti ja to klo 9-18  
Helsingintie 6, 24100 Salo  
[toimisto@salonsyty.fi](mailto:toimisto@salonsyty.fi)  
040 356 2016



## TeemaTorstait maaliskuussa klo 12-14.

**1 to 4.3. pelit:** Mustakuula, Rummikub, SkipBo ja kortit.

**2 to 12.3. yhteislaulu:** Anna Schukov

**3 to 19.3. kulttuuri:** Pro Rantakivet/kulttuuritalo  
Villi Runoryhmä

**4 to 26.3. liikunta:** kuminauhajumpan.

Teematorstaiden kahvit: vapaaehtoinen  
kahvimaksu.

**DIGI-Pysäkki** Erikoistuu ikääntyneiden ja toimintarajoitteisten Digi-neuvomiseen. Neuvontaa saa puhelimen, tietokoneen ja tabletin käytössä. Neuvonta on kaikille avointa ja maksutonta.

Digi-neuvontaa saa jälleen Ti, Ke, To klo 10 - 14. Neuvonta toimii pääsääntöisesti ajanvarauksella. Digi-neuvojan yhteystiedot:  
Niko Lehtonen , 044 781 1475 tai

[digi-pysakki@salonsyty.fi](mailto:digi-pysakki@salonsyty.fi)

**Elävä kirja koulutus 30.3.**

Koulutus järjestetään klo 12-14.30 ja klo 17-19.30. Osallistuja voi valita itselleen paremmin sopivan ajan.

Koulutuksessa tutustutaan menetelmään ja annetaan vinkkejä elävänä kirjana toimimiseen. Elävä kirjasto antaa mahdollisuuden kohtaamisiin sellaisten ihmisten kesken, jotka eivät ehkä muuten kohtaisi.

Tule mukaan eläväksi kirjaksi! Kurssilla käyminen ei velvoita mihinkään.

Ilmoittautumiset 20.3. mennessä toimistolle tai  
[bit.ly/sytyelavakirja](http://bit.ly/sytyelavakirja)

**4.3. kurssi: SumUp maksupäätteen käyttö ja käyttöönotto.**

Kello 10 - 11.

Kurssilla katsotaan kuinka helppoa on käyttää SumUp maksupäätettä ja ottaa sellainen käyttöön omaan toimintaan.

Maksuista menee vain 0,95% (maksukortit, debit) ja 2,75% (luottokortit, credit). Ei siis mitään kuukausittaisia maksuja.

Tervetuloa!

ilmoittaudu: [aki.peltoniemi@salonsyty.fi](mailto:aki.peltoniemi@salonsyty.fi), 044 555 0938, SYTYn toimistolle, tai suoraan linkistä:  
[bit.ly/sytysumup](http://bit.ly/sytysumup)

**9.3. Saavutettava viestintä**

**Viestintäkoulutuksen** Viimeisen osuuden aiheena on saavutettavuus viestinnässä, Kuten: tekstit, fontit, rivivälit ja kontrastit yms. Koulutus alkaa klo 17.30 ja päättyy klo 20.30 mennessä.

Ilmoittautumiset viimeistään 5.3. sähköpostilla [toimisto@salonsyty.fi](mailto:toimisto@salonsyty.fi), soittamalla 044 555 0938, SYTYn toimistolle tai tästä linkistä: [bit.ly/sytyviestinta](http://bit.ly/sytyviestinta)



**10.3.2020 klo 17.30 Salon SYTY ry:n vuosikokous** yhdistyksen tiloissa. Kahvitarjoilu ja valtakirjojen tarkastus ennen kokousta klo 16.45 alkaen. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat sekä hyväksytään suunnitelma vuosille 2020-2023. Kullakin jäsenenä olevalla yhdistyksellä on oikeus lähettää kokoukseen kaksi äänivaltaista kokousedustajaa.

Edustajien tulee osoittaa äänivaltansa yhdistyksensä virallisella allekirjoituksella varustetulla valtakirjalla.

**Tulossa: 11.5.** Arvostava kohtaaminen koulutus [bit.ly/sytyarvostavakohtaaminen](http://bit.ly/sytyarvostavakohtaaminen)

**18.5.** Surussa ja kriisissä olevan kohtaaminen koulutus  
[bit.ly/sytysurukriisikohtaaminen](http://bit.ly/sytysurukriisikohtaaminen)

**10.6.** Salon tori yhteislaulu klo: 12-14



## SumUp maksupäätteen käyttö ja käyttöönotto

Kello 10 - 11.

Kurssilla katsotaan kuinka helppoa on käyttää SumUp maksupäätettä ja ottaa sellainen käyttöön omaan toimintaan.

Maksuista menee vain 0,95% (maksukortit, debit) ja 2,75% (luottokortit, credit). Ei siis mitään kuukausittaisia maksuja.

Tervetuloa!

Ilmoittaudu: aki.peltoniemi@salonsyty.fi, 044 555 0938, SYTYN toimistolle, tai suoraan linkistä: [bit.ly/sytysumup](http://bit.ly/sytysumup)

SumUp 3G.  
Itsenäinen maksupäätte.  
118€



SumUp Air.  
Toimii puhelimen kanssa.  
47€



## Päivätanssit

Torstaina 12.3.2020

klo 13-16

Salon VPK-talolla Mariankatu 5, Salo

Pääsyliput 10€ (sis.kahvituksen)

Tanssittajana  
Tahtiset

Lippuja ovelta tai ennakoon suoraan yhdistyksiltä.  
Lisätiedot puh. 044 333 7853



Tilaisuudessa maksullinen narikka sekä arpajaiset

DIGI-Pysäkillä saat neuvoja tietokoneiden ja mobiililaitteiden käytön kanssa.

## DIGI-Pysäkki



Tutkimme myös tempuillevat laitteet ja autamme uuden laitteen hankinnan kanssa

Ajanvaraukset ja lisätiedot: [digi-pysakki@salonsyty.fi](mailto:digi-pysakki@salonsyty.fi) 044 781 1475

**TILAA UUTISKIRJE SYTYN KOTISIVUILTA, NIIN SAAT UUSIMMAT PÄIVITYKSET SÄHKÖPOSTIISI.**  
[HTTP://WWW.SALONSYTY.FI/](http://www.salonsyty.fi/)  
**TILAA-UUTISKIRJE/**



## Arkeen Voimaa -ryhmätoiminta

Arkeen Voimaa -ryhmä on "itsehoidon opintopiiri", joka tarjoaa tukea, tietoa ja työkaluja erilaisista sairauksista aiheutuvien oireiden hallintaan ja arjesta selviytymiseen. Ryhmään voivat osallistua henkilöt, joilla on mikä tahansa arjen sujuvuuteen vaikuttava haaste, kuten oma tai läheisen pitkäaikaissairaus, työttömyys, yksinäisyys tms.

Ryhmässä jaetaan ajatuksia muiden samankaltaisia haasteita kokevien kanssa. Osallistujat kannustavat toisiaan tekemään myönteisiä muutoksia ja ylläpitämään niitä. Käsiteltäviä aiheita ovat mm. kivun hallinta, uni, rentoutuminen, liikunta, terveyttä edistävä ruokailu, lääkkeiden käyttö, vuorovaikutustaidot, positiivinen ajattelu, oman toiminnan suunnittelu sekä oman hyvinvoinnin havainnointi.

Ryhmä kokoontuu kerran viikossa, 2,5 tuntia kerrallaan, yhteensä kuusi kertaa. Ryhmää ohjaavat koulutuksen saaneet vapaaehtoiset vertaisohjaajat. Osallistuminen on maksutonta.

### Alkavat ryhmät:

Vuoden 2020 ryhmät kokoontuvat Salon Syty ry:n tiloissa, osoitteessa Helsingintie 6 seuraavasti:

- 8.5. - 12.6. perjantaisin klo 10 - 12.30
- 4.9. - 9.10. perjantaisin klo 10 - 12.30
- 23.10. - 27.11. perjantaisin klo 10 - 12.30

Tervetuloa mukaan!

### Lisätietoa ja ilmoittautumiset

Katja Marjanen  
Salon terveystakeskus  
044 772 3556

[katja.marjanen@salo.fi](mailto:katja.marjanen@salo.fi)