

# Salon Syty ry

HELMIKUU 2025

## TOIMISTO AVOINNA:



MA, KE ja PE klo 9.00–15.00  
TI ja TO 9.00–18.00

Lisätietoja ja mahdolliset muutokset löydät nettisivuiltamme [www.salonsyty.fi](http://www.salonsyty.fi) ja [www.facebook.fi/salonsyty](https://www.facebook.fi/salonsyty)  
Helsingintie 6, 24100 Salo  
toimisto@salonsyty.fi p. 040 356 2016

**Ma 24.2. klo 16.30–17.30 Affinity -info yhdistyksille.** Affinity Designerin, Photo ja Publisher -ohjelmien mahdollisuudet ammattimaisessa julkaisujen taitossa, kuvankäsittelyssä ja logojen suunnittelussa. Tule kuulemaan, kuinka yhdistykset voivat saada ohjelmat maksutta käyttöönsä. *Kouluttajana Lauri Kivelä.*



Koulutukset ovat kaikille avoimia ja maksuttomia.

Ilmoittautuminen ennakoon:

[www.salonsyty.fi/ilmoittaudu](http://www.salonsyty.fi/ilmoittaudu) tai toimistollemme.

## PYSÄHDY DIGIPYSÄKILLE

Aiheuttaako älylaite harmaita hiuksia?  
**Digi-pysäkillä saat neuvoja tietokoneiden ja mobiililaitteiden kanssa MA-PE klo 9–15.**

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

**Pysäkillä asiointi on kaikille avointa ja maksutonta**

## LUENNOT JA KOULUTUKSET

**Ke 12.2. klo 12–13 Helpota muistamista Google Keep -sovelluksella.** Opi luomaan ja järjestelemään helposti teksti- ja äänimuistiinpanoja sekä tehtävälistoja. Ei enää muistilapputulvaa ja kadonneita tietoja! *Aiheesta kertomassa Petra Heikkilä.*



Google Keep

## MUUT TAPAHTUMAT

**To 6.2. klo 12–14 Sytyn pelipäivä.** Tervetuloa mukaan pelailemaan korttia ja lautapelejä mukavassa seurassa. Uusille kasvoille on aina tilaa! Kahvitarjoilu.

**To 13.2. klo 12–14 Yhteislaulut Sytyn salissa.** *Laulattamassa hoivamuusikko Terhi Lehtovaara.* Kahvitarjoilu.



**To 20.2. klo 12–14 Sytyn käsityöryhmä.** Nappaa mukaan kutimesi tai pelkästään vain itsesi ja liity rohkeasti joukkoon. Kahvitarjoilu.

Yhdessä olemme enemmän.

**To 27.2. klo 12 Runosuoni sykkii – työpaja Sytyssä**  
Sanojen, lorujen ja riimien avulla paneudutaan konsonanttien ja vokaalien elävöittävään voimaan. Leppoisia puheharjoituksia tukevat kehon liikkeet. Työpaja on virkistävä, mutta vahvistaa samalla puheen selkeyttä ja läsnäoloa. *Kouluttajana Kimmo Koskela,*  
[www.sanatorio.fi](http://www.sanatorio.fi).

**Ilmoittaudu ennakkoon:** [www.salonsyty.fi/ilmoittaudu](http://www.salonsyty.fi/ilmoittaudu)  
tai toimistollemme.



**Ke 8.1.–23.4.2025 klo 15.00–16.30 Sytyn kuntosalivuoro Ylhäisten kuntosalilla** (Ylhäistentie 2, kulku takaoven kautta). Vuoro on maksuton kaikille Sytyn jäsenyhdistysten jäsenille. Omatoimista harjoittelua, ei ohjausta.

## TULOSSA MYÖHEMMIN

**Pe 7.3. klo 13 Bemer-verisuoniterapia, itsehoitolaitteen esittely Sytyssä.** Esittelijänä Hanneli Salin. Kahvitarjoilu. *Tilaisuuden järj. Salon Diabetes ry, Salon Reumayhdistys ry ja Salon Syty ry.* Ei ennakoilmoittautumista.

**Kevään 2025 Hyvinvointi-iltapäivät – Ikääntymiseen liittyvää asiaa**

**Ti 18.3. klo 13–15 Särkisalon seurakuntakoti**

**Ke 19.3. klo 13–15 Vartsalan työväentalo**

**Ma 24.3. klo 13–15 Salon seurakuntatalo**

Ohjelmassa mm. Näön ja kuulon heikkeneminen, kokemusasiantuntijoiden puheenvuorot sekä tietoa lihasvoiman tärkeydestä. Vapaa pääsy!

**Lisätietoja:** p. 044 333 7853, Salon Muistiyhdistys. *Tapahtuman järj. Välittämisen Verkosto.*

## Yhdistysten teemaviikot

**Vko 6** Turun CP-yhdistys ry

**Vko 7** L-S SYLI ry

**Vko 8** IBD ja muut suolistosairaudet

**Vko 9** L-S Neuroyhdistys ry, Salon Neurokerho ja Harnes

Sytyn jäsenyhdistykset tarjoavat monipuolista toimintaa ja arvokasta vertaistukea erilaisiin elämäntilanteisiin.

Lue lisää viikon yhdistyksestä Sytyn nettisivuilta <https://www.salonsyty.fi/yhdistysten-teemaviikot> tai poikkea toimistolle tutustumaan sinua kiinnostavaan yhdistykseen. Tiedot viikon yhdistyksestä ja sitä koskevan materiaalin löydät Sytyn aulasta.

## YHDISTYKSET TIEDOTTAVAT

Tervetuloa **ma 10.2. klo 17.30** alkaen IBD ja muut suolistosairaudet ry:n vertaistapaamiseen! Ohjelmassa **Hyvinvoinnin potpuri:** iloa, mielenhyvinvointia sekä liikettä niveliin ja päänuppiin, mukana *Johanna Lahtinen*, järjestösuunnittelija. Kahvitarjoilu.

**Ilmoittautumiset** ruokavaliotietoineen vertaistoimija **Katjalle:** [salo@ibd.fi](mailto:salo@ibd.fi) tai tekstiviestillä numeroon 040 961 1509. Olet tervetullut mukaan vertaistapaamisiin olipa sinulla mikä tahansa suolistosairaus tai olet läheinen. Jäsenyyttä ei tarvita. *Järj. IBD ja muut suolistosairaudet ry*

**Keilausta ke 15.1. alkaen klo 10–11** Salon keilahallissa. Lisätiedot ja ilmoittautumiset p. 050 363 9091 / Aimo Peltonen

**Ti 4.3. klo 17.30 Ajankohtaista keuhkosyövästä, keuhkosairauksien erikoislääkäri Maria Silvoniemi.**  
*Paikka: Salo Karina, Helsingintie 52.*

Tilaisuudet ovat kaikille avoimia ja maksuttomia. *Järj. LSSY Salon Seudun paikallisosasto*

**Ke 26.2. klo 17–18.30 Tietoa sosiaali- ja terveystalvaiden asiakasmaksuista ja mahdollisuuksista anoa maksujen alentamista tai poistoa -webinaari.** Ilmoittaudu mukaan osoitteessa: [www.invalidiliitto.fi/koulutuksia](http://www.invalidiliitto.fi/koulutuksia) ja seuraa webinaaria kotikoneeltasi käsin. *Järj. Invalidiliitto.*