

# Salon Syty ry

MAALISKUU 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

## 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**

## YHDISTYSTEN TEEMAVIIKOT

**Vko 10** Salon Kuuloyhdistys ry

**Vko 11** Salon seudun Munuais- ja maksayhdistys ry

**Vko 12** L-S Allergia- ja Astmayhdistys ry

**Vko 13** Suur-Salon Selkäyhdistys ry

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.

## LUENNOT JA KOULUTUKSET

**Ma 10.3. klo 12–14 Esitetyöpaja: Luodaan yhdessä Canvalla!** Työpajassa opetellaan luomaan esitteitä Canvan valmiita mallipohjia hyödyntäen. Et tarvitse Canva Pro -versiota osallistuaksesi. Mukaan ovat tervetulleita kaiken tasoiset visuaalisesti ja sisällöllisesti toimivien esitteiden laatimisesta kiinnostuneet!

Mukaan työpajaan tarvitset kannettavan tietokoneen, annoksen oppimisen iloa ja ripauksen kärsivällisyyttä. Max. 12 osallistujaa. *Työpajan vetäjänä Petra Heikkilä.*



**Ke 26.3. klo 12–12.45 Ilmoittautumislomakkeen ja palautelomakkeen tekeminen Microsoft Forms -ohjelmalla.** Microsoft365 -pakettiin kuuluvalla Forms-ohjelmalla voit helposti tehdä palaute- ja ilmoittautumislomakkeita. Koulutuksessa tutustutaan esimerkkilomakkeiden tekoon.

*Kouluttajana Lauri Kivelä.*



Microsoft Forms

**Koulutukset ovat kaikille avoimia ja maksuttomia. Ilmoittautuminen ennakoon:**  
[www.salonsyty.fi/ilmoittaudu](http://www.salonsyty.fi/ilmoittaudu) tai toimistollemme.

Yhdessä olemme enemmän.

## MUUT TAPAHTUMAT

**Ti 4.3.–27.3. Erityisaikuisten kuvataidenäyttely Sytyssä.** Järj. Salon Kehitysvammaisten tuki ry, Kansalaisopiston Kuvataidetta erityisaikuisille -ryhmä ja Salon Syty ry. Näyttely avoinna Sytyn aukioloaikojen mukaisesti.

*Näyttelyn avajaiset ti 4.3. klo 9.30–11.00 Sytyn Salissa, taitelijat tavattavissa. Lämpimästi tervetuloa mukaan!*

**To 6.3. klo 12–14 Sytyn pelipäivä.** Tervetuloa mukaan pelailemaan korttia ja lautapelejä mukavassa seurassa. Uusille kasvoille on aina tilaa! Kahvitarjoilu.

**Pe 7.3. klo 13 Bemer-verisuoniterapia, itsehoitolaitteen esittely Sytyssä.**

Esittelijänä Hanneli Salin. Kahvitarjoilu. Järj. Salon Diabetes ry, Salon Reumayhdistys ry ja Salon Syty ry. Ei ennakkoilmoittautumista.



**Ma 10.3. klo 10–13 Ikääntyneiden Testipäivä Salohallissa.** Testejä tasapainoon ja lihasvoimaan liittyen, neuvontaa kotiharjoitteluun ja liikunnan harjoittamiseen, paikallisia yhdistyksiä esittelemässä toimintaansa. Muista joustavat vaatteet, sisäkengät ja juomapullo! Tilaisuus on kaikille avoin ja maksuton, Buffet avoinna koko tapahtuman ajan. *Tapahtuman järj. Salon Liikuntapalvelut yhteistyössä Turun AMK:n fysioterapeuttiopiskelijoiden kanssa.* Lisätietoja: [liikunta@salo.fi](mailto:liikunta@salo.fi), p. 044 778 4708

**Ma 10.3. klo 17.30 Sytyn Vuosikokous Sytyssä.** Kaksi edustajaa / jäsenyhdistys, valtakirjat esitettävä. Kahvitarjoilu klo 16.45 alkaen.

**To 13.3. klo 10–12 Ikiliikkuja-viikon Ulkoilupäivä.** Klo 10–10.45 Webinaari: Arkiliikkuminen. Tietoa arkiliikkunnasta ja paikallaanolon tauotuksesta, kaupungintalo/Valtuustosali Tammi. Klo 10.45–12 Ulkoilu/kävely. Kokoontuminen kaupungintalon edessä. Kävelyreitit useampia kuntotason mukaan. Kävelyn jälkeen kahvit Sytyssä. Tilaisuus on kaikille avoin ja maksuton. Lisätietoja: Jani Nurmi, p. 02 778 4710.

**To 13.3. klo 12 Sytyn Bingo.** Osallistuminen maksutonta, voittajille luvassa pieniä palkintoja. Kahvitarjoilu.

**To 20.3 klo 12–14 Sytyn käsityöryhmä.** Nappaa mukaan kutimesi tai pelkästään vain itsesi ja liity rohkeasti joukkoon. Kahvitarjoilu.

**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

**To 24.4. klo 9–12 Ulkoiluystäväksi iäkkäälle - koulutus Sytyssä.**

*Liian moni ikäihminen ei pysty tai uskalla ulkoilla yksin. Apuasi tarvitaan – Ryhdy ulkoiluystäväksi!* Koulutus on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat ulkoilla yhdessä iäkkään kanssa. Osallistuminen ei velvoita ulkoiluystävänä toimimiseen. Koulutus perustuu Ikäinstituutin Ulkoiluystäväksi iäkkäälle - koulutusohjelmaan. Koulutus antaa tietoa vapaaehtoistyön periaatteista, valmiuksia ulkoilureittien valintaan, avustamiseen ja kotivoimistelun opastukseen.

**Ilmoittautumiset ke 16.4. mennessä:**  
[www.salonsyty.fi/ilmoittaudu](http://www.salonsyty.fi/ilmoittaudu)

*Koulutuksen järj. Salon seurakunta ja Salon Syty ry.* Lisätietoja: [veera.halli@salonsyty.fi](mailto:veera.halli@salonsyty.fi), p. 0400 752 611.



## YHDISTYKSET TIEDOTTAVAT

**Ma-to 17.–20.3. klo 9–15 Avustajakurssi Halikon Srk-talolla** (Vaskiontie 31). Kurssi on maksuton ja kaikille avoin. Ilmoittautumiset viim. viikkoa ennen kurssia p. 02 251 8549 ma-to klo 9–15 tai [avustaja.fi/koulutukset-ja-kurssit](http://avustaja.fi/koulutukset-ja-kurssit). *Tilaisuuden järj. L-S Avustajakeskus.*

# Hyvinvointi-iltapäivät

–Ikääntymiseen liittyvää asiaa

**Särkisalons seurakuntakoti**

**Ti 18.3. klo 13–15**

Kirkkopolku 1, 25630 Salo

**Vartsalan työväentalo**

**Ke 19.3. klo 13–15**

Vartsalantie 373, 25210 Salo

**Salon seurakuntatalo**

**Ma 24.3. klo 13–15**

Kirkkokatu 6, 24100 Salo

## Ohjelmassa:

*Näön ja kuulon heikkeneminen,  
kokemusasiantuntijoiden puheenvuorot  
Tietoa lihasvoiman tärkeydestä  
Järjestävät tahot esittelevät toimintaansa  
infopisteillä*

*Digi-Pysäkki avoinna*

*Kahvitarjoilu*

*Arvonta kaikkien osallistujien kesken*

**Vapaa pääsy!**

**Lisätietoja:**

p. 044 333 7853, Salon Muistiyhdistys

*Kevät 2025*



**Tapahtuman järjestää Välittämisen Verkosto**



**Punainen Risti**

**SALON<sup>+</sup>  
SEURAKUNTA**



Salon  
omaishoitajat ry



Salon  
**SYTY**  
ry  
www.salonsyty.fi



Salon  
Muistiyhdistys ry  
Muistiliiton jäsen



**Salva ry**  
Hyvä asua - ilo palvelilla



**AVUSTAJAKESKUS**  
www.avustajakeskus.fi