

LOUNAIS-SUOMEN LIHASTAUTIYHDISTYS RY

JÄSENKIRJE 1/2025



050 9133 517

yhdistys@lsly.fi

Itäinen Pitkäkatu 68, 20810 Turku

www.lsly.fi

SISÄLTÖ

- 3 Ajankohtaista
- 4 Koko alueen tapahtumat 1/2
- 5 Koko alueen tapahtumat 2/2
- 6 Kevätristeily
Koko alueen vertaistuki
- 7 Varsinais-Suomen tapahtumat
- 8 Satakunnan tapahtumat
- 9 Yhteystiedot
- 10 Tapahtumakalenteri
- 12 Kuntoliikuntakampanja



050 9133 517

yhdistys@lsly.fi

Itäinen Pitkäkatu 68, 20810 Turku
avoinna ma-to klo 9-13
www.lsly.fi



@lslyry



Lounais-Suomen
Lihastautiyhdistys ry

Muut toimipisteet

- PORI, Otavankatu 5 A, 28100 Pori
- SALO, Salorankatu 5-7, 24240 Salo
- RAUMA, Satamakatu 22C, 26100 Rauma (2.krs., ei hissiä)



AJANKOHTAISTA

TERVEISET JÄRJESTÖSUUNNITTELIJALTA



Niin vaan uusi vuosi koitti ja nyt mennään taas tarmolla kohti kesää! Kevään teemana on tällä kertaa psyykinen hyvinvointi ja pääsemmekin tutustumaan tähän aiheeseen kaksiosaisessa luentosarjassa.

Yhdistys sai myös iloisia uutisia Sosiaali ja terveystieteiden avustuskeskuksesta (STEA), kun saimme rahoituksen Paikka auki! -hankkeeseen nuoren tai osatyökykyisen palkkaamiseen. Saamme siis lisävahvistusta mukaan yhdistystoiminnan organisointiin. Haun tulemme käynnistämään myöhemmin kevään/kesän aikana.

Aurinkoista uutta vuotta, toivottavasti nähdään pian!

Jasmin Toropainen

TULE VERTAISEKSI!

Yhdistyksellä toimii tällä hetkellä yhdeksän koulutettua vertaista. Vertainen voi toimia vertaisvetäjänä ryhmässä tai antaa kahdenkeskeistä vertaistukea kasvotusten, puhelimitse tai verkossa. Vertainen voi itse päättää millä tavoin haluaa vertaistukea tarjota.

Vertaisena voi toimia niin omassa diagnoosissaan kuin elämäntilanteessaankin.

Yhdistys järjestää lisäksi säännöllisesti tapaamisia ja koulutusta vertaisille 1-2 kertaa vuodessa.

Mikäli olet kiinnostunut vertaistukijaksi ryhtymistä, ole yhteydessä yhdistykseen ja kysy lisää eri mahdollisuuksista. Perehdytyksen tehtävään saat henkilökohtaisesti.

KUNTOLIIKUNTAKAMPANJA 1.5.-31.8.2025



Lumien sulaessa, talven väistyessä ja kevään edetessä on aika taas lähteä liikkumaan! Kuntoliikuntakampanja starttaa tuttuun tapaan 1.5. ja kestää aina elokuun loppuun asti. Kampanjan tarkoitus on kannustaa ihmisiä harrastamaan lisää omatoimista liikuntaa.

Liikkumisen ei aina tarvitse olla verenmaku suussa kävelyä tai kuntosalilla ähkimistä, vaan se voi olla kauppareissu tai sykettä nostattava siivouspäivä. Kuntoliikuntakampanjan avulla pystyt helposti myös itse seuraamaan ja vaikka suunnittelemaan omaa liikkumista.

Kuntoliikuntakampanjalomake löytyy kirjeen viimeiseltä sivulta sekä yhdistyksen kotisivuilta sly.fi/toiminta/liikunta/

Vuoden 2024 kuntoliikuntakampanjan palkinnot arvottiin joulukuussa 2024. Satakunnassa arvonnassa voitti Erja T. ja Varsinais-Suomessa Pentti K. Onnea voittajille!

TOIVO®

Toivo-sovellus – luotettavaa vertaistukea
kaikille, taustasta riippumatta.

KOKO ALUEEN TAPAHTUMAT 1/2


JÄSENTEN ILTA

Oletko hiljattain liittynyt Lounais-Suomen Lihastautiyhdistyksen jäseneksi tai ehkä vasta harkitset liittymistä? Oletko ollut jäsen jo jonkun aikaan, mutta kaipaat tietoa mitä jäsenyys pitää sisällään? Tämä ilta on juuri sinulle!

Tule kuulemaan Lihastautiliiton palveluista, jäseneduista sekä yhdistystoiminnasta. Opi käyttämään Jäsensivujasi, josta löydät tärkeitä jäsenyyteesi liittyviä tietoja ja etuuksia. Tilaisuus on kohdennettu kaikille jäsenille ja jäsenyydestä kiinnostuneille henkilöille. Luennoitsijana Lihastautiliiton järjestöpäällikkö Elina Soini. Pääset samalla tapaamaan muita uusia jäseniä sekä yhdistyksen työntekijää. Tilaisuus on valtakunnallinen ja järjestäjänä toimii [Lihastautiliitto ry.](#)

 Milloin: **Torstaina 6.2. klo 17.30-19**

 Missä: Teams + Lihastautiliitto, Läntinen Pitkäkatu 35.


 Ilmoittautumiset: ma 3.2. mennessä elina.soini@lihastautiliitto.fi tai suoraan yhdistykseen yhdistys@lsly.fi / 0509133517.

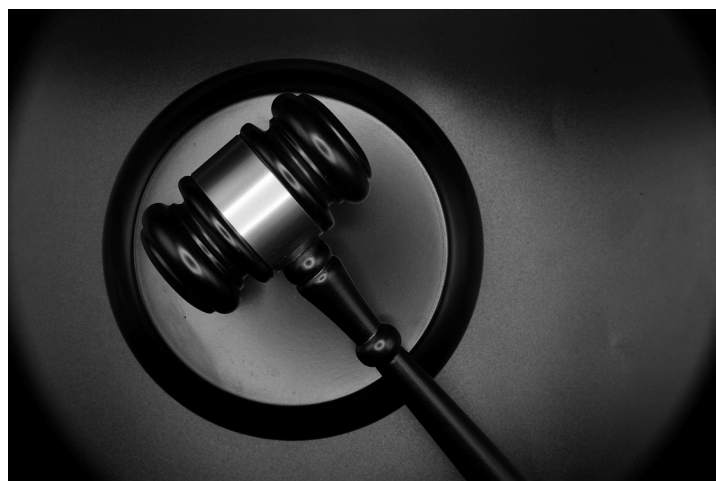
YHDISTYSTIIMI

Mitä toimintaa toivoisit yhdistyksen järjestävän? Onko sinulla ajatuksia asiantuntijaluennoista? Onko toiveena vertaistapaaminen juuri sinun diagnoosia sairastavien kesken? Tule mukaan Yhdistystiimiin kertomaan toiveesi!

 Milloin: **Tiistaina 18.3. klo 13-15**

 Missä: Teams tai Turku os. Itäinen Pitkäkatu 68

 Ilmoittautumiset: yhdistys@lsly.fi, 050 9133 517 tai [kotisivujen linkistä.](#)




KUTSU KEVÄTKOKOUKSEEN

Tervetuloa mukaan yhdistyksen kevätkokoukseen. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Kokouksen alussa mukana Lihastautiliiton järjestöpäällikkö kertomassa Lihastautiliiton kuulumisia.

 Milloin: **Tiistaina 15.4. klo 17.30**

 Missä: Teams tai Turku, **Lihastautiliitto os.**

Läntinen Pitkäkatu 35, Turku

 Aloitetaan kahvilla klo 17.00

 Kokous alkaa klo 17.30

[Liittymislinkki](#) löytyy kotisivuilta tai voit pyytää sen erikseen yhdistykseltä. Ei erillistä ilmoittautumista.



Kuva tuotu tekoälyllä.

KOKO ALUEEN TAPAHTUMAT 2/2

PSYKKINEN HYVINVOINTI



Psyykinen hyvinvointi tarkoittaa mielen tasapainoa, kykyä käsitellä tunteita ja stressiä sekä löytää merkityksellisyyttä elämässä. Lihassairauksia sairastaville se on tärkeää, koska sairaus voi aiheuttaa fyysisiä rajoitteita, kipua ja haasteita arjessa. Hyvä psyykinen hyvinvointi tukee selviytymistä, lisää voimavaroja ja auttaa sopeutumaan sairauden tuomiin muutoksiin. Se voi myös vaikuttaa positiivisesti motivaatioon hoitaa itseään ja ylläpitää fyysistä aktiivisuutta, joka on tärkeää lihassairauksien hallinnassa.

ENSIMMÄINEN OSA



Hannele Cantell on suomalainen dosentti, opettajankouluttaja, kirjailija ja kansalaisvaikuttaja. Cantell on koulutukseltaan kasvatustieteen tohtori ja filosofian maisteri. Cantell julkaisi vuonna 2022 narratiivisen, autofiktiivisen kirjan "Sekunnit ennen kaatumista" (Tuuma-kustannus). Kirja kuvaa sairastumista ja vammautumista sekä elämänmuutokseen liittyviä tunteita. Se tuo esiin myös läheisten merkityksen kun elämä muuttuu. Cantell sairastaa jäykkyysoireyhtymää sekä myasthenia gravis -sairautta.

Tervetuloa mukaan kuuntelemaan Hannele Cantellin luentoa joko paikan päälle Turkuun tai Poriin, tai Teamsin välityksellä mukavasti vaikka kotoa käsin.

 Milloin: **Maanantaina 3.3. klo 17-18.30**

 Missä:

- Turku, toimiston Pihlajasali, Itäinen Pitkäkatu 68
- Pori, Yhteisötalo Otavan Salonki, Otavankatu 5 A
- Etänä Teamsin välityksellä

 Ilmoittautumiset: yhdistys@lsly.fi, numeroon 0509133517 tai [kotisivujen linkistä](#)

TOINEN OSA

Tervetuloa mukaan kuuntelemaan luentoa, jonka asiantuntijana toimii Lihastautiliiton Susanna Ryyänen. Luennon aiheena on mm. mitä psyykinen jaksaminen on, miten päästä irti huolikierteestä ja mitä työkaluja on murheiden irtipäästämiseen. Luentoa pääset kuulemaan joko paikan päälle Turkuun tai Poriin, tai Teamsin välityksellä mukavasti vaikka kotoa käsin.

 Milloin: **Keskiviikkona 2.4. klo 17-18.30**

 Missä:

- Turku, toimiston Pihlajasali, Itäinen Pitkäkatu 68
- Pori, Yhteisötalo Otavan Salonki, Otavankatu 5 A
- Etänä Teamsin välityksellä

 Ilmoittautumiset: yhdistys@lsly.fi, numeroon 0509133517 tai [kotisivujen linkistä](#)

KEVÄTRISTEILY 12.-13.5.



KOKOONTUMINEN ma 12.5. klo 20.20 **Viking Linen** terminaalissa (lippujen jako). Laiva lähtee klo 20.55 ja on takaisin Turussa ti 13.5. noin klo 19.50.

RISTEILYN HINTA

- Ikkunallinen 2h hytti, 58€/hlö jaettuna tai yhdelle 72€/hlö
- Ikkunallinen invahytti 58€/hlö jaettuna tai yhdelle 72€/hlö
- Ikkunaton invahytti 52€/hlö jaettuna tai yhdelle 60€/hlö

Hinta sisältää risteilyn laivan ohjelmiseen, buffet-päivällisen ruokajuomiseen sekä kokoustilan omalle porukallemme ti 13.5. klo 10-12 (sis. kahvia ja hedelmiä). Lisämaksusta meriaamiainen 18€/hlö tai premium-aamiainen 23€/hlö (À la carte -ravintolassa).

SITOVAT ILMOITTAUTUMISET 20.4. mennessä Ainolle, puh. 040 740 5149 tai yhdistykseen 050 9133 517, yhdistys@lsly.fi, tai kotisivujen [linkistä](#). Muista ilmoittaa myös syntymäaikasi (pp.kk.vvvv) ja otatko aamiaisen.

Mikäli tarvitset avustuspalvelun laivaan mentäessä ja/tai poistuttaessa, ilmoita tarpeestasi ilmoittautumisen yhteydessä. Laivayhtiön puolesta on mahdollisuus saada matkaa varatessa pyörätuolikuljetus laivaan ja sieltä pois.

MAKSU

Lihastautiyhdistyksen tilille FI66 5710 0420 2775 68, viestikenttään maksajan nimi tai kenen maksusta on kyse. Otathan matkalle mukaan joko kuvallisen henkilökortin, passin tai ajokortin. Suosittelemme matkavakuutusta, peruutuksesta (koskee myös sairastapauksia) saa korvauksen vain vakuutuksen kautta. Vaihtoehtoisesti tilalle voi myös hankkia toiset matkustajat.


Tervetuloa ihailemaan kesään heräävää saaristoa!


KOKO ALUEEN VERTAISTUKI


ALS-VERKKOTAPAAMISET

 Milloin: **Torstaina 6.3. klo 13-14.30**

 Milloin: **Torstaina 8.5. klo 16-17.30**

 Missä: Teams


 Ilmoittautumiset: yhdistys@lsly.fi, 050 9133 517 tai [kotisivujen linkistä](#).


 Muuta: Tapaamiseen ovat tervetulleita ALS/FALS/PLSia sairastavat ja heidän läheiset.

VERKKOVERTAISTAPAAMINEN

 Milloin: **Tiistaina 11.2. klo 16-17.30**

 Milloin: **Torstaina 5.6. klo 16-17.30**


 Missä: Teams


 Ilmoittautumiset: yhdistys@lsly.fi, 050 9133 517 tai [kotisivujen linkistä](#).


 Muuta: Tapaaminen toteutuu vain, jos osallistujia väh. 4.

MÄÄRITTÄMÄTÖN LIHASSAIRAUS

 Milloin: **Tiistaina 4.3. klo 16.30-18**


 Missä: Teams


 Ilmoittautumiset: yhdistys@lsly.fi, 050 9133 517 tai [kotisivujen linkistä](#).


 Muuta: Tapaaminen on suunnattu henkilöille, joilla on määrittämätön lihassairausdiagnoosi tai vasta epäily lihastaudista. Myös läheiset ovat tervetulleita mukaan.

IBM

 Milloin: **Maanantaina 19.5. klo 17-19**

 Missä: Teams tai Turku (Itäinen Pitkätatu 68)

 Ilmoittautumiset: yhdistys@lsly.fi, 050 9133 517 tai [kotisivujen linkistä](#).

 Muuta: Tapaamiseen ovat tervetulleita myös läheiset





VARSINAIS-SUOMEN TAPAAMISET JA TAPAHTUMAT


TURUN VERTAISTAPAAMISET

 Milloin:

- **Maanantaina 27.1. klo 14-16**
- **Maanantaina 24.2. klo 17-19**
- **Maanantaina 31.3. klo 14-16**
- **Torstaina 24.4. klo 17-19**
- **Maanantaina 26.5. klo 14-16**

 Missä: Toimisto, Itäinen Pitkätatu 68


 Ilmoittautumiset: yhdistys@lsly.fi,
0509133517 tai [kotisivujen linkistä](#)

 Muuta: Tapaaminen on kaikille lihastautia sairastaville ja heidän läheisilleen lihastautidiagnoosista riippumatta. Ryhmän vetäjänä toimii Sonja Lindholm. Kahvitarjoilu. Paikalla myös yleisavustaja.

JÄRJESTÖSUUNNITTELIJA TAVATTAVISSA SALOSSA

 Milloin: **Keskiviikkona 23.4. klo 13-15**


 Missä: Salonki, Syty, os. Helsingintie 6


 Muuta: Jos kaipaat vertaistukea tai lisää tietoa mm. lihastautia sairastavan elämään, sosiaaliturvaan tai kuntoutukseen liittyen, tule tapaamaan yhdistyksen työntekijää ja juttelemaan mieltä askarruttavissa asioissa.




MÄÄRITTÄMÄTÖN LIHASSAIRAUS - VERTAISTAPAAMINEN

 Milloin: **Tiistaina 6.5. klo 16-18**

 Missä: Toimisto, Itäinen Pitkätatu 68

 Ilmoittautumiset: yhdistys@lsly.fi,
0509133517 tai [kotisivujen linkistä](#)

 Muuta: Tapaaminen on henkilöille, joilla on määrittämätön lihassairaus tai vasta lihastautiepäily. Mukaan voivat tulla myös läheiset. Kahvitarjoilu. Paikalla myös yleisavustaja.

LIIKUNTAA VARSINAIS-SUOMESSA

TURUSSA TUOLIJOOGAA joka toinen maanantai klo 16-17, os. Itäinen Pitkätatu 68. Kertamaksu 2€/hlö.

Kerrat: 13.1., 27.1., 10.2., 24.2., 10.3., 24.3., 14.4. ja 28.4.

TURUSSA VESIJUMPPAA torstaisin 9.1.-22.5. (HUOM! Ei uintia 20.2. ja 1.5.) klo 17.00-18.30, Esikon palvelutalossa os. Uittamontie 7. Paikalla avustaja. Kertamaksu 3€/hlö.


TURUSSA SÄHKÄRIFUTISTA sunnuntaisin (kesäkaudella tiistaisin) lapsille ja aikuisille. Vuoro on täysin maksuton. Tule paikalle tutustumaan lajiin! Lisätiedot Erik Lundellilta, fcinterpowerchair@gmail.com tai 050 581 7280. Lisätietoja Facebook-sivuilta FC Inter Powerchair.


SALOSSA KUNTOSALIVUORO keskiviikkoisin 8.1.-23.4. klo 15-16.30 Ylhäistentien kuntosalilla, os. Ylhäistentie 2. Vuoro on yhteinen kaikkien Sytyyn jäsenyhdistysten jäsenien kanssa. Vuoro on maksuton yhdistyksen jäsenille. Omatoimista harjoittelua, ei ohjausta.


MUISSA KUNNISSA tarjolla kuntien järjestämää erilaista soveltavaa liikuntaa. Lisätietoja kaupunkien omilta sivuilta tai yhdistyksestä.

ALS-TAPAAMINEN TURUSSA

 Milloin: **Torstaina 24.4. klo 14-16**

 Missä: Toimisto, Itäinen Pitkätatu 68

 Ilmoittautumiset: yhdistys@lsly.fi,
0509133517 tai [kotisivujen linkistä](#).


 Muuta: Tapaamiseen ovat tervetulleita ALS/FALS/PLSia sairastavat ja heidän läheiset. Paikalla yhdistyksen järjestösuunnittelija Jasmin sekä yleisavustaja.


SATAKUNNAN TAPAAMISET JA TAPAHTUMAT


PORIN VERTAISTAPAAMISET

 Milloin:


- **Keskiviikkona 29.1. klo 18-20**
- **Maanantaina 3.3. klo 17-20** (Psyykinen hyvinvointi)
- **Keskiviikkona 2.4. klo 17-20** (Psyykinen hyvinvointi)
- **Keskiviikkona 7.5. klo 18-20**

 Missä: Salonki, Yhteisötila Otava, Otavankatu 5
(HUOM! Esteettömämpi kulku C-rapun kautta!)

 Milloin: **Lauantaina 7.6. grillailua klo 15-17**

 Missä: Diakota, os. Metsämiehenkatu 2

 Ilmoittautumiset: Erja Simonen, puh. 0453566344

 Muuta: Ryhmän vetäjänä toimii Erja Simonen.


Tapaamiset ovat kaikille lihastautia sairastaville ja heidän läheisilleen lihastautidiagnoosista riippumatta.

Kahvitarjoilu. Ilmoitathan myös erityisruokavaliosi.


RAUMAN VERTAISTAPAAMISET

 Milloin:

- **Keskiviikkona 5.3. klo 14-16**
- **Maanantaina 7.4. klo 14-16**
- **Maanantaina 12.5. klo 14-16**

 Missä: Kaunisjärven hyvinvointikeskus, tila Arja ja Leila, Steniuksenkatu 4.

 Ilmoittautumiset: Erja Simonen, puh. 0453566344


 Muuta: Ryhmän vetäjänä toimii Erja Simonen.


Tapaamiset ovat kaikille lihastautia sairastaville ja heidän läheisilleen lihastautidiagnoosista riippumatta.

Kahvitarjoilu. Ilmoitathan myös erityisruokavaliosi.

ALS-RYHMÄ EURASSA

 Milloin: Joka kuukauden viim. torstai klo 13-15

 Missä: Eura-Säkylä alueella

 Ilmoittautumiset: Tero Viilto, tekstarina
0440422269, tai sähköpostilla
tero.viilto@icloud.com

 Muuta: Ryhmän vetäjänä Tero Viilto.


Tapaaminen ALS/FALS/PLSia sairastaville ja läheisille. Tapaamisten paikka vaihtelee osallistujien mukaan.

JÄRJESTÖSUUNNITTELIJA TAVATTAVISSA PORISSA



 Milloin: **Torstaina 27.1. klo 12-13.30**

 Missä: Porin toimisto, os. Otavankatu 5 A

 Muuta: Jos kaipaat vertaistukea tai lisää tietoa mm. lihastautia sairastavan elämään, sosiaaliturvaan tai kuntoutukseen liittyen, tule tapaamaan yhdistyksen työntekijää ja juttelemaan mieltä askarruttavissa asioissa.

LIIKUNTAA SATAKUNNASSA

PORISSA SOVELTAVAA RYHMÄLIIKUNTAA
jokaisena arkipäivänä!

Lounais-Suomen Lihastautiyhdistys, Porin seudun Parkinson yhdistys, Porin AVH-kerho ja Satakunnan Neuroyhdistys järjestää yhteistyössä erilaista soveltavaa liikuntaa Porissa. Tutustu lajeihin ja ajankohtiin

lsly.fi/toiminta/liikunta/satakunta

MUISSA KUNNISSA tarjolla kuntien ja kansalaisopistojen järjestämää erilaista soveltavaa liikuntaa. Lisätietoja kaupunkien omilta sivuilta tai yhdistyksestä.



YHTEYSTIEDOT

Vertaistukihenkilöt

ALS-vertainen ja Euran seudun ALS-ryhmä ALSIKEN vetäjä

Tero Viilto, tero.viilto@icloud.com,
puh. 044 042 2269 (vain tekstiviestit)

ALS-vertainen

Alpo Uusiniemi, 040 028 7705

HMSN-vertainen (ikäihmiset)

Aino Mäkinen, puh. 040 740 5149

HMSN-vertainen (työikäiset)

Leena Tammioja, leenatammioja@gmail.com

Myotonia-vertainen

Mirka Kukonlehto, mirka.kukonlehto@gmail.com

Määrittämätön lihassairaus -vertainen (ikäihmiset) ja Turun vertaisryhmän vetäjä

Sonja Lindholm, puh. 050 357 4329
sonja.lindholm@elisanet.fi

Määrittämätön / ultraharvinainen lihassairaus -vertainen (nuoret ja työikäiset) ja nuorisovastaava

Jasmin Toropainen, puh. 050 9133 517 (myös WhatsApp!)
jasmin.toropainen@lsly.fi

SMA2-vertainen sekä Rauman ja Porin vertaisryhmien vetäjä

Erja Simonen, puh. 045 356 6344
erja.johanna.simonen@gmail.com

Perhe-vertainen (lihastautia sairastava lapsi) ja Loimaan alueen vertainen

Eeva Anttila, eeva.anttila86@gmail.com

Työntekijät



Jasmin Toropainen

järjestösuunnittelija
050 913 3517
jasmin.toropainen@lsly.fi



Sirke Salmela

toiminnanjohtaja
041 456 7071
sirke.salmela@lsly.fi



Pauliina Tujula

talousvastaava
040 703 3701
pauliina.tujula@lsly.fi



AVUSTAJAKESKUS
www.avustajakeskus.fi

02 251 8549

ma-to klo 9–12 avustajavälitys
ma-to klo 13–15 ohjaus ja neuvonta
avustajakeskus@avustajakeskus.fi

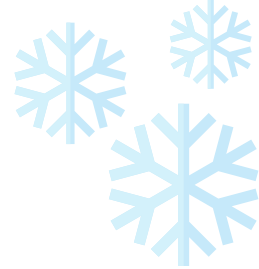


Yhteistyötä yli rajojen
– avustajakeskus.fi –

TAPAHTUMAKALENTERI - KEVÄT 2025

TAMMIKUU

TO 9.1. KLO 17-18.30	TURKU - Vesijumppa
MA 13.1. KLO 16-17	TURKU - Tuolijooga
TI 14.1. KLO 10-13	TURKU - Jäsenkirjeen postitustalkoot
TO 16.1. KLO 17-18.30	TURKU - Vesijumppa
TO 23.1. KLO 17-18.30	TURKU - Vesijumppa
MA 27.1. KLO 14-16	TURKU - Vertaistapaaminen
MA 27.1. KLO 16-17	TURKU - Tuolijooga
KE 29.1. KLO 18-20	PORI - Vertaistapaaminen
TO 31.1. KLO 13-15	EURA/SÄKYLÄ - ALS-vertaistapaaminen
TO 31.1. KLO 17-18.30	TURKU - Vesijumppa



HELMIKUU

TO 6.2. KLO 17-18.30	TURKU - Vesijumppa
TO 6.2. KLO 17.30-19	TURKU, VERKKO - Jäsenten ilta (Lihastautiliitto)
MA 10.2. KLO 16-17	TURKU - Tuolijooga
TI 11.2. KLO 16-17.30	VERKKO - Verkkovertaistapaaminen
TO 13.2. KLO 17-18.30	TURKU - Vesijumppa
MA 24.2. KLO 16-17	TURKU - Tuolijooga
MA 24.2. KLO 17-19	TURKU - Vertaistapaaminen
TO 27.2. KLO 12-13.30	PORI - Järjestösuunnittelija Porissa
TO 27.2. KLO 13-15	EURA/SÄKYLÄ - ALS-vertaistapaaminen
TO 27.2. KLO 17-18.30	TURKU - Vesijumppa



MAALISKUU

MA 3.3. KLO 17-18.30	VERKKO, TURKU, PORI - Psykkinen hyvinvointi osa 1
MA 3.3. KLO 17-20	PORI - Vertaistapaaminen
TI 4.3. KLO 16.30-18	VERKKO - Määrittämätön lihassairaus -verkkovertaistapaaminen
KE 5.3. KLO 14-16	RAUMA - Vertaistapaaminen
TO 6.3. KLO 13-14.30	VERKKO - ALS-verkkovertaistapaaminen
TO 6.3. KLO 17-18.30	TURKU - Vesijumppa
MA 10.3. KLO 16-17	TURKU - Tuolijooga
TO 13.3. KLO 17-18.30	TURKU - Vesijumppa
TI 18.3. KLO 13-15	VERKKO, TURKU - Yhdistystiimi
TO 20.3. KLO 17-18.30	TURKU - Vesijumppa
MA 24.3. KLO 16-17	TURKU - Tuolijooga
TO 27.3. KLO 13-15	EURA/SÄKYLÄ - ALS-vertaistapaaminen
TO 27.3. KLO 17-18.30	TURKU - Vesijumppa
MA 31.3. KLO 14-16	TURKU - Vertaistapaaminen



HUHTISKUU

KE 2.4. KLO 17-18.30	VERKKO, TURKU, PORI - Psykkinen hyvinvointi osa 2
KE 2.4. KLO 17-20	PORI - Vertaistapaaminen
TO 3.4. KLO 17-18.30	TURKU - Vesijumppa
MA 7.4. KLO 14-16	RAUMA - Vertaistapaaminen
TO 10.4. KLO 17-18.30	TURKU - Vesijumppa
MA 14.4. KLO 16-17	TURKU - Tuolijooga
TI 15.4. KLO 17-19	VERKKO, TURKU - Kevätkokous
TO 17.4. KLO 17-18.30	TURKU - Vesijumppa
KE 23.4. KLO 13-15	SALO - Järjestösuunnittelija Salossa
TO 24.4. KLO 13-15	EURA/SÄKYLÄ - ALS-vertaistapaaminen
TO 24.4. KLO 14-16	TURKU - ALS-vertaistapaaminen
TO 24.4. KLO 17-19	TURKU - Vertaistapaaminen
TO 24.4. KLO 17-18.30	TURKU - Vesijumppa
MA 28.4. KLO 16-17	TURKU - Tuolijooga



TOUKOKUU

TI 6.5. KLO 16-18	TURKU - Määrittämätön lihassairaus -vertaistapaaminen
KE 7.5. KLO 18-20	PORI - Vertaistapaaminen
TO 8.5. KLO 16-17.30	VERKKO - ALS-verkkovertaistapaaminen
TO 8.5. KLO 17-18.30	TURKU - Vesijumppa
MA 12.5. KLO 14-16	RAUMA - Vertaistapaaminen
MA 12. - TI 13.5.	TURKU - Kevätristeily
TO 15.5. KLO 17-18.30	TURKU - Vesijumppa
MA 19.5. KLO 17-19	VERKKO, TURKU - IBM-vertaistapaaminen
TO 22.5. KLO 17-18.30	TURKU - Vesijumppa
MA 26.5. KLO 14-16	TURKU - Vertaistapaaminen
TO 29.5. KLO 13-15	EURA/SÄKYLÄ - ALS-vertaistapaaminen



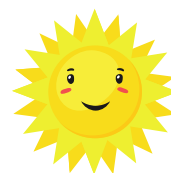
KESÄKUU

TO 5.6. KLO 16-17.30	VERKKO - Verkkovertaistapaaminen
LA 7.6. KLO 15-17	PORI - Vertaistapaaminen grillailun merkeissä
16.6.-10.8.	YHDISTYS SULJETTUNA
TO 26.6. KLO 13-15	EURA/SÄKYLÄ - ALS-vertaistapaaminen



HEINÄKUU

TO 31.7. KLO 13-15	EURA/SÄKYLÄ - ALS-vertaistapaaminen
--------------------	-------------------------------------



Lihaksista viis - liikkumaan siis!

-kuntoliikuntakampanja 1.5.-31.8.2025

Merkitse taulukkoon sen päivän kohdalle rasti, jolloin olet liikkunut / tehnyt urheilusuorituksen. Liikkuminen voidaan merkata taulukkoon mikäli se on kestänyt yhdenjaksoisesti vähintään 20 min lihastautia sairastavilla ja alle 18-vuotiailla tai 30 min muilla jäsenillä.

Kaikki liikkuminen urheilusuorituksen lisäksi lasketaan kuntoiluksi, kuten esimerkiksi kaupassa käynti, puutarhatyöt, suursiivous jne. HUOM! Kuntoliikuntakampanjassa lasketaan vain omatoiminen liikunta, ei fysioterapiaa. Merkitse taulukkoon yksi rasti per päivä, vaikka liikkuisit päivän aikana enemmänkin.

PALAUTA LOMAKE TURUN TOIMISTOLLE SYYSKUUN AIKANA osoitteeseen:

Itäinen Pitkäkatu 68, 20810 Turku tai
sähköpostilla osoitteeseen yhdistys@lsly.fi

HUOM! Kuntoliikuntakampanja ei ole kilpailu, vaan kannustus jokaiselle harrastaa lisää omatoimista liikuntaa. Kaikkien lomakkeen palauttaneiden kesken arvotaan paketti yhdistyksen joulujuhlissa joulukuussa 2025.

Nimi: _____

Osoite: _____

VKO	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							
35							