LOUNAIS-SUOMEN LIHASTAUTIYHDISTYS RY

JÄSENKIRJE
1/2026

050 9133 517
yhdistys@lsly.fi
Itäinen Pitkäkatu 68, 20810 Turku
www.lsly.fi

SISÄLTÖ

3 Ajankohtaista

4 Koko alueen tapahtumat

6 Koko alueen vertaistuki

7 Varsinais-Suomi

9 Satakunta

10 Lihastautiliiton tapahtumat

11 Yhteystiedot

12 Tapahtumakalenteri

14 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, Karjalankatu 20, 28130 Pori
(HUOM! Tila ei ole esteetön)

SALO, Salorankatu 5–7, 24240 Salo

RAUMA, Satamakatu 22C, 26100 Rauma
(HUOM! Tila ei ole esteetön)

AJANKOHTAISTA

VERTAISTUKEA WHATSAPPISSA

Yhdistys on luonut useita WhatsApp-ryhmiä eri diagnooseille, ikäryhmille jne. Ryhmät ovat tarkoitettu mm. vertaistuelliseen keskusteluun, kokemusten ja ajatusten vaihtoon sekä neuvojen kysymiseen. Ryhmiä perustetaan kysynnän mukaan, ja tällä hetkellä olevia ryhmiä on:

- Kaikille avoin
- Nuoret aikuiset (18-35v.)
- DM1
- IBM Varsinais-Suomi
- Loimaan seutu
- FSHD
- ALS
- Määrittämätön lihassairaus

Ryhmäkoot ovat tällä hetkellä pieniä, eikä keskustelua ole liiaksi. Ei siis kannata pelätä viestitulvaa. WhatsApp-ryhmiä pystyy lisäksi mykistämään, jolloin ilmoitukset eivät häiritse arkea.

Mikäli toivot jotain tiettyä ryhmää tai kaipaat muuta lisätietoa, ole yhteydessä yhdistykseen 0509133517/yhdistys@lsly.fi.

Tule rohkeasti kokeilemaan uutta vertaistuen muotoa!

TERVEISET JÄRJESTÖSUUNNITTELIJALTA

Valon lisääntyessä myös yhdistyksen kevätkausi käynnistyy. Yhdistystoiminta on ennen kaikkea jäseniään varten, ja jokainen ajatus ja toive on tärkeä. Otathan rohkeasti yhteyttä – yhdessä rakennamme juuri meille sopivaa toimintaa.

Jasmin Toropainen

LIITY WHATSAPP-RYHMIIN

Liity mukaan haluamiisi ryhmiin viereisen qr-koodin kautta tai ottamalla yhteyttä yhdistykseen. Ylläpito hyväksyy kaikki ryhmään liittyvät henkilöt ja ohjaa tarvittaessa oikeaan ryhmään.

ALS

FSHD

Dystrofia myotonica tyyppi 1

IBM Varsinais-Suomi

Kaikille avoin vertaistukiryhmä

Loimaan seutu

Määrittämätön lihassairaus

Nuoret aikuiset (18-35v.)

KUNTOLIIKUNTAKAMPANJA 2026

Kuntoliikuntakampanja käynnistyy toukokuussa ja kannustaa kaikkia arkiaktiivisuuteen – liikkuminen voi olla mitä tahansa kävelystä kauppareissuun tai siivouspäivään. Kampanja kestää 1.5.–30.8., ja palautettujen lomakkeiden kesken arvotaan palkinto yhdistyksen joulujuhlissa. Lisätietoja sivulta 14.

KOKO ALUEEN TAPAHTUMAT 1/2

UUSIEN JÄSENTEN ILTA

Oletko liittynyt yhdistyksen jäseneksi hiljattain tai kaipaat muuten vain lisää tietoa Lounais-Suomen Lihastautiyhdistyksestä? Tämä ilta on sinulle!

Tule kuulemaan mitä yhdistys tarjoaa, mikä on Avustajakeskus ja mitä palveluita Lihastautiliitolta on saatavilla. Pääset tapaamaan samalla muita uusia jäseniä, hallituksen jäseniä sekä jo pidempään toiminnassa mukana olleita jäseniä.

Voit osallistua tilaisuuteen etänä Teamsin välityksellä tai paikan päällä yhdistyksen tiloissa Turussa (os. Itäinen Pitkäkatu 68).

📅 **Torstaina 29.1.2026 klo 17-19**
📍 Teams + Itäinen Pitkäkatu 68, Turku
📞 Ilmoittaudu 0509133517, yhdistys@lsly.fi tai kotisivujen linkistä.

KUTSU KEVÄTKOKOUKSEEN

Tervetuloa mukaan yhdistyksen kevätkokoukseen. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.

📅 **Tiistaina 14.4. klo 17-19**
📌 Teams tai Turku (Itäinen Pitkäkatu 68)
☕ **Aloitetaan kahvilla klo 17.00**
📝 **Kokous alkaa klo 17.30**

Liittymislinkki löytyy kotisivuilta tai voit pyytää sen erikseen yhdistykseltä. Ei erillistä ilmoittautumista.

TUOLIJOOGAA VERKOSSA

Tervetuloa Tuolijoogaan – lempeää liikettä keholle ja mielelle!
Kaipaatko liikettä, rentoutusta ja hyvää oloa, mutta perinteinen jooga tuntuu haastavalta tai ei onnistu? Tuolijooga tarjoaa turvallisen ja helpon tavan huoltaa kehoa – ilman lattialle laskeutumista.
🪑 Harjoitukset tehdään istuen
🧘‍♀️ Vahvistaa lihaksia ja parantaa liikkuvuutta
💆‍♂️ Rentouttaa mielen ja vähentää stressiä
✨ Sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille

Voit osallistua Tuolijoogaan Turun lisäksi nyt myös verkossa! Mikäli osallistut etänä, muista ilmoittautua mukaan: 0509133517, yhdistys@lsly.fi tai kotisivujen linkistä.

🌿 Tule kokeilemaan – kehosi kiittää!

📅 **Maanantaina 9.2. klo 16–17**
📅 **Maanantaina 13.4. klo 16–17**
📍 Teams
📍 Turku: Itäinen Pitkäkatu 68
📞 Ilmoittaudu 0509133517, yhdistys@lsly.fi tai kotisivujen linkistä.

KOKO ALUEEN TAPAHTUMAT 2/2

FYSIOTERAPEUTIN LUENTO

Lihastautiliiton fysioterapeutti luennoi meille aiheesta "Fyysinen harjoittelu ja tasapainoilu arjen kuormituksessa lihastautien näkökulmasta". Luennon päätteeksi mahdollisuus esittää myös kysymyksiä. Voit toimittaa kysymyksiä jo ennakkoon osoitteeseen yhdistys@lsly.fi.

📅 **Torstaina 19.3. klo 16-18**
📍 TEAMS
📍 SALO: Sytyn Sali, Helsingintie 6
📞 Ilmoittaudu 0509133517, yhdistys@lsly.fi tai kotisivujen linkistä.

EDUNVALVONTAVALTUUTUS

Mitä edunvalvontavaltuutus tarkoittaa, milloin se kannattaa tehdä ja miten sen voi laatia? Tilaisuudessa on mahdollisuus esittää kysymyksiä ja saada käytännön vinkkejä oman valtuutuksen suunnitteluun. Voit osallistua tilaisuuteen etänä verkossa tai paikan päällä lähikatsomossa. Tule mukaan kuuntelemaan asiantuntijaa!

📅 **Maanantaina 20.4. klo 17-18.30**
📍 TEAMS
📍 TURKU: Pihlajasali, Itäinen Pitkäkatu 68
📍 SALO: Sytyn Sali, Helsingintie 6
📍 SOMERO: Uimahalli kokoustila, Kiiruntie 6
📍 LOIMAA: Olohuone, Heimolinnankatu 3
📍 RAUMA: TulesTalo, Aittakarinkatu 14
📍 PORI: Diakon (iso neuvotteluhuone), Metsämiehenkatu 2 J
📞 Ilmoittaudu viimeistään viikkoa ennen (13.4. mennessä) 0509133517, yhdistys@lsly.fi tai kotisivujen linkistä.

KEVÄTPIKNIKRISTEILY

Tervetuloa mukaan mukavalle piknikristeilylle maanantaina 4.5. Viking Glorylle / Gracelle!

Hinta: 56 € / hlö
Hinta sisältää:
- laivamatkan
- buffet-ruokailun klo 15.00 (arvo 41 €)

Aikataulu
- Tapaaminen Viking Linen terminaalissa klo 8.00
- Buffet-ruokailu paluumatkalla klo 15.00
- Paluu samana päivänä noin klo 20.00

Lisäpalvelut (lisämaksusta)
- Aamiainen klo 9.30, buffet 18€ tai premium à la carte -aamiainen 25€
- Hytit (rajoitetusti):
  - menomatka 44 €
  - paluumatka 30,50 €
  - invahyttejä saatavilla rajoitettu määrä

Aamiainen ja hytti varataan ilmoittautumisen yhteydessä.

Esteettömyys
Laivalla on lainapyörätuoleja. Laivanvaihdossa ei ole saattajapalvelua, eikä pyörätuolien riittävyyttä voida taata kaikille.

Ilmoittautuminen
- sitovasti 25.3.2026 mennessä
- 0509133517 tai kotisivujen linkistä.

Maksu
- yhdistyksen tilille **FI66 5710 0420 2775 68**
- MobilePaylla numeroon **21549**
- **Maksamalla matkan 25.3. mennessä varmistat paikkasi**

KOKO ALUEEN VERTAISTUKI

ALS-VERKKOTAPAAMISET

Kaikille ALS/FALS/PLSia sairastaville ja heidän läheisilleen. Osallistua voi mistä päin tahansa Teamsin välityksellä. Ryhmää vetää yhdistyksen työntekijä.

📅 **Keskiviikkona 18.2. klo 17-18:30**
📅 **Tiistaina 24.3. klo 13-14:30**
📅 **Keskiviikkona 15.4. klo 15-16:30**
📅 **Torstaina 28.5. klo 13-14:30**
📅 **Tiistaina 16.6. klo 16-17:30**
📍 Teams
📞 Ilmoittautumiset: yhdistys@lsly.fi, 050 9133 517 tai kotisivujen linkistä.

CMT-VERKKOTAPAAMINEN

Kaikille CMT/HMSN:aa sairastaville ja heidän läheisilleen. Osallistua voi mistä päin tahansa Teamsin välityksellä. Ryhmää vetää yhdistyksen työntekijä.

📅 **Tiistaina 3.3. klo 16-17:30**
📍 Teams
📞 Ilmoittautumiset: yhdistys@lsly.fi, 050 9133 517 tai kotisivujen linkistä.

IBM-TAPAAMINEN

Kaikille IBM:aa sairastaville ja läheisille. Osallistua voi paikan päällä Turussa tai mistä päin tahansa Teamsin välityksellä. Ryhmää vetää yhdistyksen työntekijä.

📅 **Tiistaina 19.5. klo 17-19**
📍 Teams
📍 Turku: Pihlajasali, Itäinen Pitkäkatu 68
📞 Ilmoittautumiset: yhdistys@lsly.fi, 050 9133 517 tai kotisivujen linkistä.

VERKKOVERTAISTAPAAMISET

Kaikille lihastautia sairastaville ja heidän läheisilleen lihastautidiagnoosista ja iästä riippumatta. Osallistua voi mistä päin tahansa Teamsin välityksellä. Ryhmää vetää yhdistyksen työntekijä.

📅 **Keskiviikkona 11.2. klo 13:30-15**
📅 **Keskiviikkona 8.4. klo 16:30-18**
📍 Teams
📞 Ilmoittautumiset: yhdistys@lsly.fi, 050 9133 517 tai kotisivujen linkistä.

MÄÄRITTÄMÄTÖN LIHASSAIRAUS -TAPAAMINEN

Kaikille, joilla on määrittämätön lihassairaus tai vasta lihastautiepäily sekä läheisille. Osallistua voi mistä päin tahansa Teamsin välityksellä. Ryhmää vetää yhdistyksen työntekijä.

📅 **Tiistaina 7.4. klo 16:30-18**
📍 Teams
📞 Ilmoittautumiset: yhdistys@lsly.fi, 050 9133 517 tai kotisivujen linkistä.

MG + LEMS -TAPAAMINEN

Kaikille MG:ta ja LEMS:ia sairastaville ja läheisille. Osallistua voi paikan päällä Turussa Tilaisuus on yhteinen Uudenmaan Lihastautiyhdistyksen kanssa.

📅 **Maanantaina 9.3. klo 17-19**
📍 Teams
📍 Turku: Pihlajasali, Itäinen Pitkäkatu 68
📞 Ilmoittautumiset: yhdistys@lsly.fi, 050 9133 517 tai kotisivujen linkistä.

VARSINAIS-SUOMI 1/2

TURUN VERTAISTAPAAMISET

Tapaaminen on avoin kaikille lihastautia sairastaville ja heidän läheisilleen. Turun vertaistapaaminen tarjoaa mahdollisuuden kokoontua yhteen ja jakaa kokemuksia lihastauteihin liittyen. Tervetuloa mukaan vaihtamaan ajatuksia ja oppimaan lisää. Ryhmän vetäjänä toimii Sonja Lindholm.

📅 **Maanantaina 26.1. klo 14-16**
📅 **Maanantaina 23.2. klo 17-19**
📅 **Maanantaina 30.3. klo 14-16**
📅 **Maanantaina 27.4. klo 17-19**
📅 **Maanantaina 25.5. klo 14-16**
📍 Turku: Toimiston Pihlajasali, Itäinen Pitkäkatu 68
📞 Ilmoittautumiset: yhdistys@lsly.fi,
050 9133 517 tai kotisivujen linkistä.

ALS-TAPAAMISET TURUSSA

Tilaisuus tarjoaa erinomaisen mahdollisuuden jakaa kokemuksia muiden sairastavien kanssa. Tapaaminen on avoin kaikille ALS/FALS/PLSia sairastaville ja läheisille.

📅 **Tiistaina 10.2. klo 13-15**
📅 **Tiistaina 7.4. klo 13:30-15:30**
📅 **Tiistaina 12.5. klo 14-16**

📍 Turku: Toimiston Pihlajasali, Itäinen Pitkäkatu 68
📞 Ilmoittautumiset: yhdistys@lsly.fi,
050 9133 517 tai kotisivujen linkistä.

MÄÄRITTÄMÄTÖN LIHASSAIRAUS - VERTAISTAPAAMINEN TURUSSA

Tapaaminen on kaikille, joilla on määrittämätön lihassairaus tai vasta lihastautiepäily. Tule mukaan keskustelemaan ja kuulemaan muiden samassa tilanteessa olevien ajatuksia. Voit osallistua yksin, läheisen kanssa tai vaikka vain tulla kuuntelemaan.

📅 **Tiistaina 27.1. klo 14-16**
📅 **Torstaina 21.5. klo 16-18**
📍 Turku: Toimiston Pihlajasali, Itäinen Pitkäkatu 68
📞 Ilmoittautumiset: yhdistys@lsly.fi,
050 9133 517 tai kotisivujen linkistä.

MG-TAPAAMISET TURUSSA

Tapaamisessa keskustellaan ja jaetaan kokemuksia muiden samaa sairautta sairastavien kanssa sekä jaetaan vinkkejä arjessa selviytymiseen. Tapaamiseen ei tarvitse ilmoittautua, voit tulla paikalle kun sinulle sopii.

📅 **Maanantaina 9.2. klo 17-19**
📅 **Maanantaina 9.3. klo 17-19 (MG + LEMS, mahdollisuus osallistua myös Teamsissa)**
📅 **Maanantaina 13.4. klo 17-19**
📅 **Maanantaina 11.5. klo 17-19**
📍 Turku: Toimiston Pihlajasali, Itäinen Pitkäkatu 68
📞 Ilmoittaudu 9.3. tapaamiseen 0509133517,
yhdistys@lsly.fi tai kotisivujen linkistä.

VARSINAIS-SUOMI 2/2

FYSIOTERAPEUTIN LUENTO SALOSSA

Lihastautiliiton fysioterapeutti luennoi meille aiheesta "Fyysinen harjoittelu ja tasapainoilu arjen kuormituksessa lihastautien näkökulmasta". Luennon päätteeksi mahdollisuus esittää myös kysymyksiä. Voit toimittaa kysymyksiä jo ennakkoon osoitteeseen yhdistys@lsly.fi.
Tilaisuuteen voi osallistua Teamsissa tai etäkatsomossa Salossa. Salossa myös kahvitarjoilu!

📅 **Torstaina 19.3. klo 16-18**
📍 TEAMS
📍 SALO: Sytyn Sali, Helsingintie 6
📞 Ilmoittaudu 0509133517, yhdistys@lsly.fi tai kotisivujen linkistä.

LOIMAAN VERTAISTAPAAMISET

Tervetuloa Loimaan vertaistapaamiseen, jossa voitte jakaa kokemuksia ja ajatuksia lihastaudeista sekä löytää tukea muilta samassa tilanteessa olevilta. Tapaaminen on avoin kaikille lihastautia sairastaville ja heidän läheisilleen. Tapaaminen tarjoaa mahdollisuuden keskustella ajankohtaisista asioista, osallistua avoimiin keskusteluihin ja kysyä mieltä askarruttavista asioista.

📅 **Torstaina 12.2. klo 14-16**
📍 Olohuone, Heimolinnankatu 3
📞 Ilmoittautumiset: yhdistys@lsly.fi,
050 9133 517 tai kotisivujen linkeistä.

Liity mukaan Loimaan seudun whatsapp-ryhmään!

LIIKUNTAA VARSINAIS-SUOMESSA

TURUSSA TUOLIJOOGAA klo 16-17, os. Itäinen Pitkäkatu 68. Kertamaksu 2€/hlö.
Kerrat: 12.1., 26.1., 9.2., 23.2., 9.3., 23.3., 13.4. ja 27.4.

TURUSSA VESIJUMPPAA torstaisin 8.1.-28.5. (HUOM! Ei uintia 19.2.) klo 17.00-18.30, Esikon palvelutalossa os. Uittamontie 7. Paikalla avustaja. Kertamaksu 3€/hlö.

TURUSSA SÄHKÄRIFUTISTA 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 7.1.-29.4.2026 klo 15-16.30 Ylhäistentien kuntosalilla, os. Ylhäistentie 2.
Maksuton vuoro on yhteinen kaikkien Sytyn jäsenyhdistysten jäsenien kanssa. Omatoimista harjoittelua, ei ohjausta.

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

IBM-TAPAAMINEN

Kaikille IBM:aa sairastaville ja läheisille. Osallistua voi paikan päällä Turussa tai mistä päin tahansa Teamsin välityksellä. Ryhmää vetää yhdistyksen työntekijä.

📅 **Tiistaina 19.5. klo 17-19**
📍 Teams
📍 Turku: Pihlajasali, Itäinen Pitkäkatu 68
📞 Ilmoittautumiset: yhdistys@lsly.fi,
050 9133 517 tai kotisivujen linkistä.

SATAKUNTA

PORIN VERTAISTAPAAMISET

Tapaamiset ovat avoimia kaikille lihastautia sairastaville ja heidän läheisilleen. Vertaistapaaminen tarjoaa mahdollisuuden kokoontua yhteen ja jakaa kokemuksia lihastauteihin liittyen. Tervetuloa mukaan vaihtamaan ajatuksia ja oppimaan lisää.
Ryhmän vetäjänä toimii Erja Simonen.

📅 **Maanantaina 26.1. klo 18-20**
📅 **Tiistaina 17.2. klo 18-20**
📅 **Tiistaina 17.3. klo 18-20**
📅 **Tiistaina 14.4. klo 18-20**
📅 **Tiistaina 19.5. klo 18-20**
📍 Pori: Yhteisötalo Otava, Otavankatu 5 A
📞 Ilmoittautumiset: yhdistykselle 050 9133 517 tai suoraan ryhmän vetäjälle 0453566344

ALS-TAPAAMISET PORISSA

Tervetuloa ALS-tapaamiseen Poriin, jossa keskustellaan ajankohtaisista asioista ja jaetaan tietoa ja kokemuksia ALS-taudista. Tilaisuus tarjoaa erinomaisen mahdollisuuden jakaa kokemuksia muiden sairastavien kanssa. Tapaaminen on avoin kaikille ALS/FALS/PLSia sairastaville ja läheisille.

📅 **Torstaina 26.2. klo 13-15**
📍 Pori: Yhteisötalo Otava, Otavankatu 5 A
📞 Ilmoittautumiset: yhdistys@lsly.fi, 050 9133 517 tai kotisivujen linkistä.

LIIKUNTAA RAUMALLA

TulesTalossa järjestetään paljon erilaisia tapahtumia ja liikuntaa. Tutustu tarjontaan TulesTalon sivuilta.

Rauman kaupunki järjestää erilaista soveltavaa liikuntaa. Käy tutustumassa lisätietoihin ja ajankohtiin Rauman kaupungin sivuilta.

RAUMAN VERTAISTAPAAMINEN

Tervetuloa juhlimaan vappua kanssamme! Syödään munkkeja ja juodaan simaa toistemme seurasta nauttien. Tapaaminen on avoin kaikille lihastautia sairastaville ja heidän läheisilleen. Vertaistapaaminen tarjoaa mahdollisuuden kokoontua yhteen ja jakaa kokemuksia lihastauteihin liittyen.

📅 **Keskiviikkona 29.4. klo 14-16**
📍 Kaunisjärven hyvinvointikeskus
📞 Ilmoittautumiset: yhdistys@lsly.fi, 050 9133 517 tai kotisivujen linkistä.

LIIKUNTAA PORISSA

Yhteistyössä Porin seudun Parkinson yhdistys ry, Porin AVH-kerho ja Satakunnan Neuroyhdistys:

Maanantaisin
- Keilaus 12.1.- 25.5.2026 klo 13.30-15.00
- Ohjattu kuntosali 12.1.- 27.4.2026 klo 15.30-16.30

Tiistaisin
- Vesiparkkis 13.1.- 27.4.2026 klo 14.00-15.00

Keskiviikkoisin
- Nakkilan Neuroliikuntaryhmä 21.1.-15.4.2026 klo 16.45-17.45

Torstaisin
- Neuro/tuolitanssi 15.1.- 27.4.2026 klo 10.00-11.00
- Boccia 8.1.- 25.5.2026 klo 12.00-12:30

Lisätiedot yhdistyksen sivuilta lsly.fi/toiminta/liikunta/satakunta/ tai numerosta 0451806688 (WhatsApp).

Porin kaupunki järjestää erilaista soveltavaa liikuntaa. Käy tutustumassa lisätietoihin ja ajankohtiin Porin kaupungin sivuilta.

LIHASTAUTILIITON YHTEISLUENTOTILAISUUDET

Lihastautiliitto järjestää vuosittain tapahtumia ympäri Suomea, tarjoten vertaistukea, ajankohtaista tietoa ja yhteisöllistä toimintaa. Kevään yhteisluentoihin voi osallistua etänä Teamsin kautta. Lisätietoja: www.lihastautiliitto.fi.

Alla kevään tilaisuuksia. Lisätietoja tilaisuuksien sisällöstä ja paikoista sekä ilmoittautumisohjeet saat osoitteesta lihastautiliitto.fi/mukaan-toimintaan/tapahtumat/

Palliatiivinen hoito - torstaina 22.1.2026 klo 17.30–19.30

- Teams
- Ilmoittaudu 21.1. mennessä

Matkakumppanina lihassairaus - tiistaina 27.1.2026 klo 17–19

- Teams
- Ilmoittaudu 26.1. mennessä

Kun työelämä koettelee jaksamista - keskiviikkona 28.1.2026 klo 17–18.30

- Teams + Helsinki
- Ilmoittaudu 26.1. mennessä

Myosiittitapaamiset Teamsissa

- ke 28.1.2026 klo 18–20, ilmoittaudu
- ke 25.3.2026 klo 18–20, ilmoittaudu
- ke 27.5.2026 klo 18–20, ilmoittaudu

Duchenne-nuorten tapaaminen - torstaina 5.2.2026 klo 17.30–19

- Teams + Helsinki
- Ilmoittaudu 3.2. mennessä

Lihastautia sairastavan lapsen ja nuoren kipu – ymmärrä, tunnista, tue - keskiviikkona 11.2.2026 klo 17-18.30

- Teams
- Ilmoittaudu 10.2. mennessä

Lihastautiliitto ja jäsenyyteen liittyvät edut tutuksi - torstaina 12.2.2026 klo 17.30–19

- Teams
- Ilmoittaudu 11.2. mennessä

Lihastautia sairastavan ravitsemus - tiistaina 10.3.2026 klo 17.30–19.30

- Teams
- Ilmoittaudu 9.3. mennessä

Soveltava liikunta lihastautia sairastavan hyvinvoinnin tukena - torstaina 12.3.2026 klo 17.30–19.30

- Teams
- Ilmoittaudu 11.3. mennessä

Lihasdystrofiat – mitä kuuluu tutkimukselle? - maanantaina 16.3.2026 klo 17.30–19.30

- Teams
- Ilmoittaudu 15.3. mennessä

Koululiikuntawebinaari - tiistaina 24.3.2026 klo 15–16.30

- Teams
- Ilmoittautumistiedot Lihastautiliitolta

Edunvalvontavaltuutus - maanantaina 20.4.2026 klo 17–18.30

- Teams, Turku, Salo, Somero, Loimaa, Rauma ja Pori
- Lisätiedot kirjeen sivulta 5

Läheisten päivä - tiistaina 5.5.2026 klo 18–19.30

- Teams + aluekatsomot
- Ilmoittaudu 26.5. mennessä

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

FSHD-vertainen
Rami Jokinen, 040 734 1319, ramijokinen@yahoo.com

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

Melina Vasama
yhdistystyöntekijä
040 481 9036
melina.vasama@lsly.fi

Sirke Salmela
toiminnanjohtaja
041 456 7071
sirke.salmela@lsly.fi

Pauliina Tujula
talousvastaava
040 703 3701
pauliina.tujula@lsly.fi

@lslyry

Lounais-Suomen Lihastautiyhdistys ry

www.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

30 vuotta
Yhteistyötä yli rajojen
– avustajakeskus.fi –

TAMMIKUU

TO 22.1. KLO 17-18.30	TURKU - Vesijumppa
TO 22.1. KLO 17.30-19.30	LIHASTAUTILIITTO - Palliatiivinen hoito
MA 26.1. KLO 14-16	TURKU - Vertaistapaaminen
MA 26.1. KLO 16-17	TURKU - Tuolijooga
MA 26.1. KLO 18-20	PORI - Vertaistapaaminen
TI 27.1. KLO 14-16	TURKU - Määrittämätön lihassairaus -vertaistapaaminen
TI 27.1. KLO 17-19	LIHASTAUTILIITTO - Matkakumppanina lihassairaus
KE 28.1. KLO 17-18.30	LIHASTAUTILIITTO - Kun työelämä koettelee jaksamista
KE 28.1. KLO 18-20	LIHASTAUTILIITTO - Myosiittitapaaminen
TO 29.1. KLO 17-19	VERKKO, TURKU - Uusien jäsenten ilta
TO 29.1. KLO 17-18.30	TURKU - Vesijumppa

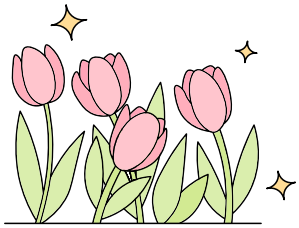
HELMIKUU

TO 5.2. KLO 17-18.30	TURKU - Vesijumppa
TO 5.2. KLO 17.30-19	LIHASTAUTILIITTO - Duchenne-nuorten tapaaminen
MA 9.2. KLO 16-17	VERKKO, TURKU - Tuolijooga
MA 9.2. KLO 17-19	TURKU - MG-tapaaminen
TI 10.2. KLO 13-15	TURKU - ALS-vertaistapaaminen
KE 11.2. KLO 13.30-15	VERKKO - Vertaistapaaminen
KE 11.2. KLO 17-18.30	LIHASTAUTILIITTO - Lihastautia sairastavan lapsen ja nuorten kipu
TO 12.2. KLO 14-16	LOIMAA - Vertaistapaaminen
TO 12.2. KLO 17-18.30	TURKU - Vesijumppa
TO 12.2. KLO 17.30-19	LIHASTAUTILIITTO - Lihastautiliitto ja jäsenyyteen liittyvät edut
TI 17.2. KLO 18-20	PORI - Vertaistapaaminen
KE 18.2. KLO 17-18.30	VERKKO - ALS-vertaistapaaminen
MA 23.2. KLO 16-17	TURKU - Tuolijooga
MA 23.2. KLO 17-19	TURKU - Vertaistapaaminen
TO 26.2. KLO 13-15	PORI - ALS-vertaistapaaminen
TO 26.2. KLO 17-18.30	TURKU - Vesijumppa

MAALISKUU

TI 3.3. KLO 16-17.30	VERKKO - CMT/HMSN-vertaistapaaminen
TO 5.3. KLO 17-18.30	TURKU - Vesijumppa
MA 9.3. KLO 16-17	TURKU - Tuolijooga
MA 9.3. KLO 17-19	VERKKO, TURKU - MG + LEMS -vertaistapaaminen
TI 10.3. KLO 17.30-19	LIHASTAUTILIITTO - Lihastautia sairastavan ravitsemus
TO 12.3. KLO 17-18.30	TURKU - Vesijumppa
TO 12.3. KLO 17.30 19.30	LIHASTAUTILIITTO - Soveltava liikunta lihastautia sairastavan hyvinvoinnin tukena
MA 16.3. KLO 17.30-19.30	LIHASTAUTILIITTO - Lihasdystrofiat – mitä kuuluu tutkimukselle?
TI 17.3. KLO 18-20	PORI - Vertaistapaaminen
TO 19.3. KLO 16-18	VERKKO, SALO - Fysioterapeutin luento
TO 19.3. KLO 17-18.30	TURKU - Vesijumppa

MA 23.3. KLO 16-17	TURKU - Tuolijooga
TI 24.3. KLO 13-14.30	VERKKO - ALS-vertaistapaaminen
TI 24.3. KLO 15-16.30	LIHASTAUTILIITTO - Koululiikuntawebinaari
KE 25.3. KLO 18-20	LIHASTAUTILIITTO - Myosiittitapaaminen
TO 26.3. KLO 17-18.30	TURKU - Vesijumppa
MA 30.3. KLO 14-16	TURKU - Vertaistapaaminen



HUHTIKUU

TO 2.4. KLO 17-18.30	TURKU - Vesijumppa
TI 7.4. KLO 13.30-15.30	TURKU - ALS-vertaistapaaminen
TI 7.4. KLO 16.30-18	VERKKO - Määrittämätön lihassairaus -vertaistapaaminen
KE 8.4. KLO 16.30-18	VERKKO - Vertaistapaaminen
TO 9.4. KLO 17- 18.30	TURKU - Vesijumppa
MA 13.4. KLO 16-17	VERKKO, TURKU - Tuolijooga
MA 13.4. KLO 17-19	TURKU - MG-tapaaminen
TI 14.4. KLO 17-19	VERKKO, TURKU - Kevätkokous
TI 14.4. KLO 18-20	PORI - Vertaistapaaminen
KE 15.4. KLO 15-16.30	VERKKO - ALS-vertaistapaaminen
TO 16.4. KLO 17-18.30	TURKU - Vesijumppa
MA 20.4. KLO 17-18.30	VERKKO, TURKU, SALO, SOMERO, LOIMAA, RAUMA, PORI - Edunvalvontavaltuutus
TO 23.4. KLO 17-18.30	TURKU - Vesijumppa
MA 27.4. KLO 16-17	TURKU - Tuolijooga
MA 27.4. KLO 17-19	TURKU - Vertaistapaaminen
KE 29.4. KLO 14-16	RAUMA - Vertaistapaaminen
TO 30.4. KLO 17-18.30	TURKU - Vesijumppa

TOUKOKUU

MA 4.5. KLO 8-20	TURKU - Kevätpiknikristeily
TI 5.5. KLO 18-19.30	LIHASTAUTILIITTO - Läheisten päivä
TO 7.5.2026 17-18.30	TURKU - Vesijumppa
MA 11.5. KLO 17-19	TURKU - MG-tapaaminen
TI 12.5. KLO 14-16	TURKU - ALS-vertaistapaaminen
TI 19.5. KLO 17-19	VERKKO, TURKU - IBM-vertaistapaaminen
TI 19.5. KLO 18-20	PORI - Vertaistapaaminen
TO 21.5. KLO 16-18	TURkU - Määrittämätön lihassairaus -vertaistapaaminen
TO 21.5. KLO 17-18.30	TURKU - Vesijumppa
MA 25.5. KLO 14-16	TURKU - Vertaistapaaminen
KE 27.5. KLO 18-20	LIHASTAUTILIITTO - Myosiittitapaaminen
TO 28.5. KLO 13-14.30	VERKKO - ALS-vertaistapaaminen
TO 28.5. KLO 17-18:30	TURKU - Vesijumppa

KESÄKUU

TI 16.6. KLO 16-17.30	VERKKO - ALS-vertaistapaaminen
KE 17.6.-9.8.	Yhdistys on suljettuna. Hyvää kesää kaikille!

Lihaksista viis - liikkumaan siis!
-kuntoliikuntakampanja 1.5.-30.8.2026

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 2026.

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							