

# LOUNAIS-SUOMEN LIHASTAUTIYHDISTYS RY

## JÄSENKIRJE 1/2024



050 9133 517

[yhdistys@lsly.fi](mailto:yhdistys@lsly.fi)

*Itäinen Pitkäkatu 68, 20810 Turku*

[www.lsly.fi](http://www.lsly.fi)

# SISÄLTÖ

- 3 **Ilmoitustaulu**
- 4 **Koko alueen tapahtumat**
- 6 **Koko alueen vertaistapaamiset**
- 7 **Varsinais-Suomen tapahtumat ja tapaamiset**
- 8 **Satakunnan tapahtumat ja tapaamiset**
- 9 **Yhteystiedot**
- 10 **Tapahtumakalenteri**



050 9133 517

[yhdistys@lsly.fi](mailto:yhdistys@lsly.fi)

Itäinen Pitkäkatu 68, 20810 Turku  
avoinna ma-to klo 9-13

[www.lsly.fi](http://www.lsly.fi)



@lslyry



Lounais-Suomen  
Lihastautiyhdistys ry



**HappyTree-  
koru**  
**15€/kpl**  
**+postit**

Tilaukset  
0509133517,  
lasku tai  
MobilePay

## Muut toimipisteet

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



# ILMOITUSTAULU

## Sinustako vertainen?

Olisitko sinä halukas toimimaan oman diagnoosisi vertaisena? Mitä se käytännössä tarkoittaa?

Vertaisia ovat henkilöt, joilla on samankaltainen kokemus (elämäntilanne, kriisi, vamma, ongelma) tai tavoite. Vertaisina voivat toimia esimerkiksi

- itse sairastavat henkilöt
- eri elämäntilanteissa olevat henkilöt
- sairastavan läheiset/vanhemmat

Vertaiset voivat kohdata toisensa spontaanisti tai sovitusti. Sovitut tapaamiset voivat tapahtua vertaisten kesken, ryhmässä tai koulutetun henkilön kanssa. Lounais-Suomen Lihastautiyhdistys kouluttaa vertaisia tehtäviinsä.

Vertainen:

- on sopeutunut omaan kokemukseensa
- haluaa tukea muita saman kokeneita
- saa tukea tehtävässään

Vertaisena valitsemasi yhteystiedot ovat saatavilla yhdistyksen kotisivuilla, tiedotteessa ja Porraslehdessä, jolloin vertaistukea tarvitseva voi olla vertaiseen yhteydessä. Vertaisena saat itse määrittellä milloin ja miten toivot yhteydenottoja. Vertaisen vastuulla on pitää kirjaa yhteydenottojen määristä ja raportoida lukemat yhdistykselle kuluvan vuoden loppuun mennessä, jotta vapaaehtoisena tehtävä tärkeä työ saadaan tilastoitua ja todennettua myös toimintaa rahoittaville tahoille.

**Lue lisää vertaistuesta  
osoitteessa [vertaistalo.fi](http://vertaistalo.fi)**

## TÄRKEÄÄ: Vuoden 2024 jäsenlaskut

**LIHASTAUTILIITTO** vastaa nykyään jäsenlaskutuksesta ja laskut tulevat erikseen helmimaaliskuun aikana jäsenille. Tarkastathan maksaessasi, että maksat sen **Lihastautiliiton** tilille (ei Lounais-Suomen Lihastautiyhdistyksen tilille) oikealla viitteellä, jolloin maksu kohdistuu oikeaan paikkaan. Lihastautiliitto tilittää maksut erikseen Lounais-Suomen Lihastautiyhdistykselle. Tämä käytäntö on otettu käyttöön 2023 vuoden aikana uudistuneen jäsenrekisterin myötä.



## Uusi puheenjohtaja - Viivi Kurkilahti

Yhdistyksen viimeisimmässä syyskokouksessa tehtiin uusia henkilövalintoja ja vuoden 2024 alusta Lounais-Suomen Lihastautiyhdistyksen puheenjohtajana on aloittanut Viivi Kurkilahti.

28-vuotias Viivi työskentelee tällä hetkellä lääkärinä terveyskeskuksessa. Viivi kertoi syyskokouksessa pitävän erittäin tärkeänä järjestöjen ammattitaitoa ja osaamista, joita pitäisi hyödyntää enemmän myös terveydenhuollossa.

Tule tapaamaan Viiviä kevätkokouksemme 25.3!

# KOKO ALUEEN TAPAHTUMAT

## YHDISTYSTIIMIT

Tule mukaan tapaamaan muita jäseniä, istumaan alas kahvikupposen äärelle ja keskustelemaan, mitä toimintaa toivoisit yhdistyksen järjestävän. Yhdistystiimiin osallistuminen ei sido sinua mihinkään, vaan voit päästää luovuuden valloilleen ja kertoa hulluimmatkin ideasi ääneen. Osallistua voit joko Turun toimistolla (os. Itäinen Pitkäkatu 68), tai Teamsin välityksellä mistä päin tahansa.

- to 1.2. klo 13-15
- to 16.5. klo 13-15

Ilmoittaudu mukaan [yhdistys@lsly.fi](mailto:yhdistys@lsly.fi), 050 9133 517 tai kotisivuilta löytyvän linkin kautta.

## • • • KUTSU • • •

## KEVÄTKOKOUS MA 25.3. KLO 17-19

Tervetuloa mukaan yhdistyksen kevätkokoukseen. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Pääset samalla tapaamaan muita jäseniä sekä yhdistyksen uutta puheenjohtajaa. Kokoukseen osallistuminen ei velvoita mihinkään.

Aloitetaan kahvilla klo 16.30 ja varsinainen kokous aloitetaan klo 17.00. Osallistua voit joko **paikan päällä Lounatuulet Yhteisötilassa (Jalava-tila), os. Läntinen Pitkäkatu 33** tai etänä Teamsin välityksellä. Liittymislinkki löytyy kotisivuilta tai voit pyytää sen erikseen yhdistykseltä. Ei erillistä ilmoittautumista.



## ASIAA KULJETUSPALVELUISTA

Miten Kela-taksi tilataan? Milloin on oikeutettu käyttämään Kela-taksia? Mitä eroa on vammaispalvelulain ja sosiaalihuoltolain mukaisilla kuljetuspalveluilla? Miten taksikuskeja koulutetaan apuvälineiden käsittelyyn?

Tule kuuntelemaan luentoa kuljetuspalveluista, jossa kuulemme kolmea eri asiantuntijaa.

**Luento pidetään maanantaina 18.3. klo 17-18.30.** Voit tulla seuraamaan luentoa joko etänä Teamsin välityksellä tai paikan päälle joihinkin seuraavista etäkatsomoista:

- **Turku:** toimisto, Itäinen Pitkäkatu 68
- **Salon:** Syty, Helsingintie 6
- **Rauma:** Kaunisjärven hyvinvointikeskus, Steniuksenkatu 4
- **Pori:** Diakoni, Metsämiehenkatu 2 J
- **Loimaa:** Keilahalli, Kartanomäenkatu 2

Ilmoittautumiset ja mahdolliset ennakkokysymykset 13.3. mennessä [yhdistys@lsly.fi](mailto:yhdistys@lsly.fi), 050 9133 517 tai kotisivuilta löytyvän linkin kautta. Tilaisuus on yhteinen Avustajakeskuksen kanssa.



# KOKO ALUEEN TAPAHTUMAT

## OMAN JAKSAMISEN TUKEMINEN

Lihastautiliitto järjestää yhteistyössä Lounais-Suomen Lihastautiyhdistyksen kanssa luennon oman jaksamisen tukemisesta. Asiantuntijana puhumassa on Lihastautiliiton Susanna Ryyänen.

- ma 29.4. klo 17-18.30

Voit osallistua etänä Teamsin välityksellä tai fyysisesti paikan päällä:

- **Turussa:** toimisto, os. Itäinen Pitkäkatu 68
- **Porissa:** Yhteisöotalo Otava, os. Otavankatu 5 A

Ilmoittaudu mukaan 25.4. mennessä yhdistys@lsly.fi, 0509133517 tai kotisivuilta löytyvän linkin kautta. HUOM! Porin tilaisuus toteutuu vain, jos osallistujia on vähintään neljä.

## LÄHEINEN, KAIPAATKO VERTAISTUKEA?

Sairastavan läheisillekin on tarjolla vertaistukea. Tiesitkö, että Omaishoitoyhdistysten ryhmiin voivat osallistua niin viralliset omaishoitajat kuin epäviralliset omaishoitajat, läheistään avustavat (esim. he jotka eivät koe olevansa omaishoitajia), etäomaishoitajat ja he joiden hoidettava on siirtynyt laitoshiitoon. Osassa paikoissa on omat ryhmät myös leskeksi jääneille.

Alla lueteltuna eri alueiden yhdistykset. Olethan rohkeasti yhteydessä, jos kaipaat tukea/apua.

### Varsinais-Suomi

Kaarinan seudun omaishoitoyhdistys ry  
Loimaan seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry  
Salon omaishoitajat ry  
Turun Seudun Omaishoitajat ry  
Uudenkaupungin Omaishoitajat ja Läheiset ry

### Satakunta

Kankaanpään Seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry  
Satakunnan Omaishoitajat ry



## KEVÄTRISTEILY 13.-14.5.

**KOKOONTUMINEN** ma 13.5. klo 20.20 **Viking Linen** terminaalissa (lippujen jako). Laiva lähtee klo 20.55 ja on takaisin Turussa ti 14.5. noin klo 19.50.

### RISTEILYN HINTA

- Ikkunallinen 2h hytti, 56€/hlö jaettuna tai yhdelle 70€/hlö
- Ikkunallinen invahytti 56€/hlö jaettuna tai yhdelle 70€/hlö
- Ikkunaton invahytti 50€/hlö jaettuna tai yhdelle 58€/hlö.
- Ikkunallinen invahytti (**HUOM! ei sovi isolle pyörätuolille!**) 56€/hlö jaettuna tai yhdelle 70€/hlö.

Hinta sisältää risteilyn laivan ohjelmiseen, buffet-päivällisen ruokajuomiseen sekä kokoustilan omalle porukallemme ti 14.5. klo 10-12 (sis. kahvia ja hedelmiä). Lisämaksusta meriaamiainen 16€/hlö tai Premium-aamiainen 23€/hlö.

**SITOVAT ILMOITTAUTUMISET** 22.4. mennessä Ainolle, puh. 040 740 5149 tai yhdistykseen 050 9133 517, yhdistys@lsly.fi, linkki kotisivuilla. Muista ilmoittaa myös syntymäaikasi (pp.kk.vvvv) ja otatko aamisen.

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

# KOKO ALUEEN VERTAISTAPAAMISET

## ALS-VERKKOTAPAAMINEN

**KESKIVIIKKO 28.2. klo 14-15.30 TEAMS**

Ilmoittautumiset 27.2. mennessä [yhdistys@lsly.fi](mailto:yhdistys@lsly.fi), puh. 050 9133 517 tai kotisivuilta löytyvän linkin kautta. Tapaamiseen ovat tervetulleita niin ALS/FALS/PLSia sairastavat, kuin heidän läheisensäkin.

## DYSTROFIA MYOTONICA (1 JA 2)

**KESKIVIIKKO 6.3. klo 16.30-18 TEAMS, TURKU, PORI**

Voit osallistua tapaamiseen joko Teamsin välityksellä kotoa käsin tai fyysisesti Turussa, os. Itäinen Pitkäkatu 68 tai Porissa, os. Otavankatu 5 A. Tilaisuus on yhteinen Uudenmaan Lihastautiyhdistyksen kanssa. Ilmoittautumiset 4.3. mennessä puh. 050 9133 517, [yhdistys@lsly.fi](mailto:yhdistys@lsly.fi) tai kotisivuilta löytyvän linkin kautta. Porin tilaisuus toteutuu vain, jos osallistujia on vähintään 2.

## VERKKOVERTAISTAPAAMINEN

**KESKIVIIKKO 3.4. klo 16-17.30 TEAMS**

Ilmoittautumiset 2.4. mennessä [yhdistys@lsly.fi](mailto:yhdistys@lsly.fi), puh. 050 9133 517 tai kotisivuilta löytyvän linkin kautta. Tapaamiseen ovat tervetulleita niin kaikki lihastautia sairastavat kuin heidän läheisensäkin diagnoosista riippumatta. Mikäli koet tarvitsevasi henkilökohtaista opastusta Teamsin käyttöön, ota rohkeasti yhteyttä yhdistykseen!

## LGMD

**MAANANTAI 6.5. klo 16.30-18 TEAMS, TURKU, PORI**

Voit osallistua tapaamiseen joko Teamsin välityksellä kotoa käsin tai fyysisesti Turussa, os. Itäinen Pitkäkatu 68 tai Porissa, os. Otavankatu 5 A. Tilaisuus on yhteinen Uudenmaan Lihastautiyhdistyksen kanssa. Ilmoittautumiset 3.5. mennessä puh. 050 9133 517, [yhdistys@lsly.fi](mailto:yhdistys@lsly.fi) tai kotisivuilta löytyvän linkin kautta. Porin tilaisuus toteutuu vain, jos osallistujia on vähintään 2.

## IBM

**KESKIVIIKKO 15.5. klo 17-19 TEAMS, TURKU**

Voit osallistua tapaamiseen joko Teamsin välityksellä kotoa käsin tai fyysisesti Turussa, os. Itäinen Pitkäkatu 68. Ilmoittautumiset 13.5. mennessä [yhdistys@lsly.fi](mailto:yhdistys@lsly.fi), puh. 050 9133 517 tai kotisivuilta löytyvän linkin kautta.

## MÄÄRITTÄMÄTÖN LIHASSAIRAUS

**TORSTAI 6.6. klo 14-16 TEAMS, TURKU**

Voit osallistua tapaamiseen joko Teamsin välityksellä kotoa käsin tai fyysisesti Turussa, os. Itäinen Pitkäkatu 68. Ilmoittautumiset 4.6. mennessä [yhdistys@lsly.fi](mailto:yhdistys@lsly.fi), puh. 050 9133 517 tai kotisivuilta löytyvän linkin kautta. Tapaaminen on henkilöille, joilla on määrittämätön diagnoosi tai vasta lihastautiepäily.

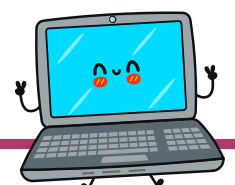
## NUORTEN OMA VERKKOTAPAAMINEN!

**KESKIVIIKKO 10.4. klo 18-19.30 TEAMS**

Hei sinä 12-29v. nuori! Tule mukaan nuorten omaan verkkotapaamiseen huhtikuussa! Tutustutaan, keskustellaan, pelataan ja ideoidaan yhdessä tulevia tapahtumia. Tapaaminen toteutetaan Teamsin välityksellä, joten osallistuaksesi tarvitset joko tietokoneen, tabletin tai älypuhelimien. Ohjeet liittymiseen ja osallistumislinkki toimitetaan ilmoittautuneille sähköpostiin viimeistään tapahtumapäivänä.

Ilmoittaudu mukaan 8.4. mennessä Jasminille sähköpostiin [yhdistys@lsly.fi](mailto:yhdistys@lsly.fi), puh. 050 9133 517 tai kotisivuilta löytyvän linkin kautta. Tapaamiseen ovat tervetulleita kaikki 12-29v. lihastautia sairastavat nuoret. Mikäli koet tarvitsevasi opastusta Teamsin käyttöön, ota rohkeasti yhteyttä Jasminiin.

Nähdään verkossa!



# VARSINAIS-SUOMEN TAPAAMISET JA TAPAHTUMAT

## PIENAPUVÄLINE-ESITTELY

Voisiko pienapuvälineet helpottaa juuri sinun arkeasi?  
Tule tutustumaan pienapuvälineisiin Turun  
Apuvälinekaupan johdolla



Kuvat: Apuvälinekauppa.fi

**KESKIVIikkONA 22.5. klo 15-17**

Joko paikan päällä Turun toimistolla (Itäinen  
Pitkätie 68) tai Teamsin välityksellä.

Paikalla on myös yleisavustaja.

Ilmoittautumiset 19.5. mennessä puh. 050 9133 517,  
sähköpostilla yhdistys@lsly.fi tai kotisivuilta löytyvän  
linkin kautta. Kahvitarjoilu.

## LIIKUNTAA VARSINAIS-SUOMESSA

**TURUSSA TUOLIJOOGAA** joka toinen maanantai  
klo 16-17, os. Itäinen Pitkätie 68. Kertamaksu  
2€/hlö (voidaan myös laskuttaa kauden lopussa)  
15.1., 29.1., 12.2., 26.2., 11.3., 25.3., 8.4. ja 15.4.

**TURUSSA VESILIIKUNTAA** torstaisin klo 17.15-  
18.30, Esikon palvelutalossa os. Uittamontie 7.  
Paikalla avustaja. Kertamaksu 3€/hlö.  
18.1., 25.1., 1.2., 8.2., 15.2., 22.2., 29.2., 7.3., 14.3.,  
21.3., 28.3., 4.4., 11.4., 18.4., 25.4., 2.5., 16.5.,  
23.5. ja 30.5.

**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.

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

## YLEISET VERTAISTAPAAMISET

### TURKU

- **ma 29.1. klo 17-19** (ennen tapaamista Tuolijooga)
- **ti 2.4. klo 14-16**
- **ma 27.5. klo 17-19**

Toimisto, Itäinen Pitkätie 68, Turku. Ryhmän vetäjänä  
toimii Sonja Lindholm. Paikalla yleisavustaja.

Ilmoittautumiset puh. 050 9133 517, sähköpostilla  
yhdistys@lsly.fi tai kotisivuilta löytyvän linkin kautta.

### SALO

- **to 21.3. klo 13-15**
- **to 30.5. klo 13-15**

Sytyn Salonki, Helsingintie 6, Salo. Paikalla  
järjestösuunnittelija Jasmin. Ilmoittautumiset  
puh. 050 9133 517, sähköpostilla yhdistys@lsly.fi tai  
kotisivuilta löytyvän linkin kautta.

## ALS-TAPAAMISET TURKU

- **to 22.2. klo 16-18**
- **to 23.5. klo 14-16**

Toimisto, Itäinen Pitkätie 68, Turku. Paikalla  
yhdistyksen järjestösuunnittelija Jasmin sekä  
yleisavustaja. Ilmoittautumiset  
puh. 050 9133 517, sähköpostilla yhdistys@lsly.fi tai  
kotisivuilta löytyvän linkin kautta.

### HEI SINÄ ALSIA SAIRASTAVA TAI LÄHEINEN!

Olisitko kiinnostunut toimimaan ALS-vertaisena  
tai ALS läheisen vertaisena Varsinais-Suomen  
alueella? Ota yhteyttä Jasminiin, yhdistys@lsly.fi  
tai 050 9133 517 niin jutellaan lisää!

# SATAKUNNAN TAPAAMISET JA TAPAHTUMAT

## PIENAPUVÄLINE-ESITTELY

Voisiko pienapuvälineet helpottaa juuri sinun arkeasi? Tule tutustumaan pienapuvälineisiin Porin Karpalopiste Oy:n johdolla

**MAANANTAINA 15.4. klo 18-20**

Joko paikan päällä Yhteisökeskus Otavassa (Otavankatu 5 A) tai Teamsin välityksellä. Tapaamisen yhteydessä pidetään myös Porin vertaistapaaminen. Ilmoittautumiset 12.4. mennessä puh. 050 9133 517, sähköpostilla yhdistys@lsly.fi tai kotisivuilta löytyvän linkin kautta. Kahvitarjoilu.



Kuvat: Apuvälinekauppa.fi

## ALS-TAPAAMISET PORISSA

- to 29.2. klo 13-15
- ti 21.5. klo 13-15

Yhteisökeskus Otava, Otavankatu 5 A. Paikalla yhdistyksen järjestösuunnittelija Jasmin sekä yleisavustaja. Ilmoittautumiset puh. 050 9133 517, sähköpostilla yhdistys@lsly.fi tai kotisivuilta löytyvän linkin kautta.

## ALS-RYHMÄ EURASSA

### ALS-RYHMÄ ALSIKE EURASSA

kokoontuu pääsääntöisesti joka kuukauden viimeinen torstai klo 13-15 Euran Invapirtillä os. Anttilantie 4, 27510 Eura. Kaikki lähiseudulla asuvat ovat tervetulleita!

Toivomme kuitenkin, että ilmoittelette tulostanne, jotta osaamme varautua lisäämällä muffinsseja tarpeellisen määrän. Voitte laittaa viestiä minulle (Tero Viilto) tekstarina 0440422269, tai sähköpostilla tero.viilto@icloud.com.

## YLEISET VERTAISTAPAAMISET

Porin ja Rauman vertaistapaamiseen ovat tervetulleita kaikki lihastautia sairastavat ja heidän läheisensä diagnoosista riippumatta. Ilmoittautumiset erityisruokavalioineen vertaisryhmien vetäjälle, Erja Simonen, puh. 0453566344. Tervetuloa!

**PORI** (Yhteisöotalo Otava, Otavankatu 5 A)

- ma 19.2. klo 18-20
- ma 18.3. klo 17-20 (Diakoni, Metsämiehenkatu 2 J)
- ma 15.4. klo 18-20 (pienapuväline-esittely)
- la 18.5. klo 15-18 grillailua Diakodalla, Metsämiehenkatu 2 D

**RAUMA** (Kaunisjärven hyvinvointik., Steniuksenkatu 4)

- ti 6.2. klo 16-18 (Funteeraamon esittely, yhteinen Avustajakeskuksen kanssa)
- ti 2.4. klo 16-18
- ti 4.6. klo 16-18

## LIIKUNTAA SATAKUNNASSA

### PORISSA

Lounais-Suomen Lihastautiyhdistys, Porin seudun Parkinson yhdistys, Porin AVH-kerho ja Satakunnan Neuroyhdistys järjestää yhteistyössä mm.

- Keilailua
- Vesijumpaa
- Tanssia
- Bocciaa
- Ohjattuja kuntosalivuoroja

Lisäksi kansalaisopisto sekä Porin kaupunki järjestää monipuolista toimintakykyä ylläpitävää liikuntaa. Lisätietoja [www.lsly.fi/liikunta](http://www.lsly.fi/liikunta)

### RAUMALLA

kaupungin järjestämää soveltavaa liikuntaa:

- Aikuisten sovellettu liikuntakerho
- Tuolijumppa
- Neurologinen kuntopiiri
- Kevennettyä vesijumpaa

Katso lisätiedot yhdistyksen sivuilta [www.lsly.fi/liikunta](http://www.lsly.fi/liikunta)



# YHTEYSTIEDOT

## Vertaistukihenkilöt

### ALS-vertainen (Satakunta) ja Euran seudun ALS-ryhmä ALSIKEN vetäjä

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

### ALS-vertainen (Satakunta)

Alpo Uusiniemi, 040 028 7705

### HMSN-vertainen (ikäihmiset)

Aino Mäkinen, puh. 040 740 5149

### HMSN-vertainen (työikäiset)

Leena Tammioja, leenatammioja@gmail.com

### Mytonia-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



### Ulla-Maija Lind

talousvastaava  
040 703 3701  
ulla-maija.lind@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



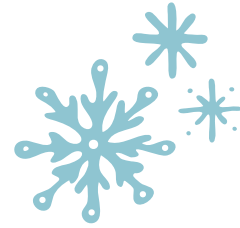
Yhteistyötä yli rajojen  
– avustajakeskus.fi –



# TAPAHTUMAKALENTERI - KEVÄT 2024

## TAMMIKUU

MA 15.1. KLO 16-17	TURKU - Tuolijooga
TO 18.1. KLO 17.15-18.30	TURKU - Vesijumppa
TO 25.1. KLO 13-15	EURA - ALS-tapaaminen
TO 25.1. KLO 17.15-18.30	TURKU - Vesijumppa
MA 29.1. KLO 16-17	TURKU - Tuolijooga
MA 29.1. KLO 17-19	TURKU - Vertaistapaaminen



## HELMIKUU

TO 1.2. KLO 13-15	VERKKO ja TURKU - Yhdistystiimi
TO 1.2. KLO 17.15-18.30	TURKU - Vesijumppa
TI 6.2. KLO 16-18	RAUMA - Vertaistapaaminen
TO 8.2. KLO 17.15-18.30	TURKU - Vesijumppa
MA 12.2. KLO 16-17	TURKU - Tuolijooga
TO 15.2. KLO 17.15-18.30	TURKU - Vesijumppa
MA 19.2. KLO 18-20	PORI - Vertaistapaaminen
TO 22.2. KLO 16-18	TURKU - ALS-tapaaminen
TO 22.2. KLO 17.15-18.30	TURKU - Vesijumppa
MA 26.2. KLO 16-17	TURKU - Tuolijooga
KE 28.2. KLO 14-15.30	VERKKO - ALS-tapaaminen
TO 29.2. KLO 13-15	PORI - ALS-tapaaminen
TO 29.2. KLO 13-15	EURA - ALS-tapaaminen
TO 29.2. KLO 17.15-18.30	TURKU - Vesijumppa



## MAALISKUU

KE 6.3. KLO 16.30-18.30	VERKKO, TURKU ja PORI - DM 1 ja 2-tapaaminen
TO 7.3. KLO 17.15-18.30	TURKU - Vesijumppa
MA 11.3. KLO 16-17	TURKU - Tuolijooga
TO 14.3. KLO 17.15-18.30	TURKU - Vesijumppa
MA 18.3. KLO 17-18.30	VERKKO, TURKU, PORI, RAUMA, SALO ja LOIMAA - Asiaa kuljetuspalveluista
MA 18.3. KLO 17-20	PORI - Vertaistapaaminen
TO 21.3. KLO 13-15	SALO - Vertaistapaaminen
TO 21.3. KLO 17.15-18.30	TURKU - Vesijumppa
MA 25.3. KLO 16-16.45	TURKU - Tuolijooga
MA 25.3. KLO 17-18	VERKKO ja TURKU - Kevätkokous
TO 28.3. KLO 13-15	EURA - ALS-tapaaminen
TO 28.3. KLO 17.15-18.30	TURKU - Vesijumppa



## HUHTIKUU

TI 2.4. KLO 14-16	TURKU - Vertaistapaaminen
TI 2.4. KLO 16-18	RAUMA - Vertaistapaaminen
KE 3.4. KLO 16-17.30	VERKKO - Vertaistapaaminen
TO 4.4. KLO 17.15-18.30	TURKU - Vesijumppa
MA 8.4. KLO 16-17	TURKU - Tuolijooga
KE 10.4. KLO 18-19.30	VERKKO - Nuorten vertaistapaaminen
TO 11.4. KLO 17.15-18.30	TURKU - Vesijumppa
MA 15.4. KLO 18-20	PORI - Pienapuväline-esittely ja vertaistapaaminen
MA 15.4. KLO 16-17	TURKU - Tuolijooga
TO 18.4. KLO 17.15-18.30	TURKU - Vesijumppa
TO 25.4. KLO 17.15-18.30	TURKU - Vesijumppa
MA 29.4. KLO 17-18.30	VERKKO, TURKU ja PORI - Oman jaksamisen tukeminen



## TOUKOKUU

TO 2.5. KLO 17.15-18.30	TURKU - Vesijumppa
MA 6.5. KLO 16.30-18	VERKKO, TURKU ja PORI - LGMD-tapaaminen
MA-TI 13.-14.5.	KOKO ALUE - Kevätristeily
KE 15.5. KLO 17-19	VERKKO ja TURKU - IBM-tapaaminen
TO 16.5. KLO 13-15	VERKKO ja TURKU - Yhdistystiimi
TO 16.5. KLO 17.15-18.30	TURKU - Vesijumppa
LA 18.5. KLO 15-18	PORI - Vertaistapaaminen (grillaus)
TI 21.5. KLO 13-15	PORI - ALS-tapaaminen
KE 22.5. KLO 15-17	TURKU - Pienapuväline-esittely
TO 23.5. KLO 14-16	TURKU - ALS-tapaaminen
TO 23.5. KLO 17.15-18.30	TURKU - Vesijumppa
MA 27.5. KLO 17-19	TURKU - Vertaistapaaminen
TO 30.5. KLO 13-15	SALO - Vertaistapaaminen
TO 30.5. KLO 13-15	EURA - ALS-tapaaminen
TO 30.5. KLO 17.15-18.30	TURKU - Vesijumppa



## KESÄKUU

TI 4.6. KLO 16-18	RAUMA - Vertaistapaaminen
TO 6.6. KLO 14-16	VERKKO ja TURKU - Määrittämätön lihassairaus -vertaistapaaminen
TO 27.6. KLO 13-15	EURA - ALS-tapaaminen



# Lihaksista viis - liikkumaan siis!

## -kuntoliikuntakampanja 1.5.-31.8.2024

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

Kaikki liikkuminen urheilu suorituksen 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 2024.

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							