

# LOUNAIS-SUOMEN LIHASTAUTIYHDISTYS RY

**JÄSENKIRJE  
1/2023**



050 9133 517

*yhdistys@lsly.fi*

*Itäinen Pitkäkatu 68, 20810 Turku*

*www.lsly.fi*

## TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET



Hyvinvointialueet tulivat ja mikä muuttui? Varmasti on paljon asioita, jotka eivät muuttuneet mihinkään ja löydämme tutut työntekijät ja paikat kuten ennenkin.

Ehkä joudumme kaivaamaan uusia yhteystietoja tai palveluihin tulee katkoksia.

Keväällä meillä on Lihastautiliiton kanssa tilaisuudet, joissa saamme tietoa alueiden muutoksista, joten tule mukaan! Varsinais-Suomessa mukana puheenjohtajamme ja aluehallituksen puheenjohtaja Sanna Vauranoja ja Satakunnassa aluehallituksen varapuheenjohtaja, yhdistyksen jäsen, Juha Korkeaoja. Heidän kauttaan varmasti saadaan ääntämme kuuluville.

Voit myös aina ottaa yhteyttä minuun ja tuoda esiin huomioita. Olen mukana monissa verkostoissa kummallakin alueella ja olen valmis viemään niissä asioita eteenpäin.

Tehdään yhdessä alueista parempia ja palvelevampia.

Lihastautiliitolla on myöskin muutoksia, kun aluetyöntekijäksemme on vuoden alusta tullut Marjo Luomanen. Ja uusi, yhteinen jäsenrekisterikin on tulossa vuoden aikana.

Tule mukaan toimintaan!

**Sirke Salmela**

## JÄRJESTÖSUUNNITTELIJAN TERVEISET



Niin jälleen taas yksi vuosi on vierähtänyt ja uusi vuosi 2023 on startannut!

Olen palannut tekemään työtä kokopäiväisesti tämän vuoden alusta. Vaikka viime vuonna sattuneen tapaturman seurauksena kulkupelinä toimii edelleen pyörätuoli, tulee minua tänä vuonna näkymään silti myös alueilla. Vierailen mm. kevään aikana niin Rauman kuin Porinkin vertaistapaamisissa, sekä Loimaalla ja Salossa. Minut tavoittaa myös tuttuun tapaan sähköpostilla, puhelimitse, tekstareilla ja WhatsAppin kautta, jos tiemme ei kohtaa alueilla.

Vuosi 2023 tuo mukanaan muutenkin muutosta, kun siirryimme 1.1. alkaen hyvinvointialueille. Sen tuomista muutoksista pääsemme kuulemaan asiantuntijoilta niin Satakunnan kuin Varsinais-Suomen osaltakin maaliskuussa (lue lisää kirjeestä).

Tänä vuonna keräämme myös aikaisempaa enemmän palautteita tapaamisista ja tilaisuuksista. Palaute on meille äärettömän tärkeää ja toivonkin, että mahdollisimman moni teistä vastaa niihin, jotta pystymme raportoimaan vaikuttavuutta myös rahoittajien suuntaan.

Nähdään ja kuullaan tilaisuuksissa ja tapaamisissa!

**Jasmin Toropainen**

# ILMOITUSTAULU

## VUODEN 2023 JÄSENMAKSUT

Jäsenmaksujen laskutus siirtyy Lihastautiliitolle vuoden 2023 aikana uuden jäsenrekisterin myötä. Siirto ei vaikuta jäsenmaksujen hintoihin (varsinaiset jäsenet 15€/vuosi, kannatusjäsenet 20€/vuosi), eikä se vaadi jäseniltä mitään toimenpiteitä.

Vuoden 2023 jäsenmaksujen laskut toimitetaan Lihastautiliiton toimesta myöhemmin keväällä/kesällä.

Mikäli yhteystietosi muuttuu tai haluat päivittää tietoja, onnistuu se edelleen tuttuun tapaan ottamalla yhteyttä omaan yhdistykseen (puh. 0509133517 tai sähköposti yhdistys@lsly.fi).

Kannattaa myös tarkistaa onko ilmoittamasi sähköpostiosoite vielä ajan tasalla tai muuttunut. Tiedotamme ajankohtaisista asioista, muutoksista ja peruutuksista sähköpostin kautta. Sähköpostiin saat myös yhdistyksen kuukausitiedotteen, Lihastautiliiton uutiskirjeen sekä kohdennettuja tiedotteita ym.

## KUNTOLIIKUNTAKAMPAJJA TULEE TAAS!

Muutaman vuoden tauolla ollut Kuntoliikuntakampanja starttaa taas toukokuussa! Kuntoliikuntakampanjan tarkoitus on kannustaa kaikkia omatoimiseen liikkumiseen. 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 jopa suunnittelemaan omatoimista liikkumista.

Kuntoliikuntakampanja kestää 1.5.-31.8.2023. Kaikkien lomakkeen palauttaneiden kesken arvotaan palkinto yhdistyksen joulujuhlissa (Porissa ja Turussa).

Buustia kampanjaan tuo huhtikuussa järjestettävä "Lihaksista viis, liikkumaan siis" -luento, jonne Lihastautiliiton järjestösuunnittelija Sirpa Kälviäinen tulee kertomaan meille soveltavasta liikunnasta ja liikunnan hyödyistä.

Kuntoliikuntakampanjan löydät kirjeen viimeiseltä sivulta.



## SEURAATHAN MEITÄ JO SOMESSA?



@lslyry



Lounais-Suomen  
Lihastautiyhdistys ry

Lounais-Suomen Lihastautiyhdistys löytyy sekä Instagramista että Facebookista! Tiedotamme siellä ajankohtaisista asioista, tulevista tapahtumista ja yhdistyksen arjesta. Löydät meidät Instagramista käyttäjätunnuksella @lslyry ja Facebookista nimellä Lounais-Suomen Lihastautiyhdistys ry

# KOKO ALUEEN TAPAHTUMAT

## LÄHEISTEN VERKKOTAPAAMINEN TI 2.2. KLO 17-19

Oletko lihassairautta sairastavan henkilön läheinen tai omainen? Kaipaako vertaistukea ja keskustelua muiden samassa elämäntilanteessa olevien henkilöiden kanssa?

Tervetuloa mukaan läheisille suunnattuun tapaamiseen, jossa aiheena on arjessa jaksaminen. Tapaamisessa on mukana asiantuntija Omaishoitajaliitosta. Tapaaminen toteutetaan Teamsissa, jonne osallistuaksesi tarvitset älylaitteen (tietokone, älypuhelin tai tabletti) sekä nettiyhteyden ja sähköpostin. Tapaaminen järjestetään yhteistyössä Lihastautiliiton kanssa.

- **TORSTAI 2.2. klo 17.00-19.00**

Ilmoittaudu mukaan:

- Lihastautiliiton järjestösuunnittelija Marjo Luomanen, puh. 040 754 9716, marjo.luomanen@lihastautiliitto.fi
- yhdistyksen järjestösuunnittelija Jasmin Toropainen, puh. 050 9133 517, yhdistys@lsly.fi

## 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 Pitkätatu 68), tai Teamsin välityksellä mistä tahansa.

- **TORSTAI 16.2. klo 13-15**
- **TORSTAI 11.5. klo 10-12**

Ilmoittaudu mukaan yhdistys@lsly.fi, 050 9133 517 tai kotisivuilta löytyvän linkin kautta.

## TEAMSIN KÄYTTÖ -KOULUTUS TI 14.2. KLO 13-14.30

Mikä on Teams ja miten sitä käytetään? Tule mukaan niin opastamme sinut alkuun!

Teamsia voi käyttää tietokoneella, älypuhelimella tai tabletilla. Koulutuksessa käymme läpi mm. mikrofonin ja kameran käyttöä, chatin käyttöä, perusasetuksia, käytäntöjä, jakamista ym.

Koulutus sopii niin kokemattomille kuin jo hieman Teamsia kokeilleille. Voit osallistua koulutukseen asuinpaikasta riippumatta.

- **TIISTAI 14.2. klo 13-14.30**

Ilmoittaudu mukaan yhdistys@lsly.fi, 050 9133 517 tai kotisivuilta löytyvän linkin kautta.



## LOUNAIS-SUOMEN LIHASTAUTIYHDISTYS RY:N KEVÄTKOKOUS KE 29.3. KLO 15.00

Tervetuloa mukaan yhdistyksen kevätkokoukseen. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.

Pääset samalla tapaamaan muita jäseniä.

Kokoukseen osallistuminen ei velvoita mihinkään.

Aloitetaan kahvilla klo 14.30 ja varsinainen kokous

aloitetaan klo 15.00. Paikkana on yhdistyksen

toimisto os. Itäinen Pitkätatu 68, Turku tai voit

osallistua Teamsin välityksellä. Liittymislinkki tulee

kotisivuille tai voit pyytää sen yhdistykseltä.

Ei erillistä ilmoittautumista.

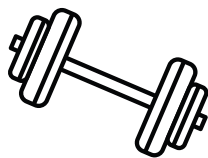
# KOKO ALUEEN TAPAHTUMAT

## ASIAA AVUSTAJAKOIRASTA KE 22.3. KLO 17-18.30

Mikä on avustajakoira ja kuka sen voi saada? Miten avustajakoira koulutetaan ja voiko sen kouluttaa itse? Näihin kysymyksiin meille vastaa Helena Hanni Avustajakoira ry:stä sekä kokemustoimija Iita Makkonen, joka on kouluttanut avustajakoiran itse! Tilaisuus järjestetään yhteistyössä Uudenmaan Lihastautiyhdistyksen kanssa. Ilmoittaudu mukaan 20.3. mennessä yhdistys@lsly.fi, 050 9133 517 tai kotisivuilta löytyvän linkin kautta.



## LIHAKSISTA VIIS - LIKKUMAAN SIIS! MA 24.4. KLO 17



Kuntoliikuntakampanja (lue lisää kuntoliikuntakampanjasta kirjeen ilmoitustaululta!) starttaa jälleen tauon jälkeen toukokuussa. Nyt on hyvä kerrata, mitä on soveltava liikunta. Miksi on tärkeää liikkua, mitkä ovat liikkumisen hyödyt, mikä kaikki lasketaan liikkumiseksi/liikkeeksi ja mitä kaikkea soveltavaa liikuntaa on olemassa? Näihin kysymyksiin vastaa meille Lihastautiliiton järjestösuunnittelija Sirpa Kälviäinen

- **MAANANTAINA 24.4. klo 17-18.30**

Tule kuuntelemaan soveltavan liikunnan luentoa Teamsin välityksellä kotoa käsin tai fyysisesti joihinkin etäkatsomoista:

- **TURKU: Pihlajasali, os. Itäinen Pitkäkatu 68**
- **PORI: Salonki, Yhteisötila Otava, os. Otavankatu 5A**
- **LOIMAA: Keilahalli, Kartanomäenkatu 2**

Ilmoittaudu mukaan yhdistys@lsly.fi, 050 9133 517 tai kotisivuilta löytyvän linkin kautta. Muista kertoa ilmoittautumisen yhteydessä, osallistutko missä etäkatsomossa vai osallistutko Teamsin välityksellä.

## KEVÄTRISTEILY 8.-9.5.

Tervetuloa mukaan yhdistyksen kevätristeilylle m/s Viking Gracelle!

**KOKOONTUMINEN** ma 8.5. klo 20.20 Viking Linen terminaalissa (lippujen jako). Laiva lähtee klo 20.55 ja saapuu takaisin Turkuun ti 9.5. klo 19.50.

**RISTEILYN HINTA** 55€/hlö jaetussa 2h Seaside Four-hytissä, 1:lle vastaava hinta 64€. Varattu myös 2kpl Seaside Handicap Four-hyttejä (invahytti) ja 1kpl Handicap Three-hytti (invahytti, johon ei mahdu pyörätuolia). Hinta sisältää risteilyn, buffet -päivällisen ruokajuomineen sekä kokoustilan 9.5. (tila varattu 2h, sis. kahvia ja hedelmiä). Lisämaksusta meriaamiainen 16€/hlö.

**SITOVAT ILMOITTAUTUMISET** 17.4. 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 meriaamisen.

### MAKSU

Lihastautiyhdistyksen tilille FI66 5710 0420 2775 68, eräpäivä 17.4., viestikenttään maksajan nimi tai kenen maksusta on kyse. Matkalle mukaan: kuvallinen henkilökortti, passi tai ajokortti. Suosittelemme omaa matkavakuutusta. Maksun matkan perumisesta saa takaisin vain vakuutusyhtiön kautta (koskee myös sairastapauksia).

# KOKO ALUEEN VERTAISTAPAAMISET

## DIAGNOOSITAPAAMISET

### ALS (VERKKOTAPAAMINEN)

- **KE 8.3. klo 14-15.30 verkossa Teamsin välityksellä**

Ilmoittautumiset 6.3. mennessä yhdistys@lsly.fi, puh.

050 9133 517 tai kotisivuilta löytyvän linkin kautta.

Tapaamiseen ovat tervetulleita niin ALS/FALSia sairastavat, kuin heidän läheisensäkin.

### WELANDER

- **TO 9.3. klo 15-16.30 VERKOSSA Teamsin välityksellä**

Ilmoittautumiset 7.3. mennessä yhdistys@lsly.fi, puh.

050 9133 517 tai kotisivuilta löytyvän linkin kautta.

Tilaisuus on yhteinen Uudenmaan Lihastautiyhdistyksen kanssa.

### HMSN / CMT

- **KE 24.5. klo 17-19 TURUSSA, LOIMAALLA tai verkossa Teamsin välityksellä**

Voit osallistua tapaamiseen joko Teamsin välityksellä kotoa käsin tai fyysisesti joko:

- TURUSSA: Pihlajasali, os. Itäinen Pitkätuomi 68
- LOIMAALLA: Keilahalli, os. Kartanomäenkatu 2

Loimaan fyysinen tilaisuus järjestetään, vain jos osallistujia on vähintään kolme. Ilmoittautumiset 17.5. mennessä puh. 050 9133 517, yhdistys@lsly.fi tai kotisivuilta löytyvän linkin kautta.

### MÄÄRITTÄMÄTÖN LIHASSAIRAUS

- **TO 25.5. klo 17-18.30 verkossa Teamsin välityksellä**

Ilmoittautumiset 24.5. mennessä yhdistys@lsly.fi, puh.

050 9133 517 tai kotisivuilta löytyvän linkin kautta.

Tilaisuus on yhteinen Uudenmaan Lihastautiyhdistyksen kanssa. Tapaaminen on henkilöille, joilla on määrittämätön diagnoosi tai ei diagnoosia ollenkaan.

## VERKKOVERTAISTAPAAMINEN

Haluaisitko tavata muita lihastautia sairastavia tai heidän läheisiään, mutta voimavarat eivät riitä kotoa lähtemiseen? Kaipaanko vertaistukea, mutta fyysiset tilaisuudet ovat liian kaukana?

Verkkovertaistapaaminen on juuri sinua varten!

Tule mukaan keskustelemaan mieltä askarruttavista asioista koneen äärelle muiden lihastautia

sairastavien ja heidän läheistensä kanssa! Aihe on vapaa, ja jutella saa mistä tahansa haluaa.

Tapaaminen toteutetaan Teamsissa, jota varten tarvittavat tietokoneen, älypuhelimien tai tabletin sekä nettiyhteyden ja sähköpostin. Osallistua voit mistä päin tahansa, asuinpaikasta riippumatta! Ryhmän vetäjänä toimii Leena Tammioja.

- **KESKIVIIKKO 22.2. klo 16-17.30**

Ilmoittaudu mukaan yhdistys@lsly.fi, 050 9133 517 tai kotisivuilta löytyvän linkin kautta.

Teknisenä tukena ennen tapaamista ja tapaamisen ajan on järjestösuunnittelija Jasmin, jonka tavoitat numerosta 0509133517. Mikäli koet tarvitsevasi henkilökohtaista opastusta Teamsin käyttöön, ota rohkeasti yhteyttä Jasminiin!



### IBM

- **KE 31.5. klo 17-19 TURUSSA tai VERKOSSA Teamsin välityksellä**

Turun tilaisuus os. Itäinen Pitkätuomi 68.

Ilmoittautumiset 29.5. mennessä yhdistys@lsly.fi, puh. 050 9133 517 tai kotisivuilta löytyvän linkin kautta.

# VARSINAIS-SUOMEN TAPAAMISET JA TAPAHTUMAT

## 1/2

### ALS-TAPAAMISET TURKU

- **KE 8.2. klo 15-17**
- **TI 23.5. klo 16-18**

toimisto, Itäinen Pitkätie 68, Turku. Paikalla yhdistyksen järjestösuunnittelija Jasmin sekä yleisavustaja. Ilmoittautumiset Jasminille 050 9133 517 tai sähköpostilla yhdistys@lsly.fi.

### YLEISET VERTAISTAPAAMISET

#### TURKU

**ma 30.1. klo 17-19** (ennen tapaamista Tuolijooga klo 16-17)

**ma 27.3. klo 17-19** (ennen tapaamista Tuolijooga klo 16-17)

**ma 29.5. klo 17-19**

toimisto, Itäinen Pitkätie 68, Turku. Ryhmän vetäjänä toimii Sonja Lindholm. Paikalla yleisavustaja. Ilmoittautumiset Jasminille 050 9133 517 tai sähköpostilla yhdistys@lsly.fi.

#### LOIMAA

**ti 21.3. klo 17-19** (ajankohtaista hyvinvointialueesta)

**ma 24.4. klo 17-19** (liikunta-luento)

Ilmoittautumiset Jasminille **viimeistään viikkoa ennen** 050 9133 517 tai sähköpostilla yhdistys@lsly.fi tai kotisivuilta tapahtumien ilmoittautumislinkeistä.

#### SALO

**ke 12.4. klo 16-18**

Sytyn Salonki, Helsingintie 6, Salo. **Tapaamisessa on mukana Mieli Salon Mielenterveys ry esittelemässä toimintaa.** Paikalla on järjestösuunnittelija Jasmin. Ilmoittautumiset Jasminille 050 9133 517 tai yhdistys@lsly.fi

### LIIKUNTAA VARSINAIS-SUOMESSA

**TURUSSA TUOLIJOOGAA** joka toinen maanantai klo 16-17, os. Itäinen Pitkätie 68. Kertamaksu 2€/hlö (voidaan myös laskuttaa kauden lopussa) 16.1., 30.1., 13.2., 27.2., 13.3., 27.3., 3.4. ja 17.4. (toukokuu erikseen sovittaessa)

**TURUSSA VESILIIKUNTAA** torstaisin klo 17.15-18.30, Esikon palvelutalossa os. Uittamontie 7. Paikalla avustaja. Kertamaksu 3€/hlö. 19.1., 26.1., 2.2., 9.2., 16.2., 23.2., 2.3., 9.3., 16.3., 23.3., 30.3., 6.4., 13.4., 20.4., 27.4., 4.5. ja 11.5.

**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.



# VARSINAIS-SUOMEN TAPAAMISET JA TAPAHTUMAT

## 2/2

### ÄÄNIMALJARENTOUTUS TO 2.3. KLO 17

Tule kokeilemaan äänimaljarentoutusta yhdistyksen esteettömiin tiloihin Turkuun (os. Itäinen Pitkäkatu 68). Äänimaljarentoutusta voi kokea makuualustalla lattialla maaten, istuen tuolilla tai pyörätuolissa, joten se sopii kaikille! Ohjaajana toimii Jonna Nykänen, johon pääset tutustumaan hänen Instagram- tai Facebook -sivuillaan. Rentoutuksen jälkeen on mahdollisuus vielä nauttia kahvit ja vaihtaa ajatuksia muiden kanssa.

- **TORSTAINA 2.3. klo 17 alkaen**

#### Sitovat ilmoittautumiset 23.2. mennessä

yhdistys@lsly.fi, 050 9133 517 tai kotisivuilta löytyvän linkin kautta. **HUOM! Peruuttamattomasta paikasta perimme 50€ maksun. Peruutukset tehtävä 27.2. mennessä.** Tilaisuus toteutuu vain, jos osallistujia on vähintään 5.

#### Mitä äänimaljarentoutus on?

Tiibetiläinen äänimaljahoito on kokonaisvaltainen syvärentoutusmenetelmä. Sen vaikutus perustuu ääniaaltoihin ja resonanssiin. Äänimaljarentoutus hoitaa lempeästi sekä kehoa että mieltä. Kun maljaa napautetaan iskimellä, malja alkaa värähtelemään ja ääni resonoi kehon jokaisessa solussa.

Äänimaljaa soittaessa kehomme vesimolekyylit alkavat värähdellä harmonisesti ja se saa kehon yli sata triljoonaa solua värähtelemään. Tällä äänivärähtelyllä saavutetaan alueita, joihin sormilla ei päästä käsiksi. Äänimaljahoitoa voidaan käyttää myös apuna hieronnassa ja fysioterapiassa, koska vaikutus ulottuu solutasolle asti.

(Lähde: <https://luhtavilla.fi/fysio/aanimaljarentoutus/>)



### AJANKOHTAISTA VARSINAIS-SUOMEN HYVINVOINTIALUEELLA

Miten sote-uudistus vaikuttaa Varsinais-Suomen hyvinvointialueella?

Asiantuntijana paikalla vastaamassa kysymyksiin Lounais-Suomen Lihastautiyhdistyksen ja V-S hyvinvointialueen hallituksen puheenjohtaja Sanna Vauranoja sekä V-S hyvinvointialue ja muutostuen järjestösuunnittelija Kirsi Ala-Jaakkola SOSTElta.

Tapahtumaan voi osallistua fyysisesti etäkatsomoissa Turussa, Loimaalla ja Salossa tai Teamsin välityksellä kotoa käsin.

- **TIISTAINA 21.3. klo 17-19**

Etäkatsomot:

- **TURKU:** Pihlajasali/toimisto, Itäinen Pitkäkatu 68
- **LOIMAA:** Keilahalli, Kartanomäenkatu 2
- **SALO:** Sytyn Salonki, Helsingintie 6

Teamsin kautta osallistuville liittymislinkki toimitetaan ilmoittautuneille sähköpostiin viimeistään tapahtumapäivänä. Ilmoittaudu mukaan **14.3. mennessä** yhdistys@lsly.fi, 050 9133 517 tai kotisivuilta löytyvän linkin kautta.





# SATAKUNNAN TAPAAMISET JA TAPAHTUMAT 1/2

## 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 minulle, jotta osaamme varautua lisäämällä muffinsseja tarpeellisen määrän. Voitte laittaa viestiä minulle (Tero Viilto) tekstarina 0440422269, tai sähköpostilla [tero.viilto@icloud.com](mailto:tero.viilto@icloud.com).

## YLEISET VERTAISTAPAAMISET

### PORI

ti 24.1. klo 18-20

ti 28.2. klo 17-20 (Harvinaisten päivän luentotilaisuus)

ti 11.4. klo 18-20 (Kelan palvelut)

Yhteisöotalo Otavassa os. Otavankatu 5 A, Pori.

Vertaistapaamiseen ovat tervetulleita kaikki lihastautia sairastavat ja heidän läheisensä diagnoosista riippumatta. Ilmoittautumiset erityisruokavaliointeen vertaisryhmän vetäjälle, Erja Simonen, puh. 0453566344. Tervetuloa!

### RAUMA

ti 31.1. klo 17-19

ti 7.3. klo 17-19 (Kelan palvelut)

ti 18.4. klo 17-19 (Lusikkateoria)

TulesTalolla os. Aittakarinkatu 14, Rauma.

Vertaistapaamiseen ovat tervetulleita kaikki lihastautia sairastavat ja heidän läheisensä diagnoosista riippumatta. Ilmoittautumiset erityisruokavaliointeen vertaisryhmän vetäjälle, Erja Simonen, puh. 0453566344. Tervetuloa!

## LIIKUNTA SATAKUNNASSA

### PORISSA

kansalaisopisto järjestää Toimintakykyä ylläpitävää liikuntaa keväällä 2023.

Kurssit löydät yhdistyksen kotisivuilta [www.lsy.fi/liikunta](http://www.lsy.fi/liikunta) (mm. jumppaa, joogaa ja vesivoimistelua).

Ilmoittautuminen liikunnan ja hyvinvoinnin kursseille on alkanut keskiviikkona 4.1. kello 17.30 osoitteessa [www.pori.fi/kansalaisopisto](http://www.pori.fi/kansalaisopisto) ja puhelimitse 02 621 5963. Puhelinilmoittautumiset asiakaspalveluun arkisin kello 10-16.

### RAUMALLA

kaupungin järjestämää soveltavaa liikuntaa:

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

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



# SATAKUNNAN TAPAAMISET JA TAPAHTUMAT 2/2

## AJANKOHTAISTA SATAKUNNAN HYVINVOINTIALUEELLA

Miten sote-uudistus vaikuttaa vammaispalveluihin Satakunnan hyvinvointialueella?

Asiantuntijana paikalla Satakunnan hyvinvointialueen hallituksen jäsen Juha Korkea-aho, muutostuen järjestösuunnittelija Kirsi Ala-Jaakkola, SOSTElta sekä L-S Lihastautiyhdistyksen toiminnanjohtaja Sirke Salmela.

- **KESKIVIikkONA 15.3. klo 15-17**

Tapahtumaan voi osallistua fyysisesti etäkatsomossa Porissa (Yhteisötalo Otava, Otavankatu 5 A), tai Teamsin välityksellä kotoa käsin.

Teamsin kautta osallistuville liittymislinkki toimitetaan ilmoittautuneille sähköpostiin viimeistään tapahtumapäivänä. Ilmoittaudu mukaan 9.3. mennessä yhdistys@lsly.fi, 050 9133 517 tai kotisivuilta löytyvän linkin kautta.



## KESÄTEATTERI LA 17.6.

**VAIMONI ON TOISTA MAATA - hillittömän hauska parisuhdekomeedia!**

Porin Kirjurinluodon Kesäteatterin näyttämöllä nähdään kesällä 2023 hulvaton pariskuntaillallinen, jossa et haluaisi olla osallisena, mutta jonka ehdottomasti haluat nähdä!

Yhtiörakastuneet Helena ja Janne ovat menossa naimisiin, ja kaikki on niin täydellistä kuin vain voi olla. Samaan aikaan väljähtäneessä parisuhteessa elävät Veera ja Risto ovat siinä pisteessä, että lopun alku on niin lähellä kuin vain voi olla.

Janne törmää kaupungilla vuosien takaiseen opiskelukaveriinsa Ristoon ja kutsuu Riston sekä tämän naisystävän illalliselle vanhojen aikojen kunniaksi. Rakkaushormonien sekoittamat Helena ja Janne haluavat tarjota ihanan pariskuntaillan, joka ei kuitenkaan suju suunnitelmien mukaan. Nimittäin Ristoon kyllästynyt Veera päättää pitää mykkäkoulua ja isäntäväki luulee Veeraa ulkomaalaiseksi...

Ennen kuin illallinen saadaan päätökseen, luvassa on hulvaton keitos täynnä vilttejä väärinkäsityksiä, kohtuuttomia käänteitä sekä mahdottomia muutoksia hääsunnitelmiin.

Ranskalaisen Gilles Dyrekin käsikirjoittama Vaimoni on toista maata valloittaa Kirjurinluodon kesäteatterin näyttämön kesällä 2023. Tässä komediassa nauretaan parisuhteiden haasteille, ennakkoluuloisille asenteille sekä jokaisessa meissä asuvalle hillittömyydelle. Esityksen ohjaa Miika Muranen, jonka aiemmat komediat Pokka pitää sekä Gabriel, tule takaisin ovat olleet katsoja- ja arvostelumenestyksiä.

**Lähde mukaan teatteriin yhdessä yhdistyksen väen kanssa. Lipun omavastuu 15€/hlö. Ilmoittautumiset ja lisätiedot Porin vertaisryhmän vetäjälle Erja Simoselle 1.6. mennessä, puh. 0453566344**

# LIHASTAUTILIITON JÄRJESTÄMÄT TAPAHTUMAT

Fyysiset tilaisuudet järjestetään Lounais-Suomen ulkopuolella, mutta kaikkiin alla oleviin tilaisuuksiin on mahdollisuus osallistua etänä Teamsin kautta.

## TI 7.2. KLO 17-18 EDUNVALVONTAVALTUUTUS JA TESTAMENTTI

- Varatuomari Asko Haavikko paikan päällä Oulun Kumppanuuskeskuksessa
- **Mahdollisuus osallistua myös Teamsin kautta**
- Ilmoittaudu TO 2.2. mennessä liiton verkkosivuilta tai Raija Similä puh. 050 591 4244, [raija.simila@lihastautiliitto.fi](mailto:raija.simila@lihastautiliitto.fi)

## TI 28.2. KLO 16-18 KINESIOTEIPPAUKSEN HYÖDYT NIELEMISEN APUNA

- Tilaisuus on suunnattu kaikille nielemisvaikeutta kokeville
- Asiantuntijana fysioterapeutti Kaarina Karjalainen
- **Mahdollisuus osallistua myös Teamsin kautta**
- Ilmoittaudu ma 20.2. mennessä järjestösuunnittelija Raija Similä, puh. 050 591 4244, [raija.simila@lihastautiliitto.fi](mailto:raija.simila@lihastautiliitto.fi)

## TI 28.3. KLO 16-18 HYVINVOINTIA ARJESSA

- Arjen tuki ja Lihastautiliiton kurssitoiminta.
- Kuntoutusasiantuntija Susanna Rynänen, Lihastautiliitto
- **Mahdollisuus osallistua myös Teamsin kautta**
- Ilmoittaudu ke 22.3. mennessä järjestösuunnittelija Marjo Luomaselle; [marjo.luomanen@lihastautiliitto.fi](mailto:marjo.luomanen@lihastautiliitto.fi) tai puh. 040 754 9716

## TO 30.3. 16.30-18.30 ARJEN TUKI

- Sosiaaliturva-asiantuntija Katja Voltti. Lihastautiliitto
- Mahdollisuus osallistua myös Teamsin kautta
- Ilmoittaudu ke 22.3. mennessä järjestösuunnittelija Marjo Luomaselle; [marjo.luomanen@lihastautiliitto.fi](mailto:marjo.luomanen@lihastautiliitto.fi) tai puh. 040 754 9716.

## TO 13.4. ALSia SAIRASTAVIEN JA LÄHEISTEN ARJESSA JAKSAMINEN

- Kuntoutusohjaaja, TAYS
- Lihastautiliiton palvelut
- Mahdollisuus osallistua myös Teamsin kautta
- Ilmoittaudu pe 7.4. mennessä järjestösuunnittelija Marjo Luomaselle; [marjo.luomanen@lihastautiliitto.fi](mailto:marjo.luomanen@lihastautiliitto.fi) tai puh. 040 754 9716.

## KE 3.5. ITSENÄISESTI ARJESSA

- Ohjeita arjen askareisiin, liikkumiseen yms.
- Järjestösuunnittelija Raija Similä.
- Mahdollisuus osallistua myös Teamsin kautta.
- Ilmoittaudu pe 28.4. mennessä Raija Similälle: [raija.simila@lihastautiliitto.fi](mailto:raija.simila@lihastautiliitto.fi) tai puh. 050 591 4244.

## KYSY LIKUNNASTA LIHASTAUTILIITON JÄRJESTÖSUUNNITTELIJALTA SIRPA KÄLVIÄISELTÄ

- Puhelimitse 050 599 2472
  - PE 10.2. klo 13-15
  - PE 10.3. klo 13-15
  - PE 14.4. klo 13-15
  - PE 12.5. klo 13-15

# YHTEYSTIEDOT



050 9133 517

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

Itäinen Pitkätatu 68, 20810 Turku

avoinna ma-to klo 9-13

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



@lslyry



Lounais-Suomen Lihastautiyhdistys ry

Muut toimipisteet (HUOM! Tarkista paikallaolo!)

- **SALO**, Salorankatu 5-7, 24240 Salo, Astrum-keskus, käynti sisäpihan puolelta, "Hotel Saloran" ovesta (ovi nro 6), 2. krs. (hissi)
- **RAUMA**, Satamakatu 22C, 26100 Rauma, Toimistoetappi, **HUOM! 2.krs, ei hissiä!**
- **PORI**, Otavankatu 5 A, 28100 Pori, Yhteisötila Otava, 1. krs.



**AVUSTAJAKESKUS**

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

**02 251 8549**

ma-to klo 9-12 välityksiasiat

ma-to klo 13-15 ohjaus- ja neuvonta-asiat

[avustajakeskus@avustajakeskus.fi](mailto:avustajakeskus@avustajakeskus.fi)

## Työntekijät



**Jasmin Toropainen**

järjestösuunnittelija

050 913 3517

[jasmin.toropainen@lsly.fi](mailto:jasmin.toropainen@lsly.fi)



**Sirke Salmela**

toiminnanjohtaja

041 456 7071

[sirke.salmela@lsly.fi](mailto:sirke.salmela@lsly.fi)



**Ulla-Maija Lind**

talousvastaava

040 703 3701

[ulla-maija.lind@lsly.fi](mailto:ulla-maija.lind@lsly.fi)

## Vertaistukihenkilöt

Porin ja Rauman alue

**Erja Simonen**, puh. 045 356 6344

[erja.johanna.simonen@gmail.com](mailto:erja.johanna.simonen@gmail.com)

Turun seutu

**Sonja Lindholm**, puh. 050 357 4329

[sonja.lindholm@elisanet.fi](mailto:sonja.lindholm@elisanet.fi)

Loimaan alue

**Eeva Anttila**, [eeva.anttila@luukku.com](mailto:eeva.anttila@luukku.com)

Mytonia vertaistukihenkilö

**Mirka Reitti**, [mirka.reitti@hotmail.fi](mailto:mirka.reitti@hotmail.fi)

HMSN vertaistukihenkilö

**Aino Mäkinen**, puh. 040 740 5149

ALS vertaistukihenkilö

**Tero Viilto**, [tero.viilto@icloud.com](mailto:tero.viilto@icloud.com)

Perhevertainen

**Eeva Anttila**, [eeva.anttila@luukku.com](mailto:eeva.anttila@luukku.com)

Hengityslaittevertainen

**Jukka-Pekka Koskinen**, puh. 050 582 7033

[koskinen66@netti.fi](mailto:koskinen66@netti.fi)

Määrittelemätön lihassairaus (nud) vertainen

**Jasmin Toropainen**, puh. 050 913 3517

[jasmin.toropainen@lsly.fi](mailto:jasmin.toropainen@lsly.fi)

# TAPAHTUMAKALENTERI - KEVÄT 2023

## TAMMIKUU

MA 30.1. KLO 16-17	TURKU - Tuolijooga
MA 30.1. KLO 17-19	TURKU - Vertaistapaaminen
TI 31.1. KLO 17-19	RAUMA - Vertaistapaaminen



## HELMIKUU

TO 2.2. KLO 17-19	VERKKO - Läheisten verkkotapaaminen
TO 2.2. KLO 17.15-18.30	TURKU - Vesijumppa
TI 7.2. KLO 17-18	VERKKO - Lihastautiliitto; Edunvalvontavaltuutus ja testamentti
KE 8.2. KLO 15-17	TURKU - ALS-tapaaminen
TO 9.2. KLO 17.15-18.30	TURKU - Vesijumppa
MA 13.2. KLO 16-17	TURKU - Tuolijooga
TI 14.2. KLO 13-14.30	VERKKO - Teamsin käyttö -koulutus
TO 16.2. KLO 13-15	VERKKO ja TURKU - Yhdistystiimi
TO 16.2. KLO 13-15	EURA - ALS-tapaaminen
TO 16.2. KLO 17.15-18.30	TURKU - Vesijumppa
KE 22.2. KLO 16-17.30	VERKKO - Verkkovertaistapaaminen
TO 23.2. KLO 17.15-18.30	TURKU - Vesijumppa
MA 27.2. KLO 16-17	TURKU - Tuolijooga
TI 28.2. KLO 16-18	VERKKO - Lihastautiliitto; Kinesioiteippauksen hyödyt nielemisen apuna
TI 28.2. KLO 17-20	PORI - Vertaistapaaminen



## MAALISKUU

TO 2.3. KLO 17-19	TURKU - Äänimaljarentoutus (ilmoittautuminen 23.2. mennessä)
TO 2.3. KLO 17.15-18.30	TURKU - Vesijumppa
TI 7.3. KLO 17-19	RAUMA - Vertaistapaaminen
KE 8.3. KLO 14-15.30	VERKKO - ALS-tapaaminen
TO 9.3. KLO 15-16.30	VERKKO - Welander-tapaaminen
TO 9.3. KLO 17.15-18.30	TURKU - Vesijumppa
MA 13.3. KLO 16-17	TURKU - Tuolijooga
KE 15.3. KLO 15-17	VERKKO ja PORI - Ajankohtaista Satakunnan hyvinvointialueella
TO 16.3. KLO 17.15-18.30	TURKU - Vesijumppa
TI 21.3. KLO 17-19	VERKKO, TURKU, SALO ja LOIMAA - Ajankohtaista Varsinais-Suomen hyvinvointialueella
KE 22.3. KLO 17-18.30	VERKKO - Asiaa avustajakoirista
TO 23.3. KLO 17.15-18.30	TURKU - Vesijumppa
MA 27.3. KLO 16-17	TURKU - Tuolijooga
MA 27.3. KLO 17-19	TURKU - Vertaistapaaminen
TI 28.3. KLO 16-18	VERKKO - Lihastautiliitto; Hyvinvointia arjessa
KE 29.3. KLO 15-16.30	VERKKO ja TURKU - Kevätkokous
TO 30.3. KLO 13-15	EURA - ALS-tapaaminen
TO 30.3. KLO 16.30-18.30	VERKKO - Lihastautiliitto; Arjen tuki
TO 30.3. KLO 17.15-18.30	TURKU - Vesijumppa



## HUHTIKUU

MA 3.4. KLO 16-17	TURKU - Tuolijooga
TO 6.4. KLO 17.15-18.30	TURKU - Vesijumppa
TI 11.4. KLO 18-20	PORI - Vertaistapaaminen
KE 12.4. KLO 16-18	SALO - Vertaistapaaminen
TO 13.4. KLO 13-15	VERKKO - Lihastautiliitto; ALSia sairastavien ja läheisten arjessa jaksaminen
TO 13.4. KLO 17.15-18.30	TURKU - Vesijumppa
MA 17.4. KLO 16-17	TURKU - Tuolijooga
TI 18.4. KLO 17-19	RAUMA - Vertaistapaaminen
TO 20.4. KLO 17.15-18.30	TURKU - Vesijumppa
LA 22.4.	OULU - Lihastautiliitto; Lihastautipäivät
MA 24.4. KLO 17-18.30	VERKKO, TURKU, LOIMAA ja PORI - Lihaksista viis, liikkumaan siis -luento
TO 27.4. KLO 13-15	EURA - ALS-tapaaminen
TO 27.4. KLO 17.15-18.30	TURKU - Vesijumppa



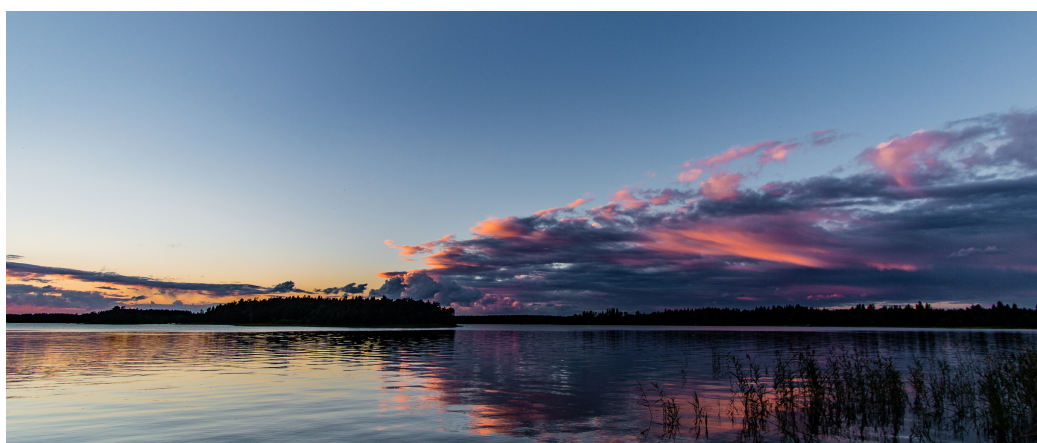
## TOUKOKUU

<b>MA 1.5.</b>	<b>KUNTOLIIKUNTAKAMPANJA ALKAA</b>
KE 3.5. KLO 14-15.30	VERKKO - Lihastautiliitto; Itsenäisesti arjessa
TO 4.5. KLO 17.15-18.30	TURKU - Vesijumppa
MA-TI 8.-9.5.	TURKU - Kevätristeily (ilmoittautumiset 17.4. mennessä)
TO 11.5. KLO 10-12	VERKKO ja TURKU - Yhdistystiimi
TO 11.5. KLO 17.15-18.30	TURKU - Kevään viimeinen vesijumppa
TI 23.5. KLO 16-18	TURKU - ALS-tapaaminen
KE 24.5. KLO 17-19	VERKKO, TURKU ja LOIMAA - HMSN/CMT-tapaaminen
TO 25.5. KLO 13-15	EURA - ALS-tapaaminen
TO 25.5. KLO 17-18.30	VERKKO - Vertaistapaaminen: Määrittämätön lihassairaus tai ei vielä diagnoosia
MA 29.5. KLO 17-19	TURKU - Vertaistapaaminen
KE 31.5. KLO 17-19	VERKKO ja TURKU - IBM-tapaaminen



## KESÄKUU

LA 17.6. KLO 15	PORI - Vaimoni on toista maata -kesäteatteri (ilmoittautumiset 1.6. mennessä)
MA 19.6.- 13.8.	<b>YHDISTYS KIINNI</b>



# Lihaksista viis - liikkumaan siis! -kuntoliikuntakampanja 1.5.-31.8.2023

Merkitse taulukkoon sen päivän kohdalle rasti, jolloin olet liikkunut / tehnyt urheilusuorituksen. Liikkuminen voidaan merkata taulukkoon mikäli se on kestänyt yhdenjaksoisesti vähintään:

- 20 min varsinaisilla jäsenillä ja alle 18-vuotiailla
- 30 min kannatusjäsenillä

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.

## SARJAT:

1. Varsinaiset jäsenet, jotka tarvitsevat liikkumisen apuvälineitä liikkueessaan
2. Kaikki muut varsinaiset jäsenet
3. Kannatusjäsenet
4. Alle 18-vuotiaat nuoret ja lapset

Nimi: \_\_\_\_\_

Osoite: \_\_\_\_\_

Sarja: \_\_\_\_\_

**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 2023 (1 arvonta/sarja).

**Käännä**



# Lihaksista viis - liikkumaan siis!

## -kuntoliikuntakampanja 1.5.-31.8.2023

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							

