

# LOUNAIS-SUOMEN LIHASTAUTIYHDISTYS RY

**JÄSENKIRJE  
2/2023**



050 9133 517

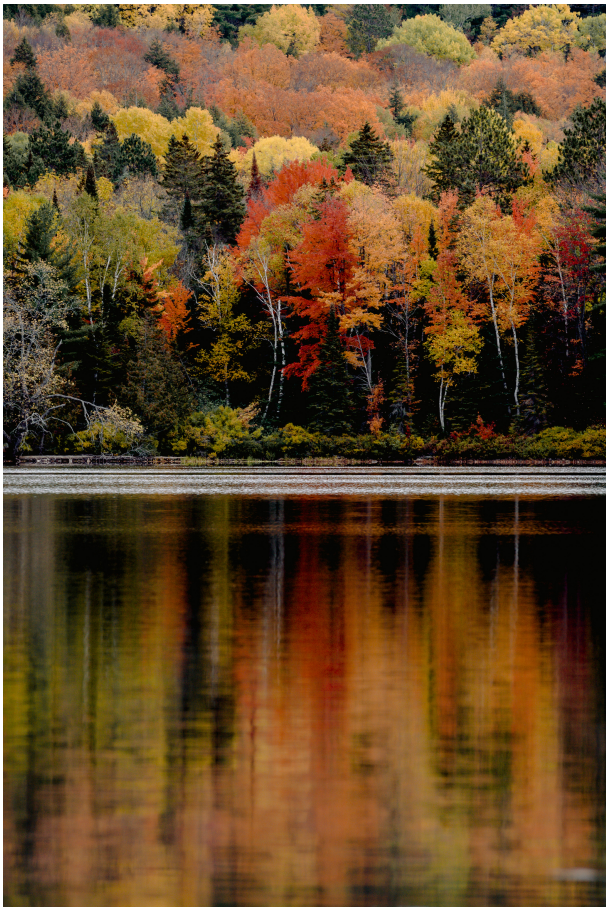
*yhdistys@lsly.fi*

*Itäinen Pitkäkatu 68, 20810 Turku*

*www.lsly.fi*

# SISÄLTÖ

- 3 Ilmoitustaulu**
- 4-5 Koko alueen tapahtumat**
- 6 Koko alueen vertaistapaamiset**
- 7-9 Varsinais-Suomen tapahtumat ja tapaamiset**
- 10-11 Satakunnan tapahtumat ja tapaamiset**
- 12 Yhteystiedot**
- 13-14 Tapahtumakalenteri**



## TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET



### Tervehdys ja tuulahdus kaikille!

Yhdistys jatkoi kasvuaan alkuvuonna Avustajakeskustoiminnan osalta. Saimme joukkoomme 7 uutta työntekijää, jotka pikkuhiljaa pääsevät sisään toimintaan ja yhdistyksen maailmaan.

Hyvinvointialueen osalta yhdistys jatkaa mukanaoloa monissa työryhmissä ja vaikuttamisfoorumeissa. Olkaa aktiivisesti yhteydessä, jos niihin liittyviin asioihin on kommentoitavaa tai huomioitavaa.

Toivottavasti nähdään eri tilaisuuksissa ja voidaan jutella lisää.

**Sirke Salmela**

## JÄRJESTÖSUUNNITTELIJAN TERVEISET



Niin vaan kesä sujahti ohi ja taas on aika aktivoitua syksyn toimintaan!

Vertaistuen merkitys korostuu aina uudestaan, varsinkin silloin kun elämässä tapahtuu isoja tai vähän pienempiäkin muutoksia.

Sairaukset etenee, elämäntilanteet muuttuu, mutta yksi on varmaa - aina on joku joka on kokenut samaa tai samankaltaista. Tule sinäkin rohkeasti mukaan joko antamaan tai saamaan itse vertaistukea. Yhdistyksessä vertaistukea on saatavilla joko diagnoosikohtaisesti, fyysisesti tapaamalla tai verkossa. Myös kahdenkeskeistä tukea on saatavilla joko suoraan minulta tai ihanilta vertaisiltamme.

Mikäli olet kiinnostunut toimimaan itse vertaisena tai jopa ryhmän vetäjänä, olethan rohkeasti yhteyttä niin suunnitellaan yhdessä lisää!

Toivottavasti nähdään tapahtumissa! 🍂

**Jasmin Toropainen**

# ILMOITUSTAULU

## JÄSENREKISTERI UUDISTUI

Yhdistyksen jäsenrekisteri on uudistunut kevään ja kesän 2023 aikana. Jäsenlaskutus on siirtynyt Lihastautiliitolle ja vuoden 2023 jäsenmaksut on laskutettu kesä-heinäkuussa. Jatkossa laskutuksesta, muistutuksista ja karhulaskuista vastaa Lihastautiliitto.

Siirto ei aiheuta jäseniltä toimenpiteitä eikä vaikuta jäsenmaksujen hintoihin, vaan varsinaisten jäsenten jäsenmaksu on edelleen 15€/vuosi ja kannatusjäsenten 20€/vuosi.

Kirjautuessaan omille sivuilleen lihastautiyhdistysten jäsenet pääsevät näkemään jäsennumeronsa, omat rekisterissä olevat tietonsa, muokkaamaan ja tarkentamaan niitä, sekä näkemään jäsenmaksunsa tilan. Omiin tietoihin pääsee kirjautumaan verkon kautta sekä tietokoneella, tabletilla että matkapuhelimen välityksellä. Erillistä sovellusta ei tarvitse ladata. Kirjautumisosoite on <https://oma.lihastautiliitto.fi>

Kirjautumissivulla kysytään käyttäjätunnusta, joka on joko jäsenrekisteriin ilmoitettu sähköpostiosoite tai Sensen asettama uusi jäsennumero. Ensimmäisellä kirjautumiskerralla sinun tulee määrittää itsellesi salasana "Tilaa uusi salasana" -linkistä. Tämä vaatii toimivan henkilökohtaisen sähköpostiosoitteen rekisteristä ja mikäli et pysty tilaamaan uutta salasanaa, ole yhteydessä jäsenyhdistykseesi tai liiton toimistoon: [lihastautiliitto@lihastautiliitto.fi](mailto:lihastautiliitto@lihastautiliitto.fi).

## 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

## JÄSENKIRJE SÄHKÖPOSTIIN?

Haluaisitko saada jatkossa kaksi kertaa vuodessa ilmestyvän jäsenkirjeen sähköisenä sähköpostiisi?

Tällä hetkellä oletuksena kirje lähtee kaikille paperisena. Jos kuitenkin haluat jatkossa kirjeen vain sähköisesti, ilmoita nimesi ja sähköpostiosoitteesi yhdistykselle joko sähköpostilla [yhdistys@lsly.fi](mailto:yhdistys@lsly.fi) tai puhelimitse 050 9133 517.

Voit ilmoittaa tiedot myös yhdistyksen sivujen etusivulta löytyvän lomakkeen kautta.

## KUNTOLIIKUNTAKAMPANJA PÄÄTTYY 31.8.2023

Kaikkien kuntoliikuntakampanjan lappujen palauttajien kesken arvotaan tuotepalkinto joulukuussa joulujuhlissa Turussa ja Porissa. Muista palauttaa lomake syyskuun aikana Turun toimistolle joko postitse osoitteeseen Itäinen Pitkäkatu 68, 20810 Turku tai kuvana/skannattuna sähköpostiin [yhdistys@lsly.fi](mailto:yhdistys@lsly.fi)



HappyTree-  
koru  
15€/kpl  
+postit

Tilaukset  
0509133517,  
lasku tai  
MobilePay

# KOKO ALUEEN TAPAHTUMAT

## TEAMSIN KÄYTTÖ -KOULUTUS

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.



- **ti 19.9. klo 13-14.30**

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



## VAMMAISKORTTI KÄYTTÖÖN!

Vammaiskortti on vapaaehtoinen ja maksullinen kortti, joka toimii vammaisten henkilöiden kommunikoinnin ja osallistumisen apuvälineenä Suomessa ja muissa EU-maissa. Vammaiskortilla vammainen henkilö voi vaivattomasti osoittaa vammaisuutensa tai avustajan tarpeensa esimerkiksi julkisissa kulkuneuvoissa sekä liikunta- ja kulttuuritapahtumissa.

Tule kuulemaan lisää EU:n vammaiskortista

- **ma 30.10. klo 14.30-15.30**

Voit osallistua fyysisiin tilaisuuksiin

- Porissa: Diakoni, Metsämiehenkatu 2 J
- Raumalla: TulesTalo, Aittakarinkatu 14
- Salossa: Syty, Helsingintie 6
- Turussa: Pihlajasali, Itäinen Pitkätatu 68

tai etänä Teams-sovelluksen kautta.

Ilmoittautumiset viimeistään viikkoa ennen yhdistys@lsly.fi, 050 9133 517 tai kotisivujen linkin kautta.

## 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 päin tahansa.

- **to 7.9. klo 13-15**
- **ma 20.11. klo 14-15.30** (jää rauhoittumaan tiimin jälkeen vielä Tuolijoogaan klo 16-17, mahdollisuus osallistua myös etänä!)

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

## KUTSU

## LOUNAIS-SUOMEN LIHASTAUTIYHDISTYS RY:N SYYSKOKOUS TI 31.10. KLO 17.30

Tervetuloa mukaan yhdistyksen syyskokoukseen. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat ja pääset samalla tapaamaan muita jäseniä. Kokoukseen osallistuminen ei velvoita mihinkään. Aloitetaan kahvilla klo 17.00 ja varsinainen kokous aloitetaan klo 17.30. 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



## APUVÄLINEMESSUT PE 10.11.

Perinteinen messureissu tehdään taas marraskuussa!

Teemme maksuttoman reissun Tampereelle Apuväline 2023 -tapahtumaan perjantaina 10.11. yhdessä Avustajakeskuksen kanssa. Messuille saavutaan noin klo 10 ja paluukyyti takaisin lähtee klo 14. **HUOM! Hankithan oman lippusi, yhdistys tarjoaa vain matkat!** Järjestämme yhteiskuljetuksen yhdistyksen jäsenille ja avustajille seuraavasti;

- Turku - Aura - Loimaa - Tampere
- Salo - Somero - Tampere
- Kankaanpää - Pori - Harjavalta - Kokemäki - Tampere
- Rauma - Eura - Säkyliä - Huittinen - Tampere

Tarkemman paikan ja aikataulun saat erikseen lähempänä ajankohtaa. Ilmoittaudu mukaan ajoissa, sillä paikkoja on rajoitettu määrä! Sitovat ilmoittautumiset viimeistään 19.10. Peruuttamattomista paikoista perimme 50€ maksun, maksuttomat peruutukset tulee tehdä 2.11. mennessä. Ilmoittautuminen 050 9133 517 tai yhdistyksen kotisivuilta löytyvän linkin kautta.

Apuväline-tapahtuma on täynnä tietoa ja koettavaa – ainutlaatuinen mahdollisuus tutustua alan ajankohtaiseen tietoon, uusimpiin ratkaisuihin ja verkostoitua innostavien keskustelujen äärellä. Tänä vuonna kiinnostavia teemoja ovat mm. hyvinvointialueiden toiminta, alan uudet teknologiat sekä kuntoutuksen ja apuvälineiden vaikuttavuus.

## JOULURISTEILY 11.-12.12.

Tervetuloa mukaan yhdistyksen kevätristeilylle m/s Viking Gracelle!

**KOKOONTUMINEN** ma 11.12. klo 20.20 Viking Linen terminaalissa, 2.krs.(lippujen jako). Laiva lähtee klo 20.55 ja on takaisin Turussa ti 12.12. noin klo 19.50.

### RISTEILYN HINTA

- Ikkunallinen 2h hytti, 58€/hlö jaettuna tai yhdelle 67€/hlö.
- Ikkunaton 2h invahytti 54€/hlö jaettuna tai yhdelle 59€/hlö.
- Ikkunallinen 2h invahytti (**HUOM! ei sovi isolle pyörätuolille!**) 58€/hlö jaettuna tai yhdelle 67€/hlö.

Hinta sisältää risteilyn laivan ohjelmiseen, joulubuffet-päivällisen ruokajuomineen sekä kokoustilan ti 12.12. klo 10-12 (sis. kahvia ja hedelmiä).

Lisämaksusta meriaamiainen 16€/hlö.

**SITOVAT ILMOITTAUTUMISET** 20.11. 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.

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.



# KOKO ALUEEN VERTAISTAPAAMISET

## HMSN / CMT

**TIISTAI 24.10. klo 16-18 TEAMS + TURKU**

Voit osallistua tapaamiseen joko Teamsin välityksellä kotoa käsin tai fyysisesti Turussa, os. Itäinen Pitkätie 68. Tilaisuus on yhteinen Uudenmaan Lihastautiyhdistyksen kanssa. Ilmoittautumiset 23.10. mennessä puh. 050 9133 517, yhdistys@lsly.fi tai kotisivuilta löytyvän linkin kautta.

## ALS-VERKKOTAPAAMINEN

**TIISTAI 21.11. klo 14-15.30 TEAMS**

Ilmoittautumiset 20.11. mennessä yhdistys@lsly.fi, puh. 050 9133 517 tai kotisivuilta löytyvän linkin kautta. Tapaamiseen ovat tervetulleita niin ALS/FALS/PLSia sairastavat, kuin heidän läheisensäkin.

## MÄÄRITTÄMÄTÖN LIHASSAIRAUS

**KESKIVIikko 1.11. klo 17-18.30 TEAMS + TURKU**

Voit osallistua tapaamiseen joko Teamsin välityksellä kotoa käsin tai fyysisesti Turussa, os. Itäinen Pitkätie 68.

Ilmoittautumiset 31.10. mennessä yhdistys@lsly.fi, puh. 050 9133 517 tai kotisivuilta löytyvän linkin kautta. Tapaaminen on henkilöille, joilla on määrittämätön diagnoosi tai vasta lihastautiepäily.

## IBM

**KESKIVIikko 22.11. klo 17-19 TEAMS + TURKU**

Voit osallistua tapaamiseen joko Teamsin välityksellä kotoa käsin tai fyysisesti Turussa, os. Itäinen Pitkätie 68. Ilmoittautumiset 21.11. mennessä yhdistys@lsly.fi, puh. 050 9133 517 tai kotisivuilta löytyvän linkin kautta.

## VERKKOVERTAISTAPAAMINEN

**KESKIVIikko 15.11. klo 16-17.30 TEAMS**

Ilmoittautumiset 14.11. mennessä 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!

## 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 laitoshoidon. 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  
Rauman Seudun Omaishoitajat ry  
Satakunnan Omaishoitajat ry



# VARSINAIS-SUOMEN TAPAAMISET JA TAPAHTUMAT

## 1/3

### ALS-TAPAAMISET TURKU

- to 28.9. klo 14-16
- to 23.11. klo 14-16

Toimisto, Itäinen Pitkätie 68, Turku. Paikalla yhdistyksen järjestösuunnittelija Jasmin sekä yleisavustaja. Ilmoittautumiset Jasminille 050 9133 517 tai sähköpostilla 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) 11.9., 25.9., 9.10., 23.10., 13.11., 20.11. ja 4.12.

**TURUSSA VESILIIKUNTAA** torstaisin klo 17.15-18.30, Esikon palvelutalossa os. Uittamontie 7. Paikalla avustaja. Kertamaksu 3€/hlö. 14.9., 21.9., 28.9., 5.10., 12.10., 19.10., 26.10., 2.11., 9.11., 16.11., 23.11., 30.11., 7.12. ja 14.12.

**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 25.9. klo 17-19 (ennen tapaamista Tuolijooگا klo 16-17)
- ma 27.11. 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

Loimaan vertaistapaamisista ilmoitamme erikseen syksyn aikana.

#### SALO

- ma 7.11. klo 13-15

Sytyn Salonki, Helsingintie 6, Salo. Paikalla järjestösuunnittelija Jasmin. Ilmoittautumiset Jasminille 050 9133 517 tai yhdistys@lsly.fi

### JÄRJESTÖSUUNNITTELIJA SALOSSA

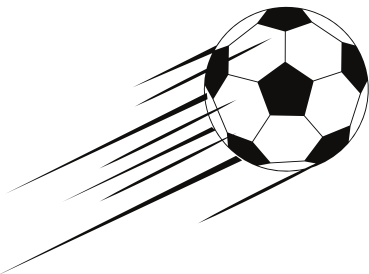
Yhdistyksen järjestösuunnittelija Jasmin on tavattavissa kasvotusten syksyn 2023 aikana myös Salossa. Jasminia voi tulla tapaamaan:

- ma 25.9. klo 9-14 Salon sairaala, järjestömessut
- ti 7.11. klo 12-15 Syty, vertaistapaaminen



### 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!



# VARSINAIS-SUOMEN TAPAAMISET JA TAPAHTUMAT

## 2/3

### PANEELIKESKUSTELU VARHAN VAMMAISPALVELUISTA TO 5.10.

Miten sote-uudistus vaikuttaa Varsinais-Suomen hyvinvointialueen vammaispalveluihin? Miten uudistus käytännössä toimii?

Tervetuloa seuraamaan paneelikeskustelua, jossa asiantuntijoina ja kokemustoimijoina keskustelemassa mukana Varhan aluehallituksen puheenjohtaja Sanna Vauranoja, Varhan vammaispalveluiden edustaja, kokemustoimija Iita Makkonen ja vertaistukihenkilö Sonja Lindholm. Tilaisuus järjestetään yhdessä Lihastautiliiton kanssa.

Tapahtumaan voi osallistua fyysisesti Turussa (os. Itäinen Pitkätie 68) tai etänä Teamsin välityksellä.

- to 5.10. klo 17-18.30

Teamsin kautta osallistuville liittymislinkki toimitetaan ilmoittautuneille sähköpostiin viimeistään tapahtumapäivänä. Ilmoittaudu mukaan **28.9. mennessä** yhdistys@lsly.fi, 050 9133 517 tai kotisivuilta löytyvän linkin kautta.

### INTEGROIDUN TANSSIN JA TEATTERIN PÄIVÄ LA 9.9.

Integroidun tanssin ja teatterin päivä eli Ittp järjestetään syyskuussa 9.9. klo 18-20 Turun BARKER-teatterilla. Luvassa on jälleen huikaita esityksiä, joissa yhdistyvät ääni-, liike- ja visuaalinen taide.

Kuudennen kerran järjestettävä tanssi- ja teatteritapahtuma on ilmainen, monikulttuurinen, erilaiset vammaiset ja vammattomat esiintyjät huomioon ottava kokonaisuus. Esiintyjät ovat sekä alan harrastajia että ammattilaisia.

Tapahtuma on osa Kynnys ry:n 50-vuotisjuhlavuotta. Se osoittaa kunnioitusta myös perustajalleen, Kynnyksen Turun pitkäaikaiselle aluekoordinaattori Olli Nordbergille (1960-2022). Tapahtuman järjestää Kynnys ry:n Turun aluetoimikunta.

#### Sijainti

Turun Barker-teatterin sali (os. Linnankatu 31, 20100 Turku, 4. krs.).

Lue tarkempi ohjelma ja aikataulu yhdistyksen sivuilta (Tapahtumat).

### KORUKURSSI MA 6.11.

Tule mukaan korukurssille opettelemaan ja tekemään koruja! Lukuisista eri värisistä materiaaleista, helmistä, riipuksista, kivistä ja ketjuista voi valmistaa niin kaula-, ranne-, nilkka- ja korvakoruja kuin vaikkapa avaimenperiä. Koruja voi tehdä itselle tai vaikka joululahjaksi. Opetusmaksu on 10€/hlö + käyttämäsi materiaali. Korujen teossa opastaa Pirjo Vahla. Tarjolla kahvia ja pientä purtavaa.

Paikalla on myös yleisavustaja, joka voi auttaa tarvittaessa korujen tekemisessä ja kahvitarjoilun kanssa. Jos tarvitset paljon apua sorminäppäryydessä eikä sinulla ole omaa avustajaa, ilmoitathan siitä meille etukäteen.

- ma 6.11. klo 16-20

**Ilmoittautumiset 3.11. mennessä** yhdistys@lsly.fi, 050 9133 517 tai kotisivuilta löytyvän linkin kautta. Maksut suoraan Pirjolle paikan päällä tilille, MobilePaylla tai käteisellä.







# VARSINAIS-SUOMEN TAPAAMISET JA TAPAHTUMAT

## 3/3

### JOULUGLÖGIT

Tule nauttimaan jouluisesta tunnelmasta kanssamme glögien ääreen! Olet tervetullut tilaisuuteen yksin tai yhdessä läheisesi tai avustajasi kanssa. Tilaisuus on yhteinen Avustajakeskuksen kanssa.

- **SALO** - ti 5.12. klo 13-15, Syty os. Helsingintie 6
- **TURKU** - ke 13.12. klo 13-15, Pihlajasali os. Itäinen Pitkäkatu 68



### JOULUJUHLA TURUSSA LA 9.12.

#### KUTSU

Tervetuloa viettämään yhdistyksen perinteistä joulujuhlaa Turkuun **lauantaina 9.12. klo 13.00-16.30**.

Juhla järjestetään hotelli Scandic Juliassa, os. Eerikinkatu 4, 20100 Turku.

Juhlassa on perinteisesti ohjelmaa, ruokaa, kahvia ja mukavaa yhdessäoloa unohtamatta tietenkään Joulupukin vierailua ja lahjojen jakoa. Ota mukaan pikkupaketti (lasten paketit voi nimetä).

Juhlassa on paikalla yleisavustajat.

#### MAKSU

Ruokailun hinta on 20€/hlö, 7-12-vuotialta 10€/hlö ja alle 7-vuotiaat ja avustajat ilmaiseksi. Ruokailun voi maksaa myös etukäteen Lounais-Suomen Lihastautiyhdistyksen tilille **F166 5710 0420 2775 68** tai MobilePay:lla numeroon **041 456 7071**. Viestikenttään nimi kenen ruokailusta/ruokailuista kyse.

#### SAAPUMINEN

Hotellin läheisyydessä on runsaasti parkkitilaa. Hotellin yhteydessä sijaitsevasta AimoPark Julia-parkkihallista on suora hissiyhteys hotellin vastaanottoon. Lähellä sijaitsee lisäksi maanalaiset Toriparkki ja AimoPark Louhi.

Eerikinkadun puolelta on esteetön kulku sisälle, mutta ramppi on melko kapea. Mikäli tarvitset enemmän tilaa saapuessasi, löytyy toinen esteetön sisäänkäynti hotellin takaa (Linnankatu 3 B, kulku ravintola Mamin ja Tiirikalan välistä, kts. kuva).

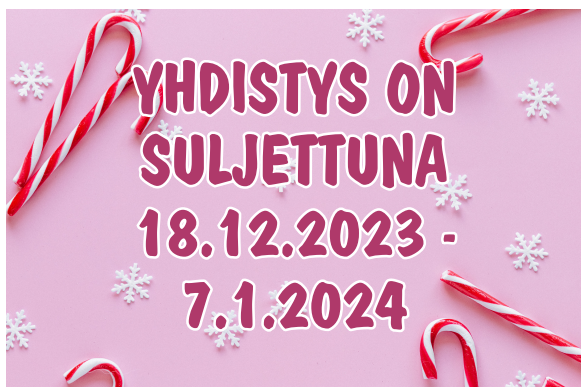
Yhteiskuljetus järjestetään tarvittaessa Loimaalta sekä Salosta, ilmoita tarpeesta ilmoittautumisen yhteydessä.

#### ILMOITTAUTUMINEN

Sitovat ilmoittautumiset **viimeistään 1.12. mennessä** yhdistys@lsly.fi, puh. 050 9133 517. Muistathan kertoa samalla erityisruokavaliosi!



Linnankatu 3 B sis.käynti



# SATAKUNNAN TAPAAMISET JA TAPAHTUMAT 1/2

## KAUNISJÄRVEN HYVINVOINTIKESKUKSEEN TUTUSTUMINEN

Tervetuloa mukaan tutustumaan Kaunisjärven hyvinvointikeskuksen ja Rauman palvelutorin toimintaan

- **ke 6.9. klo 13 alkaen**

Tutustumiskierroksen jälkeen on mahdollisuus jäädä vertaistapaamiseen kahville ja keskustelemaan muiden lihastautia sairastavien ja heidän läheistensä kanssa. Tutustumiskierros on yhteinen Avustajakeskuksen avustajien kanssa.

Ilmoittaudu mukaan 050 9133 517, 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](mailto:tero.viilto@icloud.com).

### HEI SINÄ ALSIA SAIRASTAVA TAI LÄHEINEN!

Olisitko kiinnostunut toimimaan ALS-vertaisena tai ALS läheisen vertaisena Satakunnan alueella? Ota yhteyttä Jasminiin, [yhdistys@lsly.fi](mailto:yhdistys@lsly.fi) tai 050 9133 517 niin jutellaan lisää!

## YLEISET VERTAISTAPAAMISET

### PORI

- **ma 4.9. klo 18-20**
- **ma 2.10. klo 18-20**
- **ma 30.10. klo 14.30-17 HUOM! Paikka: Diakoni, Metsämiehenkatu 2 J, Pori!**

Yhteisötalo Otavassa os. Otavankatu 5 A, Pori.

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

### RAUMA

- **ke 6.9. klo 13-16** (Kaunisjärven hyvinvointikeskukseen tutustuminen)
- **ke 4.10. klo 14-16**
- **ke 1.11. klo 14-16**

Kaunisjärven hyvinvointikeskuksessa, os. Steniuksenkatu 4, Rauma. Vertaistapaamiseen ovat tervetulleita kaikki lihastautia sairastavat ja heidän läheisensä diagnoosista riippumatta. Ilmoittautumiset erityisruokavalioineen vertaisryhmän vetäjälle, Erja Simonen, puh. 0453566344. Tervetuloa!



## JÄRJESTÖSUUNNITTELIJA PORISSA JA RAUMALLA

Yhdistyksen järjestösuunnittelija Jasmin on tavattavissa kasvatusten syksyn 2023 aikana Porissa ja Raumalla:

- **PORI: ke 30.8.** klo 9-12 ja 14-15, Otavankatu 5 A
- **RAUMA: ke 6.9.** klo 12-15, Steniuksenkatu 4
- **PORI: ke 27.9.** klo 13-15, Otavankatu 5 A
- **PORI: ma 30.10.** klo 10-13, Otavankatu 5A ja klo 14.30-17, Diakoni, Metsämiehenkatu 2 J



# SATAKUNNAN TAPAAMISET JA TAPAHTUMAT 2/2

## LIIKUNTAA SATAKUNNASSA

### PORISSA

kansalaisopisto sekä Porin kaupunki järjestää toimintakykyä ylläpitävää liikuntaa. Opiston kurssit löydät yhdistyksen kotisivuilta [www.Isly.fi/liikunta](http://www.Isly.fi/liikunta) tai suoraan kansalaisopiston sivulta.

Ilmoittautuminen kursseilla on alkanut 22.8. osoitteessa [www.pori.fi/kansalaisopisto](http://www.pori.fi/kansalaisopisto) ja puhelimitse 02 621 5963.

Porin kaupungin soveltavan liikunnan tarjonnan näet Porin kaupungin sivuilta tai [www.Isly.fi/liikunta](http://www.Isly.fi/liikunta)

### RAUMALLA

kaupungin järjestämää soveltavaa liikuntaa:

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

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

## JOULUJUHLA PORI LA 9.12.

### KUTSU

Tervetuloa viettämään yhdistyksen perinteistä joulujuhlaa Poriin **lauantaina 9.12. klo 15-18**

Juhla järjestetään Hotelli Amadossa, os. Keskusaukio 2, 28130 Pori.

Juhlassa on perinteisesti ohjelmaa, ruokaa, kahvia ja mukavaa yhdessäoloa unohtamatta tietenkään

Joulupukin vierailua ja lahjojen jakoa. Ota mukaan pikkupaketti (lasten paketit voi nimetä).

Juhlassa on paikalla yleisavustaja.

### MAKSU

Ruokailun hinta on 20€/hlö, 7-12-vuotialta 10€/hlö ja alle 7-vuotiaat ja avustajat ilmaiseksi. Ruokailun voi maksaa myös etukäteen Lounais-Suomen Lihastautiyhdistyksen tilille

**FI66 5710 0420 2775 68** tai MobilePay:lla numeroon **041 456 7071**. Viestikenttään nimi kenen ruokailusta/ruokailuista kyse.

### SAAPUMINEN

Yhteiskuljetus järjestetään tarvittaessa Raumalta, ilmoita tarpeesta ilmoittautumisen yhteydessä.

### ILMOITTAUTUMINEN

Sitovat ilmoittautumiset **viimeistään 24.11. mennessä** [yhdistys@Isly.fi](mailto:yhdistys@Isly.fi), puh. 050 9133 517. Muistathan kertoa samalla erityisruokavalios!

## JOULUGLÖGIT

Tule nauttimaan jouluisesta tunnelmasta kanssamme glögien ääreen! Olet tervetullut tilaisuuteen yksin tai yhdessä läheisesi tai avustajasi kanssa. Tilaisuus on yhteinen Avustajakeskuksen kanssa.

- **RAUMA**- ti 12.12. klo 13-15, TulesTalo os. Aittakarinkatu 14
- **PORI** - to 14.12. klo 13-15, Otava os. Otavankatu 5 A



# 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 - SYKSY 2023

## ELOKUU

- KE 30.8. KLO 9-15 PORI - Järjestösuunnittelija tavattavissa  
TO 31.8. KLO 13-19 EURA - ALS-tapaaminen

## SYYSKUU

- MA 4.9. KLO 18-20 PORI - Vertaistapaaminen  
KE 6.9. KLO 13-14 RAUMA - Tutustuminen Kaunisjärven hyvinvointikeskukseen  
KE 6.9. KLO 14-16 RAUMA - Vertaistapaaminen  
KE 6.9. KLO 13-16 RAUMA - Järjestösuunnittelija tavattavissa  
TO 7.9. KLO 13-15 VERKKO + TURKU - Yhdistystiimi  
TO 7.9. KLO 13-15 VERKKO - Lihastautiliiton palvelut ja vertaistuki  
MA 11.9. KLO 16-17 TURKU - Tuolijooga  
KE 13.9. KLO 18-19.30 VERKKO - Lihastautiliiton uusi järjestösuunnittelija Anni Kotilainen esittäytyy  
TO 14.9. KLO 17.15-18.30 TURKU - Vesijumppa  
TO 14.9. KLO 17-19 VERKKO - Lihastautiliiton palvelut ja vertaistuki  
TI 19.9. KLO 13-14.30 VERKKO - Teamsin käyttö -koulutus  
TO 21.9. KLO 17.15-18.30 TURKU - Vesijumppa  
MA 25.9. KLO 16-17 TURKU - Tuolijooga  
MA 25.9. KLO 17-19 TURKU - Vertaistapaaminen  
KE 27.9. KLO 13-15 PORI - Järjestösuunnittelija tavattavissa  
TO 28.9. KLO 13-15 EURA - ALS-tapaaminen  
TO 28.9. KLO 14-16 TURKU - ALS-tapaaminen  
TO 28.9. KLO 17.15-18.30 TURKU - Vesijumppa



## LOKAKUU

- MA 2.10. KLO 18-20 PORI - Vertaistapaaminen  
KE 4.10. KLO 14-16 RAUMA - Vertaistapaaminen  
TO 5.10. KLO 17-18.30 TURKU + VERKKO - Varha paneeli  
TO 5.10. KLO 17.15-18.30 TURKU - Vesijumppa  
MA 9.10. KLO 16-17 TURKU - Tuolijooga  
TO 12.10. KLO 17.15-18.30 TURKU - Vesijumppa  
MA 16.10. KLO 17-19 VERKKO + TURKU - Lihastautiliitto; Henkilökohtainen apu  
TO 19.10. KLO 17.15-18.30 TURKU - Vesijumppa  
MA 23.10. KLO 16-17 TURKU - Tuolijooga  
TI 24.10. KLO 16-18 VERKKO + TURKU - HMSN-tapaaminen ULY:n kanssa  
TO 26.10. KLO 13-15 EURA - ALS-tapaaminen  
TO 26.10. KLO 17.15-18.30 TURKU - Vesijumppa  
MA 30.10. KLO 10-17 PORI - Järjestösuunnittelija tavattavissa  
MA 30.10. KLO 14.30-15.30 VERKKO + TURKU, SALO, PORI, RAUMA - Vammaiskortti käyttöön  
MA 30.10. KLO 15.30-17 PORI - Vertaistapaaminen  
TI 31.10. KLO 17.30-19 VERKKO + TURKU - Syyskokous



## MARRASKUU

KE 1.11. KLO 14-16	RAUMA - Vertaistapaaminen
KE 1.11. KLO 17-18.30	VERKKO + TURKU - NUD-vertaistapaaminen
TO 2.11. KLO 17.15-18.30	TURKU - Vesijumppa
MA 6.11. KLO 16-20	TURKU - Korukurssi
TI 7.11. KLO 12-15	SALO - Järjestösuunnittelija tavattavissa
TI 7.11. KLO 13-15	SALO - Vertaistapaaminen
TO 9.11. KLO 17.15-18.30	TURKU - Vesijumppa
PE 10.11. KLO 10-14	TAMPERE - Apuvälinemessut
MA 13.11. KLO 16-17	TURKU - Tuolijooga
KE 15.11. KLO 16-17.30	VERKKO - Verkkovertaistapaaminen
TO 16.11. KLO 17.15-18.30	TURKU - Vesijumppa
MA 20.11. KLO 14-16	VERKKO + TURKU - Yhdistystiimi
MA 20.11. KLO 16-17	VERKKO + TURKU - Tuolijooga
TI 21.11. KLO 14-15.30	VERKKO - ALS-verkkotapaaminen
KE 22.11. KLO 17-19	VERKKO + TURKU - IBM-tapaaminen
TO 23.11. KLO 14-16	TURKU - ALS-tapaaminen
TO 23.11. KLO 17.15-18.30	TURKU - Vesijumppa
MA 27.11. KLO 17-19	TURKU - Vertaistapaaminen
TO 30.11. KLO 13-15	EURA - ALS-tapaaminen
TO 30.11. KLO 17.15-18.30	TURKU - Vesijumppa



## JOULUKUU

MA 4.12. KLO 16-17	TURKU - Tuolijooga
TI 5.12. KLO 13-15	SALO - Jouluglögit
TO 7.12. KLO 17.15-18.30	TURKU - Vesijumppa
LA 9.12. KLO 13-16.30	TURKU - Joulujuhlat
LA 9.12. KLO 15-18	PORI - Joulujuhlat
MA 11.12. - TI 12.12.	TURKU - Jouluristeily
TI 12.12. KLO 13-15	RAUMA - Jouluglögit
KE 13.12. KLO 13-15	TURKU - Jouluglögit
TO 14.12. KLO 13-15	PORI - Jouluglögit
TO 14.12. KLO 17.15-18.30	TURKU - Vesijumppa
TO 21.12. KLO 13-15	EURA - ALS-tapaaminen



**Yhdistys on suljettuna 18.12.2023 - 7.1.2024**