

LOUNAIS-SUOMEN LIHASTAUTIYHDISTYS RY

JÄSENKIRJE 2/2026



050 9133 517

yhdistys@lsly.fi

Itäinen Pitkäkatu 68, 20810 Turku

www.lsly.fi

SISÄLTÖ

- 3 Ajankohtaista**
- 4 Foot Fighters - bänditoiminta**
- 5 Koko alueen tapahtumat**
- 6 Koko alueen vertaistuki**
- 7 Varsinais-Suomi**
- 9 Satakunta**
- 11 Joulun tunnelmaa**
- 12 Lihastautiliiton luennot**
- 13 Yhteystiedot**
- 14 Tapahtumakalenteri**



050 9133 517

yhdistys@lsly.fi

Itäinen Pitkätie 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

TERVEISET JÄRJESTÖSUUNNITTELIJALTA



Kesä on mennyt vauhdilla ohi – festarihumussa, mutta lepoakaan unohtamatta. Nyt energiavarastot alkavat olla täynnä ja lusikoitakin on saatu sopivasti varastoitua syksyn juttuja varten. 😊

Järjestösuunnittelijan ja yhdistystyöntekijän kalenterissa alkaa jälleen näkyä tuttu syksyn merkki: kesän jälkeen katse on käännetty tulevaan toimintakauteen ja syksyn suunnitelmat ovat pitkälti valmiina. Nyt on aika laittaa suunnitelmia käytäntöön ja valmistautua tuleviin tapaamisiin, tapahtumiin ja muihin yhdistyksen syksyn kuvioihin. Kaikki syksyn tulevat tapahtumat ja toiminta löytyvät tästä jäsenkirjeestä, joten kannattaa kurkata ohjelma läpi ja napata kalenteriin ne jutut, joihin haluat osallistua!

Vaikka syksy tuo mukanaan tekemistä, toivon, että muistamme myös sen, ettei kaikkeen tarvitse venyä. Yhdistyksen toimintaan voi osallistua juuri sen verran kuin omat voimavarat sallivat. Joskus tärkeintä voi olla tulla mukaan tapaamiseen, vaihtaa muutama sana tutun kanssa ja juoda kuppi kahvia. ❤️

On ollut hienoa huomata, kuinka monipuolista toimintaa yhdistyksessä jälleen on. Te jäsenet olette tärkeä osa sitä, millaista toimintaa järjestämme. Ideat, toiveet ja palautteet ovat aina tervetulleita – niitä voi tulla kertomaan meille matalalla kynnyksellä milloin vain.

Nyt siis kohti syksyä, uusia kohtaamisia ja uusia juttuja kohti – ja lusikat säästeliäästi käyttöön!

Toivottavasti nähdään syksyn aikana!

Jasmin Joropainen

VERTAISTUKEA WHATSAPISSA

Tule mukaan WhatsApp-vertaistukiryhmiin löytämään vertaistukea, jakamaan kokemuksia ja tapaamaan uusia ihmisiä. Rohkeasti mukaan kokeilemaan uutta ja helppoa vertaistuen muotoa!

Lisätietoja: 050 9133 517 / yhdistys@lsly.fi

KUNTOLIIKUNTAKAMPANJA 2026

Kuntoliikuntakampanja on ollut käynnissä toukokuun alusta lähtien, ja kampanja päättyy 31.8. Jos et ole vielä palauttanut liikuntalomakettasi, nyt on hyvä hetki kaivaa se esiin ja kirjata kesän liikunnat mukaan!

Kaikkien lomakkeen palauttaneiden kesken arvotaan yllätyspalkinto. Satakuntalaisten kesken palkinto arvotaan Porin joulujuhlissa ja varsinaissuomalaisten kesken Turun joulujuhlissa.

Lomakkeen voit palauttaa:

- postitse osoitteeseen Itäinen Pitkäkatu 68, 20810 Turku
- WhatsAppilla numeroon 050 9133 517
- sähköpostitse yhdistys@lsly.fi

Vielä on elokuuta jäljellä – tsemppiä kampanjan loppukiriin! 💪



Foot Fighters

**Kaikki eivät juokse lavalle.
Me valloitamme sen omalla tyylillämme.**

Foot Fighters on Lounais-Suomen Lihastautiyhdistys ry:n oma bändi, jossa tärkeintä ovat musiikin ilo, yhdessä tekeminen ja hyvä meininki. Treenit ovat jo käynnissä, uusia biisejä harjoitellaan jatkuvasti ja ensimmäisiä esiintymisiä on sovittu jo syksylle – nyt on loistava hetki hypätä mukaan!

Voisitko sinä olla seuraava Foot Fighter?

Oletko joskus...

- haaveillut bändissä soittamisesta tai laulamista?
- halunnut aloittaa uuden, innostavan harrastuksen?
- hyräillyt lempibiisejasi ja miettinyt, miltä ne kuulostaisivat itse esitettynä?
- soittanut joskus aiemmin tai haluaisit kokeilla ensimmäistä kertaa?

Jos nyökkäsit edes yhdelle kohdalle, olet lämpimästi tervetullut mukaan!

Kuka voi osallistua?

Etsimme ensisijaisesti lihastautia sairastavia musiikista innostuneita ihmisiä. Aiempaa kokemusta ei tarvita – tärkeintä on halu tehdä musiikkia yhdessä.

Jos soittaminen tuntuu fyysisesti haastavalta, sekään ei ole este. Hyödynnämme erilaisia apuvälineitä, iPadeja ja musiikkisovelluksia, jotta mahdollisimman moni voi löytää oman tapansa osallistua ja tehdä musiikkia.

Nyt kannattaa liittyä mukaan!

Bändi on saanut upean alun, mutta mukaan mahtuu vielä uusia soittajia ja laulajia. Syksyn keikat lähestyvät, uusia kappaleita tehdään ja harjoitellaan, ja juuri nyt pääset osaksi porukkaa, jossa jokaisen panos on tärkeä.

Foot Fighters – ei tarvitse juosta, että voi rokata.

Lähde mukaan kokemaan treenien tunnelma, esiintymisen ilo ja yhdessä tekemisen voima. Seuraava Foot Fighter voit olla juuri sinä!

Jos kiinnostuit, ota yhteyttä: 050 9133 517, yhdistys@lsly.fi



KOKO ALUEEN TAPAHTUMAT



VAMMAISOIKEUKSIEN AJOKORTTI

Tiedätkö, mitä oikeuksia sinulla on vammaispalveluissa? Entä miten voit toimia, jos kohtaat epäselviä päätöksiä tai tarvitset tukea oikeuksiesi toteutumiseen?

Tervetuloa Vammaisoikeuden ajokortti -luennolle, jossa Avustajaklinikan vammaisoikeusjuristi **Jukka Kumpuvuori** avaa selkeästi ja käytännönläheisesti vammaisoikeuden keskeisiä teemoja. Luento tarjoaa hyödyllistä tietoa niin vammaisille henkilöille, heidän läheisilleen kuin kaikille aiheesta kiinnostuneille.

Luvassa on ajankohtaista tietoa oikeuksista, vinkkejä arjen tilanteisiin sekä mahdollisuus syventää omaa ymmärrystä vammaisoikeudesta. Tule vahvistamaan omaa vammaisoikeuden ajokorttiasi – tieto omista oikeuksista on paras väline niiden toteutumisen edistämiseen!

 **Maanantaina 5.10. klo 17-19**

 Livetilaaisuus järjestetään Turussa yhdistyksen toimistolla, Itäinen Pitkäkatu 68.

Voit osallistua koulutukseen myös mistä päin tahansa Teamsin välityksellä tai etäkatsomoista: Salossa, Raumalla, Porissa tai Loimaalla.

 Ilmoittaudu mukaan 0509133517 tai myöhemmin julkaistavan linkin kautta.



KUTSU SYYSKOKOUKSEEN

Tervetuloa mukaan yhdistyksen syyskokoukseen. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.



Maanantaina 19.10.

 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!

Kaipaanko 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!



Tule kokeilemaan – kehosi kiittää!



Maanantaina 26.10. klo 16-16.45



Maanantaina 14.12. klo 16-16.45



Teams



Turku: Itäinen Pitkäkatu 68

 Ilmoittaudu 0509133517 tai [kotisivujen linkistä](#).

KOKO ALUEEN VERTAISTUKI



ALS-VERKKOTAPAAMISET

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

 **Torstaina 27.8. klo 13-14:30**

 **Torstaina 17.9. klo 13-14:30**

 **Keskiviikkona 21.10. klo 14-15:30**

 **Keskiviikkona 25.11. klo 13:30-15**

 Teams

 Ilmoittautumiset: 050 9133 517 tai [kotisivujen linkistä](#)

LÄHEISTEN ILTA

Kaikille lihastautia sairastavien läheisille. Osallistua voi Turussa tai mistä päin tahansa Teamsin välityksellä. Tilaisuus toteutetaan yhteistyössä Uudenmaan Lihastautiyhdistyksen kanssa.

 **Torstaina 3.9. klo 17-18:30**

 Teams

 Turku: Lounatuulet (Koivu, 2 krs.),
Läntinen Pitkäkatu 33 (**HUOM!** Ilmoittautumiset
31.8. mennessä. Minimi osallistujamäärä 3).

 Ilmoittautumiset: 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 16.9. klo 16-17:30**

 **Torstaina 17.12. klo 13:30-15**

 Teams

 Ilmoittautumiset: 050 9133 517 tai
[kotisivujen linkistä](#).

MÄÄRITTÄMÄTÖN LIHASSAIRAUS - VERKKOTAPAAMINEN

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

 **Keskiviikkona 9.9. klo 14-15:30**

 **Keskiviikkona 25.11. klo 16-17:30**

 Teams

 Ilmoittautumiset: 050 9133 517 tai
[kotisivujen linkistä](#).

CMT-VERKKOTAPAAMINEN

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

 **Maanantaina 23.11. klo 13-15**

 Teams

 Turku: Pihlajasali, Itäinen Pitkäkatu 68

 Ilmoittautumiset: 050 9133 517 tai
[kotisivujen linkistä](#).

VARSINAIS-SUOMI

TURUN VERTAISTAPAAMISET

Vertaistapaaminen lihastautia sairastaville ja läheisille.

Tule mukaan kohtaamaan muita ja jakamaan kokemuksia! Ryhmää vetää Sonja Lindholm.



Maanantaina 31.8. klo 17-19



Maanantaina 28.9. klo 14-16



Maanantaina 26.10. klo 17-19



Maanantaina 30.11. klo 14-16



Turku: Pihlajasali, Itäinen Pitkätie 68



Ilmoittautumiset: 050 9133 517 tai

[kotisivujen linkistä.](#)

MÄÄRITTÄMÄTÖN LIHASSAIRAUS - VERTAISTAPAAMISET TURUSSA

Vertaistapaaminen sinulle, jolla on määrittämätön lihassairaus tai lihastautiepäily.

Tule mukaan keskustelemaan, jakamaan kokemuksia tai vain kuuntelemaan.



Keskiviikkona 26.8. klo 15-17



Maanantaina 12.10. klo 13-15



Torstaina 5.11. klo 15-17



Torstaina 10.12. klo 14-16



Turku: Pihlajasali, Itäinen Pitkätie 68



Ilmoittautumiset: 050 9133 517 tai [kotisivujen linkistä.](#)

ALS-TAPAAMISET TURUSSA

Vertaistapaaminen ALS-, FALS- ja PLS-tautia sairastaville ja läheisille.

Tule mukaan jakamaan kokemuksia ja kohtaamaan muita samassa tilanteessa olevia.



Torstaina 20.8. klo 14-16



Tiistaina 8.9. klo 14-16



Torstaina 8.10. klo 14-16



Torstaina 12.11. klo 14-16



Keskiviikkona 16.12. klo 15-17



Turku: Pihlajasali, Itäinen Pitkätie 68



Ilmoittautumiset: 050 9133 517 tai

[kotisivujen linkistä.](#)

MG-TAPAAMISET TURUSSA



Tule mukaan jakamaan kokemuksia ja arjen vinkkejä muiden samaa sairautta sairastavien kanssa.

Tapaamiseen ei tarvitse ilmoittautua – voit tulla mukaan silloin, kun sinulle sopii.



Maanantaina 14.9. klo 17-19



Maanantaina 12.10. klo 17-19



Maanantaina 9.11. klo 17-19



Maanantaina 14.12. klo 17-19



Turku: Pihlajasali, Itäinen Pitkätie 68

IBM-TAPAAMINEN

Kaikille IBM:aa sairastaville ja läheisille. **Tapaamisessa seurataan yhdessä Lihastautiliiton järjestämää IBM-luentoa.** Tapaamiseen voi osallistua vain paikan päällä Turussa. **IBM-luennon tiedot sivulla .**



Torstaina 15.10. klo 17-19

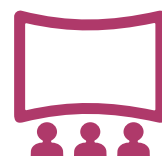


Turku: Pihlajasali, Itäinen Pitkätie 68



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

HUOM! Pelkästään IBM-luennolle osallistuville on oma ilmoittautuminen! **Lisätiedot sivulla .**



VARSINAIS-SUOMI

UNI, NUKKUMISERGONOMIA JA PALAUTUMINEN

Fysioterapeutti Teemu Vänskän pitämässä luennossa perehdytään unen, nukkumisergonomian ja palautumisen merkitykseen hyvinvoinnille. Saat käytännönläheisiä vinkkejä parempaan uneen ja arjen palautumiseen sekä tietoa siitä, miten nukkumisergonomialla voi tukea hyvää unta.

 **Tiistaina 10.11. klo 17.30-19**

 Kauppakeskus Skanssin Tempur Brand Store, 1.krs, Itä-pääty (kauppakeskuksen osoite Skanssinkatu 10, Turku)

 Teams

 Ilmoittautumiset: 050 9133 517 tai [kotisivujen linkistä](#).



LOIMAAN VERTAISTAPAAMISET

Tapaamiset järjestetään syksyn aikana erikseen sovittuina ajankohtina.

Ajankohtiin voi vaikuttaa Loimaan WhatsApp-ryhmässä, ja tapaamispaikka ilmoitetaan erikseen.

Tule mukaan jakamaan kokemuksia, keskustelemaan ja saamaan vertaistukea! Tapaamiset ovat avoimia kaikille lihastautia sairastaville ja heidän läheisilleen.

 Lisätietoja numerosta 040 481 9036

Liity mukaan Loimaan seudun whatsapp-ryhmään viereisestä qr-koodista!



LIIKUNTAA VARSINAIS-SUOMESSA

TURUSSA TUOLIJOOGAA klo 16-17, os. Itäinen Pitkäkatu 68. Kertamaksu 2€/hlö. Ei ilmoittautumista.

Kerrat: 31.8., 14.9., 28.9., 12.10., 26.10., 9.11., 30.11. ja 14.12.

TURUSSA VESIJUMPPAA torstaisin 27.8.-17.12. klo 17.00-18.30, Esikon palvelutalossa os. Uittamontie 7. Paikalla avustaja. Kertamaksu 3€/hlö. Ei ilmoittautumista.

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 19.8.2026 alkaen 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. Tarjolla mm. soveltavaa sulkapalloa, soveltavaa crossfittia, soveltavaa kuntonyrkkeilyä, tuolijumppaa, vesijumppaa ja paljon muuta!

SALON VERTAISTAPAAMISET

Tule mukaan kohtaamaan muita, jakamaan kokemuksia ja viettämään aikaa yhdessä! Tapaamisissa jutellaan, pelaillaan, askarrellaan ja tehdään muuta mukavaa yhdessä. Tarjolla on myös kahvia ja pientä purtavaa. Tervetuloa mukaan juuri sellaisena kuin olet!

 **Torstaina 24.9. klo 14-16**

 **Torstaina 19.11. klo 14-16**

 Salon Syty, Kamari, Helsingintie 6

 Ilmoittautumiset: 050 9133 517 tai [kotisivujen linkistä](#).

SATAKUNTA

YHTEISTÄ ULKOILUA PORIN YTERISSÄ



Lähdetään nauttimaan luonnosta Porin Yteriin yhdessä ulkoillen! Sovitaan yhdessä mikä lyhyt reitti kuljetaan osallistujien toimintakyvyn ja jaksamisen mukaan. Ulkoilun päätteeksi grillataan Yterin aukion nuotiopaikalla ja vietetään aikaa yhdessä. Tervetuloa mukaan sellaisena kuin olet!

Tavataan Yterin aukion parkkipaikalla hieman ennen klo 13.

 **Perjantaina 21.8. klo 13-16**

 Yterin aukion pysäköintialue, Kortejärventie 1

 Ilmoittautumiset: yhdistykselle 050 9133 517 tai 040 481 9036, yhdistys@lsly.fi

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 7.9. klo 18-20**

 **Maanantaina 5.10. klo 17-19**

(Vammaisoikeuksien ajokortti-luento, paikka ilmoitetaan myöhemmin!)

 **Maanantaina 2.11. klo 18-20**

 **Maanantaina 7.12. klo 18-20**

 Pori: Yhteisöotalo Otava, Otavankatu 5 A

 Ilmoittautumiset: yhdistykselle 050 9133 517 tai suoraan ryhmän vetäjälle 0453566344

RAUMAN VERTAISTAPAAMINEN

Tapaaminen järjestetään syksyn aikana erikseen ilmoitettuna ajankohtana. Tapaamisessa on mahdollisuus jakaa kokemuksia ja ajatuksia lihastaukeista, keskustella ajankohtaisista asioista sekä saada tukea ja vinkkejä muilta samassa tilanteessa olevilta. Tällä kertaa suunnitteilla on myös hieman toiminnallisempaa yhdessäoloa – voimme esimerkiksi pelailla lautapelejä, askarrella tai keksiä muuta mukavaa yhteistä tekemistä. Tarjolla on kahvia ja pientä purtavaa.

Tapaaminen on avoin kaikille lihastautia sairastaville ja heidän läheisilleen. Tervetuloa mukaan viettämään aikaa yhdessä ja kohtaamaan muita samassa tilanteessa olevia!

 Toiveita ja lisätietoja numerosta 040 481 9036

ALS-TAPAAMINEN 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.

 **Tiistaina 27.10. klo 14-16**

 Pori: Yhteisöotalo Otava, Otavankatu 5 A

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



SATAKUNTA

TULOSSA: UNI, NUKKUMISERGONOMIA JA PALAUTUMINEN

Järjestämme yhteistyössä Porin Tempurin kanssa syksyn aikana jäsenillemme suunnatun tilaisuuden, jossa Tempurin työntekijä kertoo unen, nukkumisergonomian ja palautumisen merkityksestä hyvinvoinnille. Luvassa on käytännönläheisiä vinkkejä parempaan uneen ja arjen palautumiseen sekä tietoa siitä, miten nukkumisergonomialla voi tukea hyvää unta. Tilaisuus järjestetään Tempurin liikkeessä ja siihen voi osallistua myös etänä. Tarkemmat tiedot julkaistaan myöhemmin.

Seuraa viestintäämme – kerromme tilaisuudesta lisää, kun ajankohta varmistuu!

RAUHALLISEN TAHDIN KÄVELYLENKIT PORISSA

Lauantaina 12.9.2026 klo 12.00

- Yhdessä menoksi -kävelylenkki Väinölän radioaseman vesipuistossa

Sunnuntaina 23.8.2026 klo 11.00

- Rauhallisen tahdin luontoretki Luodon siirtolaispuutarhassa. Maksuton kahvitarjoilu perillä.

Sunnuntaina 27.9.2026 klo 11.00

- Yhdessä menoksi -sauvakävelyn tekniikkalenkki Kirjurinluodossa

Sunnuntaina 25.10. ja 15.11.2026 klo 11.00

- Yhdessä menoksi -kävelylenkit Kirjurinluodossa

Yhdessä menoksi -lenkit ovat maksuttomia ja esteettömiä. Säänmukaiset varusteet, kävelylenkeille voit osallistua myös ilman sauvoja. Lisätiedot lenkeistä sly.fi/toiminta/liikunta/satakunta/

SÄÄNNÖLLISET LIKUNTARYHMET PORISSA

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

Maanantaisin

- Keilaus 31.8.-30.11.2026 klo 13.30-15.00
- Ohjattu kuntosali 31.8.-30.11.2026 klo 15.45-16.45

Tiistaisin

- Vesiparkkis 1.9.-24.11.2026 klo 14.00-15.00

Keskiviikkoisin

- Soveltava jumpparyhmä 2.9.-18.11.2026

Torstaisin

- Neuro/tuolitanssi 3.9.-26.11.2026 klo 10.00-11.00
- Boccia 3.9.-26.11.2026 klo 12.00-12:30

Tarkemmat tiedot yhdistyksen sivuilta sly.fi/toiminta/liikunta/satakunta/ tai numerosta 0451806688 (WhatsApp).

Porin Kansalaisopiston järjestämä Neuropilates

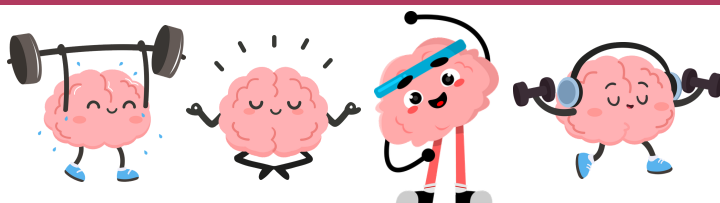
- maanantaisin 7.9.-16.11.2026 klo 13.30-14.30
- ilmoittautuminen alkaa 18.8. klo 16.30
- kurssinnumero 14744AY

Porin kaupunki järjestää erilaista soveltavaa liikuntaa. Käy tutustumassa lisätietoihin ja ajankohtiin [Porin kaupungin sivuilta](#).

LIKUNTAA 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](#).



JOULUN TUNNELMAA

JOULUJUHLAT SATAKUNNASSA JA VARSINAIS-SUOMESSA

Tervetuloa viettämään yhdistyksen perinteisiä joulujuhlia! Juhlat järjestetään tänä vuonna

- Porissa **lauantaina 21.11. klo 15-18** Sokos Hotel Vaakunassa ja
- Turussa **lauantaina 5.12. klo 13-16** hotelli Linnasmäellä.

Juhlissa on perinteisesti ohjelmaa, ruokaa, kahvia ja mukavaa yhdessäoloa. Ota mukaan pikkupaketti (lasten paketit voi nimetä). Juhlissa on paikalla yleisavustajat.

MAKSU

Ruokailun hinta on 25€/hlö, 7-12-vuotiailta 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 **21549**. Kirjoita viestikenttään nimi kenen ruokailusta/ruokailuista on kyse.

ILMOITTAUTUMINEN

Sitovat ilmoittautumiset Porin juhliin viimeistään 5.11. tai Turun juhliin viimeistään 19.11. mennessä numeroon 050 9133 517 tai kotisivuilta löytyvän linkin kautta. Muistathan kertoa samalla erityisruokavaliosi!

JOULUGLÖGIT

Tervetuloa nauttimaan joulutunnelmaan glögin merkeissä. Tilaisuus on maksuton ja avoin yhdistyksen jäsenille, Avustajakeskuksen työnantajille ja avustajille. Mukana henkilökuntaa.

- **TURKU: torstaina 3.12. klo 13-14.30**
- **RAUMA: tiistaina 8.12. klo 13-14.30**
- **PORI: tiistaina 8.12. klo 17-19**
- **SALO: torstaina 10.12. klo 14.30-16**

Lisätietoja myöhemmin yhdistyksen kotisivuilta.

JOULURISTEILY

Tervetuloa aistimaan joulun tunnelmaa yhdistyksen perinteiselle jouluristeilylle!

KOKOONTUMINEN ma 14.12. klo 20:00 Viking Linen terminaalissa (lippujen jako). Laiva lähtee klo 20.55 ja on takaisin Turussa ti 15.12. noin klo 19.50.

RISTEILYN HINTA

- Ikkunallinen 2h hytti, 70€/hlö jaettuna tai yhdelle 83€/hlö
- Ikkunallinen hytti liikuntarajoitteiselle 70€/hlö jaettuna tai yhdelle 83€/hlö (HUOM! Hyttiin ei mahdu pyörätuoli!)
- Ikkunallinen invahytti 70€/hlö jaettuna tai yhdelle 83€/hlö (HUOM! Vain yksi jäljellä!)
- Ikkunaton invahytti 66€/hlö jaettuna tai yhdelle 75€/hlö (HUOM! Vain yksi jäljellä!)

Hinta sisältää risteilyn laivan ohjelmiseen ja buffet-päivällisen. Lisämaksusta varauksen yhteydessä meriaamiainen 18€/hlö.

SITOVAT ILMOITTAUTUMISET 20.11.

mennessä yhdistyksen numeroon 050 9133 517 tai myöhemmin kotisivuille julkaistavan linkin kautta. Muista ilmoittaa myös syntymäaikasi (pp.kk.vvvv) ja otatko aamiaisen.

Mikäli tarvitset avustuspalvelun laivaan mentäessä ja/tai poistuttaessa, ilmoita tarpeestasi ilmoittautumisen yhteydessä.

Laivayhtiön puolesta on mahdollisuus saada matkaa varatessa pyörätuolikuljetus laivaan ja sieltä pois.

MAKSU

- yhdistyksen tilille **FI66 5710 0420 2775 68**
- MobilePaylla numeroon **21549**

Otathan matkalle kuvallisen henkilökortin, passin tai ajokortin. Suosittelemme matkavakuutusta, peruutuksesta saa korvauksen vain vakuutuksen kautta.

Vaihtoehtoisesti tilalle voi myös hankkia toiset matkustajat.

LIHASTAUTILIITON YHTEISLUENTOTILAISUUDET

Lihastautiliiton järjestämät tilaisuudet syksyllä 2026. Lisätietoja tilaisuuksien sisällöstä ja ilmoittautumisohjeet löydät osoitteesta lihastautiliitto.fi/mukaan-toimintaan/tapahtumat/

Kesäpäivä Turussa

- la 22.8. klo 10.45-13.30
- Forum Marinum
- Lisätiedot p. 044 045 0082

Onni kodinpalvelut

- ke 26.8. klo 17.30-19
- Teams
- [Ilmoittaudu](#) 25.8. mennessä

Mitä tehdä yhdistyksissä

- to 27.8. klo 17.30-19
- Teams
- [Ilmoittaudu](#) 26.8. mennessä

Myastenia Gravis (MG)

- ti 1.9. klo 17.30-19
- Teams
- [Ilmoittaudu](#) 31.8. mennessä

Lihastaudit ja kipu

- ke 2.9. klo 17-19
- Teams
- [Ilmoittaudu](#) 1.9. mennessä

Lapsen sairaus osana perhettä

- ke 9.9. klo 17.30-19
- Teams
- [Ilmoittaudu](#) 8.9. mennessä

Duchennen lihassairaus

- ke 16.9. klo 17.30-19
- Teams
- [Ilmoittaudu](#) 15.9. mennessä

Jäsenyyteen liittyvät edut tutuiksi

- ke 23.9. klo 17.30-19
- Teams
- [Ilmoittaudu](#) 22.9. mennessä

Villa Manus Oy – yhdessä kohti sujuvampaa arkea

- ma 28.9. klo 17.30-19
- Teams
- [Ilmoittaudu](#) 27.9. mennessä

Koulu- ja opiskeluilta: Oppimäärän rajaaminen

- to 1.10. klo 17.30-19
- Teams
- [Ilmoittaudu](#) 30.9. mennessä

Soveltava liikunta ja esteettömät harrastusmahdollisuudet

- to 8.10. klo 17.30-19.30
- Teams
- [Ilmoittaudu](#) 7.10. mennessä

IBM

- to 15.10. klo 17.30-19
- Teams
- [Ilmoittaudu](#) 14.10. mennessä

Tukea opiskeluun, työntekoon ja arjen hallintaan

- la 24.10. klo 11-15
- Turun pääkirjasto (Sujuvampaa oppimista ja työntekoa arkeen -luento klo 11-12 myös etänä Teamsissa)
- [Lisätiedot ja ilmoittautuminen](#) Lihastautiliiton sivuilta

Arkea helpottavat sovellukset ja helppokäyttötoiminnot

- ke 28.10. klo 17.30-19
- Teams
- [Ilmoittaudu](#) 27.10. mennessä

Palliativinen hoito

- to 5.11. klo 17.30-19
- Teams
- [Ilmoittaudu](#) 4.11. mennessä

Työelämältä – kun ei pysty!

- to 19.11. klo 17-19
- Teams
- [Ilmoittaudu](#) 17.11. mennessä

Lihastautidiagnostiikan haasteet – miksi niin monen lihassairaus on "määrittämätön"?

- to 26.11. klo 17.30-19.30
- Teams
- [Ilmoittaudu](#) 25.11. mennessä

Henkilökohtainen apu

- to 3.12. klo 17.30-19
- Teams
- [Ilmoittaudu](#) 25.11. 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 ja 13–15
avustajakeskus@avustajakeskus.fi

Avustajakeskus yhdistää avun tarvitsijat, avustajat ja vapaaehtoiset. Perustehtävänä on vahvistaa osallisuutta, valinnanvapautta ja mahdollisuutta elää omannäköistä elämää.

ELOKUU

TO 20.8. KLO 14-16	TURKU - ALS-tapaaminen
PE 21.8. KLO 13-16	PORI - Ulkoilua
LA 22.8. KLO 10.45-13.30	TURKU - Lihastautiliiton kesäpäivä
SU 23.8. KLO 11	PORI - Yhdessä menoksi -rauhallisen kävelyn lenkki
TI 25.8. KLO 16-18	TURKU - Bänditreenit
KE 26.8. KLO 15-17	TURKU - Määrittämätön lihassairaus -vertaistapaaminen
KE 26.8. KLO 17.30-19	VERKKO - Lihastautiliitto: Onni kodinpalvelut
TO 27.8. KLO 13-14.30	VERKKO - ALS-tapaaminen
TO 27.8. KLO 17-18.30	TURKU - Vesijumppa
TO 27.8. KLO 17.30-19	VERKKO - Lihastautiliitto: Mitä tehdä yhdistyksissä
MA 31.8. KLO 16-17	TURKU - Tuolijooga
MA 31.8. KLO 17-19	TURKU - Vertaistapaaminen



SYYSKUU

TI 1.9. KLO 17.30-19	VERKKO - Lihastautiliitto: Myastenia Gravis (MG)
KE 2.9. KLO 17-19	VERKKO - Lihastautiliitto: Lihastaudit ja kipu
TO 3.9. KLO 17-18.30	TURKU - Vesijumppa
TO 3.9. KLO 17-18.30	VERKKO, TURKU - Läheisten ilta
MA 7.9. KLO 18-20	PORI - Vertaistapaaminen
TI 8.9. KLO 14-16	TURKU - ALS-tapaaminen
TI 8.9. KLO 16-18	TURKU - Bänditreenit
KE 9.9. KLO 14-15.30	VERKKO - Määrittämätön lihassairaus -vertaistapaaminen
KE 9.9. KLO 17.30-19	VERKKO - Lihastautiliitto: Lapsen sairaus osana perhettä
TO 10.9. KLO 17-18.30	TURKU - Vesijumppa
LA 12.9. KLO 12	PORI - Yhdessä menoksi -rauhallisen kävelyn lenkki
MA 14.9. KLO 16-17	TURKU - Tuolijooga
MA 14.9. KLO 17-19	TURKU - MG-tapaaminen
KE 16.9. KLO 16-17.30	VERKKO - Kaikille avoin vertaistapaaminen verkossa
KE 16.9. KLO 17.30-19	VERKKO - Lihastautiliitto: Duchennen lihassairaus
TO 17.9. KLO 13-14.30	VERKKO - ALS-tapaaminen
TO 17.9. KLO 17-18.30	TURKU - Vesijumppa
TI 22.9. KLO 16-18	TURKU - Bänditreenit
KE 23.9. KLO 17.30-19	VERKKO - Lihastautiliitto: Jäsenyyteen liittyvät edut tutuiksi
TO 24.9. KLO 14-16	SALO - Vertaistapaaminen
TO 24.9. KLO 17-18.30	TURKU - Vesijumppa
SU 27.9. KLO 11	PORI - Yhdessä menoksi -rauhallisen kävelyn lenkki
MA 28.9. KLO 14-16	TURKU - Vertaistapaaminen
MA 28.9. KLO 16-17	TURKU - Tuolijooga
MA 28.9. KLO 17.30-19	VERKKO - Lihastautiliitto: Villa Manus Oy - yhdessä kohti sujuvampaa arkea



LOKAKUU

TO 1.10. KLO 17-18.30	TURKU - Vesijumppa
TO 1.10. KLO 17-18.30	VERKKO - Lihastautiliitto: Koulu- ja opiskeluilta; Oppimäärän rajaaminen
MA 5.10. KLO 17-19	VERKKO, TURKU, SALO, RAUMA, PORI, LOIMAA - Vammaisoikeuksien ajokortti
TI 6.10. KLO 16-18	TURKU - Bänditreenit
TO 8.10. KLO 14-16	TURKU - ALS-tapaaminen
TO 8.10. KLO 17-18.30	TURKU - Vesijumppa
TO 8.10. KLO 17.30-19.30	VERKKO - Lihastautiliitto: Soveltava liikunta ja esteettömät harrastusmahdollisuudet
MA 12.10. KLO 13-15	TURKU - Määrittämätön lihassairaus -vertaistapaaminen
MA 12.10. KLO 16-17	TURKU - Tuolijooga
MA 12.10. KLO 17-19	TURKU - MG-tapaaminen
TO 15.10. KLO 17-18.30	TURKU - Vesijumppa
TO 15.10. KLO 17-19	TURKU - IBM-tapaaminen ja IBM-luennon yhteiskatselutilaisuus
TO 15.10. KLO 17.30-19	VERKKO - Lihastautiliitto: IBM
MA 19.10. KLO 17-18.30	VERKKO, TURKU - Syyskokous
TI 20.10. KLO 16-18	TURKU - Bänditreenit
KE 21.10. KLO 14-15.30	VERKKO - ALS-tapaaminen
TO 22.10. KLO 17-18.30	TURKU - Vesijumppa
LA 24.10. KLO 11-12	VERKKO - Lihastautiliitto: Tukea opiskeluun, työntekoon ja arjen hallintaan
LA 24.10. KLO 11-15	TURKU - Lihastautiliitto: Tukea opiskeluun, työntekoon ja arjen hallintaan
SU 25.10. KLO 11	PORI - Yhdessä menoksi -rauhallisen kävelyn lenkki
MA 26.10. KLO 16-16.45	VERKKO, TURKU - Tuolijooga
MA 26.10. KLO 17-19	TURKU - Vertaistapaaminen
TI 27.10. KLO 14-16	PORI - ALS-tapaaminen
KE 28.10. KLO 17.30-19	VERKKO - Lihastautiliitto: Arkea helpottavat sovellukset ja helppokäyttötoiminnot
TO 29.10. KLO 17-18.30	TURKU - Vesijumppa



MARRASKUU

MA 2.11. KLO 18-20	PORI - Vertaistapaaminen
TI 3.11. KLO 16-18	TURKU - Bänditreenit
TO 5.11. KLO 15-17	TURKU - Määrittämätön lihassairaus -vertaistapaaminen
TO 5.11. KLO 17-18.30	TURKU - Vesijumppa
TO 5.11. KLO 17.30-19	VERKKO - Lihastautiliitto: Palliatiivinen hoito
MA 9.11. KLO 16-17	TURKU - Tuolijooga
MA 9.11. KLO 17-19	TURKU - MG-tapaaminen
TI 10.11. KLO 17.30-19	TURKU, VERKKO - Uni, nukkumisergonomia ja palautuminen (Tempur Brand Store)
TO 12.11. KLO 14-16	TURKU - ALS-tapaaminen
TO 12.11. KLO 17-18.30	TURKU - Vesijumppa
SU 15.11. KLO 11	PORI - Yhdessä menoksi -rauhallisen kävelyn lenkki





TI 17.11. KLO 16-18	TURKU - Bänditreenit
TO 19.11. KLO 14-16	SALO - Vertaistapaaminen
TO 19.11. KLO 17-18.30	TURKU - Vesijumppa
TO 19.11. KLO 17-19	VERKKO - Lihastautiliitto: Työelämältä - kun ei pysty!
LA 21.11. KLO 15-18	PORI - Joulujuhlat
MA 23.11. KLO 13-15	VERKKO, TURKU - CMT-tapaaminen
KE 25.11. KLO 13.30-15	VERKKO - ALS-tapaaminen
KE 25.11. KLO 16-17.30	VERKKO - Määrittämätön lihassairaus -vertaistapaaminen
TO 26.11. KLO 17-18.30	TURKU - Vesijumppa
TO 26.11. KLO 17.30-19.30	VERKKO - Lihastautiliitto: Lihastautidiagnostiikan haasteet
MA 30.11. KLO 14-16	TURKU - Vertaistapaaminen
MA 30.11. KLO 16-17	TURKU - Tuolijooga

JOULUKUU

TI 1.12. KLO 16-18	TURKU - Bänditreenit
TO 3.12. KLO 13-14.30	TURKU - Jouluglögit
TO 3.12. KLO 17-18.30	TURKU - Vesijumppa
TO 3.12. KLO 17.30-19	VERKKO - Lihastautiliitto: Henkilökohtainen apu
LA 5.12. KLO 13-16	TURKU - Joulujuhlat
MA 7.12. KLO 18-20	PORI - Vertaistapaaminen
TI 8.12. KLO 13-14.30	RAUMA - Jouluglögit
TI 8.12. KLO 17-19	PORI - Jouluglögit
TO 10.12. KLO 14-16	TURKU - Määrittämätön lihassairaus -vertaistapaaminen
TO 10.12. KLO 14.30-16	SALO - Jouluglögit
TO 10.12. KLO 17-18.30	TURKU - Vesijumppa
MA 14.12. KLO 16-16.45	VERKKO, TURKU - Tuolijooga
MA 14.12. KLO 17-19	TURKU - MG-tapaaminen
MA 14.12. - TI 15.12.	TURKU - Jouluristeily
TI 15.12. KLO 16-18	TURKU - Bänditreenit
KE 16.12. KLO 15-17	TURKU - ALS-tapaaminen
TO 17.12. KLO 13.30-15	VERKKO - Kaikille avoin vertaistapaaminen verkossa
TO 17.12. KLO 17-18.30	TURKU - Vesijumppa



**MERRY
CHRISTMAS**



Yhdistys on suljettu 21.12.2026 - 10.1.2027