



# Österbottens muskel- handikapp- förening rf

Medlemsbrev  
2/2022

## Vårsolen lockar oss ut och njuta av naturen

Den långa och snörika vintern börjar vara bakom oss och naturen som våren väcker lockar oss att **röra på oss och tillbringa tid utomhus**. Också evenemang som föreningen ordnar sker under sommaren i form av olika utflykter. I evenemangen har vi observerat **tillgängligheten**, så man kan delta oberoende av olika utmaningar gällande rörelseförmågan.

Nu är det även den tid på året som vi sänder **fakturan på medlemsavgiften** med detta brev. Medlemsavgifterna är en viktig inkomstkälla för föreningen. Med hjälp av dem kan vi täcka kostnaderna för evenemangen så, att deltagaravgifterna kan hållas så låga som möjligt. Du kommer väl ihåg att betala medlemsavgiften senast på förfallodagen!

### Friluftsdag vid Molnträsket i Vasa

I Vasa ordnas **för alla lämplig friluftsdag lördagen den 28.5** på campingområdet vid Molnträsket. Vi samlas på parkeringsplatsen vid Molnträsket (Kapellbacksvägen 209) kl 11.45. Därefter kan var och en i egen takt förflytta sig till **grillplatsen**. Där blir vi bjudna på bl.a korv, kaffe och saft. Enkelväg är cirka 950 meter.

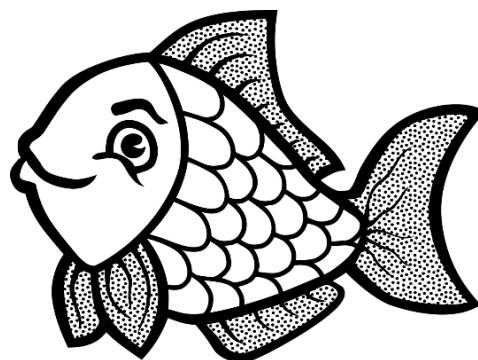
Grillplatsen är **på stranden av Molnträsket** så man kan beundra sjön medan man grillar. Vid grillplatsen finns också en **utetoalett**, som man kan besöka med assistens även med rullstol. Grillplatsen är reserverad för oss mellan 12 och 15.

Ett litet regn inhiberar inte utflykten. **Anmälningar** och uppgifter om allergier samt specialdiet åt **Elina senast onsdagen den 25.5**.

### Kom med och pröva på mete

I Vasa ordnas **lördagen den 6.8** med början klockan 12 **för alla lämplig metedag**. Platsen är Metvikens park och bryggområdet vid Pappersbron.

**Hobbyfiskarna ger oss tips** om maskmete. Vi får också tips om hjälpmedel som även rörelsehindrade kan använda sig av vid vattnet. Pappersbron är tillgänglig, så det är möjligt att meta även om man använder rullstol eller rollator.



Föreningen bjuder medlemmarna på **saft och korv**, som man kan grilla vid grillplatsen. Man behöver inte gräva efter egna maskar ty **föreningen bjuder på betet**. Möjligtvis får vi också tips om jumpparörelser som man kan göra antingen stående eller sittande.

Från parkeringsplatsen är sträckan några hundra meter till bron. Om sträckan känns för lång, nämn detta vid anmälan så funderar vi tillsammans ut en lämplig lösning. **Anmälan till Arja senast måndagen den 1.8**. Berätta i samband med anmälan om du har egen fiskeriutrustning eller om du behöver låna.

### Tillgänglig friluftsdag i Seinäjoki

**Lördagen den 20.8** kl 12–15 ordnar vi **en tillgänglig friluftsdag** i Seinäjoki vid Joupiska sågspånsbana. Vi förflyttar oss från parkeringsplatsen (Jouppilanvuorentie 66) till Aarnikotka kåtan längs en tillgänglig gångbana. Enkelväg är cirka 900 meter.

I programmet ingår motion i egen takt, korvgrillning vid kåtan och utbyte av tankar. Ett litet regn inhiberar inte utflykten. **Anmälan till Arja senast onsdagen den 17.8**.

## ALS-träff i Karleby

En kamratträff för ALS-sjuka och deras närstående ordnas **onsdagen den 10.8 kl 13** i Karleby hotell Nukkumatti (Garvaregatan 2). I programmet ingår bl.a utbyte av tankar samt aktuell information om Muskelhandikappförbundet. **Anmälning till Arja senast fredagen den 5.8.**

## Evenemang som Muskelhandikappförbundet ordnar

### MG-träff i Kauhava

Varmt välkommen till **myastenia gravis -sjuka** samt närstående för att träffa andra i samma livssituation och få kamratstöd **lördagen den 11.6 kl 13-15** på Härmä Spa (Vasavägen 22, Ylihärmä, Kauhava).

Med på träffen är Riitta Jokela, som är ansvarig för den lokala MG-föreningens verksamhet samt Muskelhandikappförbundets organisationsplanerare Marjo Luomanen. Kaffeservering. **Anmälning till Marjo senast torsdagen den 2.6.**

### Sommardagar i Uleåborg

Muskelhandikappförbundet ordnar tre sommar dagar som är öppna för alla i olika delar av Finland. Vår förening har beslutat stödja medlemmarnas deltagande **i sommar dagarna som ordnas i Uleåborg 17.-19.6.** På plats kan man vara antingen hela veckoslutet eller endast dagtid – vad som passar bäst för den egna situationen och tidtabellen. Föreningen ersätter medlemmen mot tåg- eller logikvittans 30 euro per person. Samma 30 euro betalas också för personliga assistentens kostnader.

Man kan anlända redan på fredagen. På kvällen ordnas en gemensam middag. Den egentliga första programdagen är lördagen. Login ordnas på Original Sokos Hotel Arina (Pakkahuoneenkatu 16, Uleåborg) i stadens centrum.

#### Pris:

- 95 € / dygn / 1 pers rum
- 190 € / 2 dygn / 1 pers rum
- 115 € / dygn / 2 pers rum
- 230 € / 2 dygn / 2 pers rum
- Tilläggsbädd 20 € / dygn / vuxna
- Tilläggsbädd 15 € / dygn / under 15 år

I priset ingår login 1 eller 2 dygn, riklig buffet-frukost, användning av bastun (kl 16-22) och fritt nyttjande av konditionssal (kl 9-21). Man betalar själv för mat och logi. Muskelhandikappförbundet betalar dagarnas program.

#### Program

##### Fredag 17.6

- kl 16 inskrivning på hotellet, Marjo och Raija möter oss

##### Lördagen 18.6

- kl 10-15 program:
  - Välkommen till Uleåborg och förbundets hälsning
  - En guidad rundtur på Hupisaari "Rosor och romantik"
  - korvgrillning, spel och lekar
  - eftermiddagskaffe i café Kiikku
- kl 15-17.30 vilopaus
- kl 18 middag, torget i Uleåborg, vid regn inomhus

##### Söndag 19.6

- kl 8-9 frukost för hotellgästerna
- kl 10 träff i Kumppanuuskeskus, Kansankatu 53, överraskningsprogram utlovas
- kl 11.30 diskussion och feedback
- avskedskaffe och trevlig hemresa

**Anmälan senast måndagen den 30.5.** Tilläggsuppgifter: Raija Similä, gsm 050 591 4244, [raija.simila@lihastautiliitto.fi](mailto:raija.simila@lihastautiliitto.fi) eller Marjo Luomanen (kontaktuppgifter nedan)

#### FÖRENINGENS KONTAKTUPPGIFTER

- Ordförande **Arja Jylhä-Ketola**, 040 579 4165, [arjajylha2022@gmail.com](mailto:arjajylha2022@gmail.com)
- Sekreterare och informatör **Elina Levijoki**, 040 517 7243, [elinalevijoki@gmail.com](mailto:elinalevijoki@gmail.com)
- **Carita Ahlvik-Fors**, Jakobstadsnejdens muskelhandikappgrupp, 050 535 5428, [carita.ahlvik@gmail.com](mailto:carita.ahlvik@gmail.com)
- Muskelhandikappföreningens organisationsplanerare **Marjo Luomanen**, 040 754 9716, [marjo.luomanen@lihastautiliitto.fi](mailto:marjo.luomanen@lihastautiliitto.fi)
- Föreningens **webbsidor**: [pohjanmaanlihas-tautiyhdistys.yhdistysavain.fi](http://pohjanmaanlihas-tautiyhdistys.yhdistysavain.fi) (finns också om man googlar "pohjanmaan lihastautiyhdistys")