



Pohjanmaan lihastauti- yhdistys ry

Jäsenkirje 2/2022

Kevätaurinko houkuttaa liikkumaan luonnossa

Pitkä ja runsasluminen talvi alkaa olla takana päin, ja kevääseen heräävä luonto kutsuu **liikkumaan ja viettämään aikaa ulkona**. Myös yhdistyksen järjestämät tapahtumat painottuvat kesän aikana erilaisiin luontoretkiin. Tapahtumissa on huomioitu **esteettömyys**, joten mukaan voi lähteä huoletta erilaisista liikkumisen haasteista huolimatta.

Nyt on myös se aika vuodesta, että lähetämme **jäsenmaksulaskut** tämän kirjeen mukana. Jäsenmaksut ovat yhdistykselle tärkeä tulonlähde. Niiden avulla pystymme kattamaan tapahtumien kustannuksia niin, että osallistumismaksut voidaan pitää mahdollisimman alhaisina. Muistathan maksaa jäsenmaksusi eräpäivään mennessä!

Ulkoilupäivä Pilvilammella Vaasassa

Vaasassa järjestetään **kaikille sopiva ulkoilupäivä lauantaina 28.5.** Pilvilammen retkeilyalueella. Kokoonnumme Pilvilammen parkkipaikalle (Kappelinmäentie 209) klo 11.45, minkä jälkeen jokainen voi omaan tahtiin siirtyä **Närvänmutkan tulipaikalle**, jossa on tarjolla mm. makkaraa, kahvia ja mehua. Yhdensuuntainen matka on noin 950 metriä.

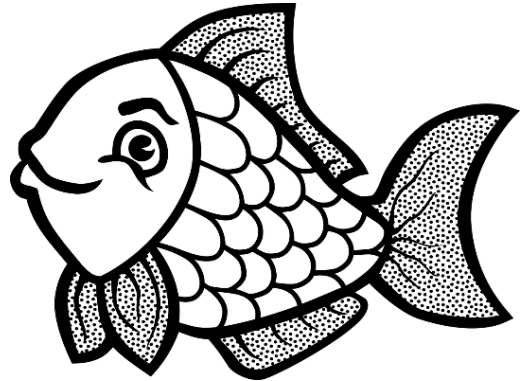
Tulipaikka on **Pilvilammen rannalla**, joten grillatessa voi ihailla järvimaisemaa. Tulipaikalla on myös **ulko-wc**, jossa käyminen onnistuu avustetuna myös pyörätuolia käyttäviltä. Tulipaikka on meille varattuna klo 12–15.

Pieni sade ei peru retkeä. **Ilmoittautumiset** ja tiedot allergioista sekä erityisruokavalioiden Elinalle **ke 25.5. mennessä**.

Tule mukaan kokeilemaan onkimista

Vaasassa järjestetään **lauantaina 6.8.** klo 12 alkaen **kaikille sopiva onkimispäivä**. Paikkana ovat Onkilahden puisto ja Putusillan laiturialue.

Saamme **kalastuksen harrastajilta vinkkejä** mato-ongintaan sekä tietoa apuvälineistä, joiden avulla myös liikuntarajoitteisen on mahdollista liikkua vesistöissä ja sen äärellä. Putusillan esteetön ympäristössä onkiminen onnistuu myös apuvälinettä käyttäviltä.



Yhdistys tarjoaa osallistujille **mehua ja makkaraa**, jota voi grillata puiston grillauspaikalla. Matojakaan ei tarvitse lähteä kaivamaan, sillä **yhdistys tarjoaa kalansyötin**. Saamme mahdollisesti myös vinkkejä jumppaliikkeistä, joita voi tehdä sekä seisten että istuen.

Parkkipaikalta on sillalle matkaa muutama sata metriä, joten jos tuon matkan siirtyminen tuntuu vaikealta, kerro siitä ilmoittautuessasi, niin mietitään yhdessä sopiva ratkaisu. **Ilmoittautumiset Arjalle ma 1.8. mennessä**. Kerro ilmoittautumisen yhteydessä, onko sinulla omat onkimisvälineet vai tarvitsetko sellaiset lainaksi.

Esteetön ulkoilupäivä Seinäjoella

Lauantaina 20.8. klo 12–15 järjestetään **esteetön ulkoilupäivä** Seinäjoella Joupiskan pururalalla. Kuljetaan parkkipaikalta (Jouppilanvuorentie 66) Aarnikotkan kodalle esteetöntä kävelyreitillä pitkin. Yhdensuuntainen matka on noin 900 metriä.

Ohjelmassa on liikkumista omaan tahtiin, makkaranpaistoa kodalla ja kuulumisten vaihtoa. Pieni sade ei peru retkeä. **Ilmoittautumiset Arjalle ke 17.8. mennessä**.

ALS-tapaaminen Kokkolassa

ALSia sairastaville ja läheisille järjestetään vertaistapaaminen **keskiviikkona 10.8. klo 13** Kokkolassa hotelli Nukkumatissa (Nahkurinkatu 2). Ohjelmassa on mm. kuulumisten vaihtoa ja ajan-kohtaista tietoa Lihastautiliitosta. **Ilmoittautumiset pe 5.8. mennessä Arjalle.**

Lihastautiliiton järjestämät tapahtumat

MG-tapaaminen Kauhavalla

Lämpimästi tervetuloa **myastenia gravista sairastavat** sekä läheiset tapaamaan muita samassa elämäntilanteessa olevia ja saamaan vertaistukea **lauantaina 11.6. klo 13–15** Härmän Kylpylään (Vaasantie 22, Ylihärä, Kauhava).

Mukana tapaamisessa ovat MG-yhdistyksen paikallisesta toiminnasta vastaava Riitta Jokela sekä Lihastautiliiton järjestösuunnittelija Marjo Luomanen. Tilaisuudessa on kahvitarjoilu. **Ilmoittautumiset to 2.6. mennessä Marjolle.**

Kesäpäivät Oulussa

Lihastautiliitto järjestää kesän aikana kolme kaikille avointa kesäpäivää eri puolilla Suomea. Yhdistyksemme on päättänyt tukea jäsenten osallistumista **Oulussa järjestettäviin kesäpäiviin 17.–19.6.** Paikalla voi olla koko viikonlopun tai käydä päiväseltään – mikä vain omaan tilanteeseen ja aikatauluun parhaiten sopii. Yhdistys maksaa jäsenelle junalippua tai majoituskuittia vastaan takaisin 30 euroa henkilöä kohti. Sama 30 euron summa maksetaan myös henkilökohtaisen avustajan kuluista.

Paikalle voi saapua jo perjantaina, jolloin illalla on yhteinen ruokailu. Varsinainen ensimmäinen ohjelmapäivä on lauantai. Majoituspaikkana on Original Sokos Hotel Arina (Pakkahuoneenkatu 16, Oulu) aivan kaupungin keskustassa.

Majoituksen hinta:

- 95 € / vrk / 1 hengen huone
- 190 € / 2 vrk / 1 hengen huone
- 115 € / vrk / 2 hengen huone
- 230 € / 2 vrk / 2 hengen huone
- Lisävuode 20 € / vrk / aikuiset
- Lisävuode 15 € / vrk / alle 15-vuotiaat

Hintaan sisältyy: majoitus 1 tai 2 vuorokautta, runsas buffet-aamiainen, saunan käyttö (klo 16–22 ja kuntosalin vapaa käyttö (klo 9–21). Majoituskulut ja ruokailut ovat omakustanteiset. Päivien ohjelman maksaa Lihastautiliitto ry.

Ohjelma

Pe 17.6.

- klo 16 majoittuminen, Marjo ja Raija vastassa

La 18.6.

- klo 10–15 ohjelmaa:
 - tervetuloa Ouluun ja liiton terveiset
 - ohjattu Hupisaaren kierros ”Ruusuja ja romantiikkaa”
 - makkaranpaistoa, pelejä ja leikkejä
 - päiväkahvi kahvila Kiikussa
- klo 15–17.30 lepotauko
- klo 18 päivällinen, Oulun tori, sateen sattuessa sisätiloissa

Su 19.6.

- klo 8–9 aamiainen hotellissa majoittuville
- klo 10 tapaaminen Kumppanuuskeskuksessa, Kansankatu 53, luvassa yllätysohjelmaa
- klo 11.30 palautekeskustelu
- lähtökahvi ja hyvää kotimatkaa

Ilmoittautuminen ma 30.5. mennessä. Lisätiedot: Raija Similä, p. 050 591 4244, raija.simila@lihastautiliitto.fi tai Marjo Luomanen (yhteystiedot alla)

YHDISTYKSEN YHTEYSTIEDOT

- Puheenjohtaja **Arja Jylhä-Ketola**, 040 579 4165, arjajylha2022@gmail.com
- Sihteeri ja tiedottaja **Elina Levijoki**, 040 517 7243, elinalevijoki@gmail.com
- **Carita Ahlvik-Fors**, Pietarsaaren seudun lihastautikerho, 050 535 5428, carita.ahlvik@gmail.com
- Lihastautiliiton järjestösuunnittelija **Marjo Luomanen**, 040 754 9716, marjo.luomanen@lihastautiliitto.fi
- Yhdistyksen **nettisivut**: pohjanmaanlihas-tautiyhdistys.yhdistysavain.fi