



JÄSENKIRJE 1/2026 3.2.2026

Tervehdys hyvät Keski-Suomen lihastautiyhdistyksen jäsenet!

Tervetuloa osallistumaan yhdistyksen uuteen toimintavuoteen, jossa on jotain vanhaa mutta uuttakin. Aloitellaan vuotta jo maanantaina 16.2. jäsentapaamisessa kahvitellen. Sääntömääräinen kevätkokous ja hemmotteleva oheisohjelma järjestetään maaliskuussa. Henkilövalinnat tehtiin jo syyskokouksessa, joten tule nyt tutustumaan uudistuneeseen hallitukseen ja nauttimaan kokoustarjoilusta. Huhtikuussa kutsumme teitä mukaan Hyvinvointimessuille Paviljonkiin ja kesällä virkistymme taas kesäteatterissa. Syksyllä on luvassa liikunnallinen virkistystapahtuma ja muuta kiinnostavaa, näistä tulee tarkempaa tietoa kesän jälkeen.

Olethan huomannut, että kotisivumme ovat uudistuneet ja ilmoittelemme sielläkin ajankohtaisista asioista [Keski-Suomen lihastautiyhdistys ry](https://keskisuomenlihastautiyhdistys.fi). **Ja muistuttelen tässä taas ilmoittamaan mahdollisen sähköpostiosoitteesi nyt saman tien niin saat postiisikin ajankohtaistietoa nopeammin sekä säästämme yhdistyksen postituskuluja.**

Kirjeen lopussa on poimintoja Lihastautiliiton tapahtumista, joihin voit osallistua Teams-etäyhteydellä. Niistä sekä kurssi- ja lomatoiminnasta on tarkempaa tietoa Porras-jäsenlehdessä 5/2025 tai www.lihastautiliitto.fi

Tervetuloa uudet sekä jo kauemmin mukana olleet jäsenemme sekä muutkin yhdistyksemme toiminnasta kiinnostuneet tutustumaan.

Hyvää talven jatkoa kaikille!

Terveisin puheenjohtaja Arja Jylhä-Ketola
Arjajylha2022@gmail.com puhelin 040 579 4165

TAPAHTUMAT

MA 16.2.2026 klo 16.30 jäsentapaaminen

Caffitella, Vaajala, Asematie 1, 40800 Vaajakoski

Tervetuloa mukaan tutustumaan ja vaihtamaan kuulumisia. Yhdistys tarjoaa kahvit. Paikalla on Vaajakosken apteekin apteekkari Jari Lampila kertomassa apteekin ajankohtaisista asioista. Voit ottaa ystävän mukaan. **Mielellään ilmoittaudu 11.2. mennessä** Päivi Hokkaselle, pkhokkanen@outlook.com tai 040 732 6806.

Sääntömääräinen kevätkokous la 21.3.2026 klo 13.30

Pizzeria Bella Romassa, Kauppakatu 41 (Wanha Tiilitalo), Jyväskylä

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Kokouskutsu julkaistaan Porras-jäsenlehdessä 1/2026. **Ilmoittaudu 13.3. mennessä** verkkolomakkeella Tapahtumat - Keski-Suomen lihastautiyhdistys ry [Keski-Suomen lihastautiyhdistys ry](https://keski-suomenlihastautiyhdistys.fi) -> ilmoittautuminen tapahtumiin tai arjajylha2022@gmail.com tai puh. 040 579 4165. Yhdistys tarjoaa lounaan. Tervetuloa jäsenet kokoukseen!

Kokouksen jälkeen Forever-tuote-esittely ja teemme opastetusti hemmottelu-käsihoidon.

La 11.4.2026 klo 11 Hyvinvointimessut

Jyväskylän Paviljonki, Lutakonaukio 12, 40100 Jyväskylä. Sisäänkäynti: Lutakonaukio

Tervetuloa mukaan Hyvinvointimessuille. Ohjelman aluksi on lounas, jonka jälkeen tutustuminen messutarjontaan oman kiinnostuksen mukaan. Hyvinvointimessujen lisäksi pääset myös samaan aikaan järjestettäville Kädentaitomessuille. Ilmoittautumiset 1.4. mennessä verkkolomakkeella [Keski-Suomen lihastautiyhdistys ry](https://keski-suomenlihastautiyhdistys.fi) -> ilmoittautuminen tapahtumiin tai 040 732 6806. Osallistumismaksu 10 e sisältää lounaan ja pääsylipun, avustaja ilmaiseksi. Maksu yhdistyksen tilille FI93 5290 02401385 92, viite: messut.

Ti 5.5.2026 klo 18 – 19.30 Läheisten päivä

Lihastautiliitto järjestää läheisten päivän Teams-etäyhteydellä. Voit ilmoittautua etätalaisuuteen alempana olevasta Lyyti linkistä. Keski-Suomen lihastautiyhdistys pitää läsnäolotilaisuuden Kansalaistoiminnankeskus Mataran Hilla-kokoustilassa, Matarankatu 6 A 1, Jyväskylä.

Luennoitsijana Omaishoitajaliiton varapuheenjohtaja, FT Kristiina Hellsten.

Teams-etäosallistuja ilmoittaudu ma 4.5. mennessä <https://www.lyyti.in/laheistenpaiva2026>

Matarassa aluekatsomoon osallistuva ilmoittaudu ti 28.4. mennessä verkkolomakkeella [Keski-Suomen lihastautiyhdistys ry](https://keski-suomenlihastautiyhdistys.fi) -> ilmoittautuminen tapahtumiin tai puh. 040 732 6806. Aluekatsomossa on pientä tarjoulua klo 17.30 alkaen. Seurataan yhdessä klo 18 alkava verkkoluento, jonka jälkeen aikaa keskustelulle. Lämpimästi tervetuloa!

Su 26.7.2026 klo 15 Mistä rakkaus alkaa

Niittyahon kesäteatteri, Niittuahontie 60, 40950 Muurame

Murmuu-teatteri esittää Mistä rakkaus alkaa? -musiikkinäytelmän, joka kertoo työttömästä Martista, joka yllättäen perii asunnon rähjäisestä puutalosta. Paul Ankan musiikki, omaperäiset talon asukkaat ja tietenkin rakkaus rytmittävät näytelmän kulkua. Karismaattiset Tommi Soidinmäki ja Eeva Kähärä sekä Vastakaiku-orkesteri tähdittävät näytelmää.

Paikkoja on rajoitetusti, joten ilmoittaudu pian ja viimeistään 17.6. verkkolomakkeella [Keski-Suomen lihastautiyhdistys ry](https://keskisuomenlihastautiyhdistys.fi) -> ilmoittautuminen tapahtumiin tai 040 579 4165. Osallistumismaksu 15 e sisältää pääsylipun ja väliaikakahvit, avustaja ilmaiseksi. Maksu yhdistyksen tilille FI93 5290 02401385 92, viite: Kesäteatteri. Lämpimästi tervetuloa kesäteatteriin!

Yhdistyksen kotisivut:

[Keski-Suomen lihastautiyhdistys ry](https://keskisuomenlihastautiyhdistys.fi)

[Tapahtumat - Keski-Suomen lihastautiyhdistys ry](https://keskisuomenlihastautiyhdistys.fi)

[Ilmoittautuminen tapahtumiin - Keski-Suomen lihastautiyhdistys ry](https://keskisuomenlihastautiyhdistys.fi)

Poimintoja Lihastautiliiton tapahtumista, joihin voit osallistua Teams-etäyhteydellä.

To 12.2. klo 17.30 – 19.00 Lihastautiliitto ja jäsenyyteen liittyvät edut tutuksi

Tutustumme Lihastautiliiton verkkosivuihin, liiton palveluihin sekä jäsenetuihin. Lisäksi pääset tutustumaan jäsenen henkilökohtaiseen sivustoon ja saat ohjeita sivustolle kirjautumiseen.

- Luennoitsijana Lihastautiliiton järjestöpäällikkö Elina Soini
- Ilmoittautuminen keskiviikkona 11.2. mennessä: <https://www.lyyti.in/liittoinfo2026>

Ti 10.3. klo 17.30 – 19.00 Lihastautia sairastavan ravitsemus

Luennoitsijana diplomiravintoneuvoja, bio- ja elintarviketekniikan insinööri Hanna Hiltunen
Ilmoittautuminen maanantaina 9.3. mennessä: <https://www.lyyti.in/ravitsemuswebinaari2026>

Ma 20.4. klo 17.00 – 18.30 Edunvalvontavaltuutus

Mikä on edunvalvontavaltuutus ja miksi se kannattaa tehdä ajoissa? Luento tarjoaa katsauksen siihen, miten valtuutus tehdään, mitä se mahdollistaa ja miten se voi helpottaa asioiden hoitoa tulevaisuudessa.

- Yhteistyössä Lounais-Suomen Lihastautiyhdistyksen/Turku kanssa
- **Etäosallistujat:** Ilmoittautuminen torstaina 16.4. mennessä <https://www.lyyti.in/edunvalvontavaltuutusluento2026>

Ti 5.5. klo 18.00 – 19.30 Läheisten päivä Teams-etäyhteydellä ja aluekatsomo Matarassa

- Luennoitsijana Omaishoitajaliiton varapuheenjohtaja, FT Kristiina Hellsten
- **Etäosallistujat** ilmoittautukaa ma 4.5. mennessä <https://www.lyyti.in/laheistenpaiva2026>
- **Aluekatsomoon osallistuva läheinen** ilmoittaudu ti 28.4. mennessä yhdistys@kslty.fi tai puh. 040 732 6806.

Sairaan normaalia -podcastissa sukellaan tavallisten lihastautia sairastavien ihmisten henkilökohtaisiin, tunteita herättäviin ja voimaannuttaviin kokemuksiin. Luvassa on mielenkiintoisia aiheita, ihmisiä ja hetkiä elämästä lihastaudin kanssa.

Ääneen podcastissa pääsevät potilasvaikuttajat ja eri alojen asiantuntijat. Jaksojen isäntänä keskustelua kuljettaa kokemustoimija ja yhdistysaktiivi Lassi Murto. Kuuntele kaikki kuusi mielenkiintoista jaksoa linkistä [Sairaan normaalia -podcast - Lihastautiliitto](https://keskisuomenlihastautiyhdistys.fi)