



JÄSENKIRJE 2/2025

Hyvä Keski-Suomen lihastautiyhdistyksen jäsen,

lämpimästi tervetuloa aloittamaan yhdistyksen syyskautta. Toivottavasti innostut tulemaan mukaan toimintaan ja olisi myös hienoa, jos voisit antaa hetken aikaasi vapaaehtoisena, vaikka Jamkin järjestöpäivässä. Otamme mielellämme vastaan uusia toimijoita! Syksyllä järjestetään taas odotettu virkistyspäivä Peurungassa sekä saamme vieraaksi Keski-Suomen hyvinvointialueen suun terveyden edistämisen hammaslääkäri Sari Kyytisen. Sääntömääräinen syyskokous järjestetään la 22.11.2025 klo 13 alkaen.

Kirjeessä on tietoa myös Lihastautiliiton järjestämistä tilaisuuksista, joihin voit osallistua etäyhteydellä.

Syyssterveisin puheenjohtaja Arja Jylhä-Ketola sekä Keski-Suomen lty:n hallitus

Tämä kirje on myös PDF muodossa liitteenä.

TAPAHTUMAT

Etsintäkuulutus ma 15.9.2025 Jamk-tapahtuman tiimoilta

Lihastautien tietoisuuspäivää vietetään vuosittain 2. syyskuuta. Tänä syksynä osallistumme 15.9. Jyväskylän ammattikorkeakoulun opiskelijoiden järjestämään järjestöpäivään, jossa esittelemme yhdistyksen toimintaa.

Olisiko Sinulla halukkuutta tulla klo 12-14 tunniksi tai pariaksi ständillemme popup-vapaaehtoiseksi? Ilmoittaudu 10.9. mennessä arjajylha2022@gmail.com tai puhelin 0405794165.

La 11.10.2025 klo 11.00 -15.00 syysliikuntapäivä

Spa & Resort Peurunka, Peurungantie 85, 41340 Laukaa

Aloitetaan liikuntasalissa peleillä ja leikeillä klo 11.00, jonka jälkeen ruokailu klo 12.30. Ruokailun jälkeen luento hyvinvointiin liittyen. Päivän loppuksi voi mennä nauttimaan kylpylään.

Ilmoittautumiset 1.10.2025 mennessä pkhokkanen@outlook.com, puh 0407326806 tai arjajylha2022@gmail.com, puhelin 0405794165.

To 30.10.2025 klo 16.30 Suun terveys -keskustelutilaisuus

Palokan ABC, kokoustila, Palokanorsi 10, 40270 Palokka

Keski-Suomen hyvinvointialueen suun terveyden edistämisen hammaslääkäri Sari Kyytisen vierailu. Hän kertoo suun terveydestä, suun terveyden yhteydestä yleisterveyteen ja miten

suuta ja hampaita hoidetaan. **Ilmoittautumiset to 23.10.2025** mennessä pkhokkanen@outlook.com, puh 0407326806 tai arjajylha2022@gmail.com, puhelin 0405794165

**Keski-Suomen lihastautiyhdistyksen
SYYSKOKOUS**

La 22.11.2025 klo 13.00 –15.00

Viikinkiravintola Harald, Kauppakatu 33, Jyväskylä

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Kokouskutsu julkaistaan Porras-jäsenlehdessä. Kokoukseen voit osallistua myös etänä, Teams-linkki lähetetään ilmoittautuneille.

Ilmoittautuminen 15.11.2025 mennessä pkhokkanen@outlook.com, puh 0407326806 tai arjajylha2022@gmail.com, puh. 0405794165. Ruokailua varten ilmoita myös mahdolliset ruokavaliorajoitteet. Tervetuloa kokoukseen jäsenet!

Sisäänkäynti Haraldiin on Asemakadun puolelta. Ravintolaan on kierreportaat sekä esteetöntä käyntiä varten hissi, johon kulku on tuulikaapista vasemmalta.

Alla Lihastautiliiton Teams-verkkotapahtumia. Niistä sekä kurssi- ja lomatoiminnasta tarkempaa tietoa Porras-jäsenlehdissä sekä <https://lihastautiliitto.fi/mukaan-toimintaan/tapahtumat/>

Ke 24.9. klo 17.30–19.00 Voiko onnellisuutta opetella?

- Luennoitsijana Emppa-työntekijä Pirkko Justander Sininauhaliitolla
 - Sininauhaliiton Esteetön työ EMPPA on tarkoitettu kaikille eri tavoin vammaisille ja pitkäaikaissairaille henkilöille, joilla on mielen hyvinvointiin liittyviä kysymyksiä
 - Lue lisää: <https://www.facebook.com/sininauhaliitonemppa> · Kirjoista apua | EMPPA
 - Ilmoittaudu **ke 17.9.** mennessä linkistä: <https://www.lyyti.in/Syksyn2025Yh-teisluennot>
- Järjestösuunnittelijoiden valtakunnallinen yhteistilaisuus.

Ke 1.10.2025 klo 17.30-19.00 Jäsenyys kannattaa!

- Tule kuulemaan Lihastautiliiton palveluista, jäseneduista sekä yhdistystoiminnasta.
- Opi käyttämään Jäsensivujasi, joista löydät tärkeitä jäsenyyteesi liittyviä tietoja ja etuuksia
 - Luennoitsijana järjestöpäällikkö Elina Soini Lihastautiliitosta
 - Tilaisuus on kohdennettu kaikille jäsenille ja jäsenyydestä kiinnostuneille henkilöille
 - Lisätiedot elina.soini@lihastautiliitto.fi

- Ilmoittautuminen **ma 29.9.** mennessä: <https://www.lyyti.in/Syksyn2025Yhteisluennot>

Ti 7.10. klo 17.30–19.30 Keskustelua ihonhoidosta -vertaistuellinen verkkotapaaminen

- Onko lihassairautesi tuonut mukanaan ihon hoitoon liittyviä yllätyksiä, kysymyksiä tai haasteita? Vertaistuellista keskustelua ja kokemusten jakamista ihon hoitoon liittyen, aiheesta, josta usein vaetaan.
- Voit lähettää aiheeseen liittyviä, itsellesi tärkeitä ihon hoitoon liittyviä pohdintoja, teemoja tai asioita, joihin kaipaat tukea ennakoon myös osoitteeseen marjo.luomanen@lihastautiliitto.fi
- Vetäjänä vertaistukihenkilö Elisa Jokinen

Ilmoittaudu **ti 30.9.** mennessä tästä linkistä: <https://www.lyyti.in/Syksyn2025Yh-teisluennot>
Järjestösuunnittelijoiden valtakunnallinen yhteistilaisuus.

Ti 28.10. klo 17.30–19.00 Yksinäisyyden äärellä

- Luennoitsijana Emppa-työntekijä Pirkko Justander Sininauhaliitolla
- Sininauhaliiton Esteetön työ EMPPA on tarkoitettu kaikille eri tavoin vammaisille ja pitkäaikaissairaille henkilöille, joilla on mielen hyvinvointiin liittyviä kysymyksiä · <https://www.facebook.com/sininauhaliitonemppa> · EMPPA-työn keskustelut ja luennot | EMPPA
- Luento perustuu Yksinäisyys-tehtäväkirjaan
- Ilmoittaudu **ti 21.10.** mennessä linkistä: <https://www.lyyti.in/Syksyn2025Yh-teisluennot>

Ti 4.11. klo 17.30–19.30 Työ ja perhe – tasapainoa erityislapsiperheessä

- Luennoitsijana asiantuntija/omaishoitaja Pia Lemmetty
- Miten yhdistää työelämä ja perhearki, kun lapsella on lihastauti? Luennessa käsitellään työn merkitystä vanhemman hyvinvoinnille, erilaisia tukimuotoja ja Pian omia kokemuksia erityislapsen vanhempana. Kuinka työ voi toimia voimavarana ja miten yhteiskunnan tarjoamat tuet voivat helpottaa arkea? Tavoitteena on jakaa käytännönläheisiä näkökulmia ja rohkaista muita vanhempia löytämään tasapainon työn ja perheen välillä.
- Ilmoittaudu **ti 28.10.** mennessä tästä linkistä: <https://www.lyyti.in/Syksyn2025Yh-teisluennot>
Järjestösuunnittelijoiden valtakunnallinen yhteistilaisuus.

Lisätietoja yhteistilaisuuksista saat: Elina Soini 0440386614, elina.soini@lihastautiliitto.fi



Kuva: Mukava kahvitteluhetki kesäteatterin tauolla. Olipa kiva päivä!