

# Jäsenkirje 2/2024

Etelä-Hämeen lihastautiyhdistys ry

## Puheenjohtajan tervehdys

Tervehdys!

Pitkä ja luminen talvi on vihdoinkin loppunut ja kevät saapunut. Vappua pääsimmekin viettämään jo ihanan lämpöisen sään vallitessa. Pihapiirissä saa nauttia pikkulintujen pesintä puuhista ja luonnon omasta musiikista, lintujen laulusta.

Kyllä kevät on hienoa aikaa. Nautitaan siitä odottaen, miten luoto herää väreihinsä.

Yt. Timo Välimaa, puheenjohtaja

## Kerhotoiminta

Kerhotoiminta Lahdessa

\* Ti 28.5.24 klo 13.30-15.30, Wanha Herra

Mari Saarinen kierrättää ja esittelee Paavolan Fysikaalisen hoitopaikan tilat, mm. uima-altaan ja kuntosalin, kannattaa ehdottomasti tulla tutustumaan. Kierroksen jälkeen juodaan kahvit.

Kerhojen paikat ja tarkemmat osoitteet löydät sivuiltamme.

Hämeenlinnassa ei ole tällä hetkellä kerhotoimintaa.

## Liikunta

Liikuntavastaavana on Pekka Sippo, [pakka.sippo@gmail.com](mailto:pakka.sippo@gmail.com).

Nyt, kun kokeilimme keilausta, voisimme laajentaa kokeilua seuraavaan lajiin:

Mukkulan jousiammuntaradalla voisi käydä 1-2 tunnin verran kokeilemassa jousiammuntaa. Käytössä on harjoitusjouset, joissa paunat on 12-28, joten kokeilemalla selviää, mikä kenellekin olisi hyvä. Tuolistahan on hyvä ampua, jos vain sormi- ja käsivoimaa riittää. Avustajahan tässäkin kyllä voisi varmaan olla apuna.

Mikäli innostuitte, laittakaa viestiä Pekalle, (s-posti yllä).

Voisimme tämän pitää syksyn jonain kerhopäivänä (tiistai), mikäli siis halukkuutta löytyy.

Facebook-sivujen ylläpitäjä on vaihtumassa. Mikäli kenelläkään olisi tähän tehtävään taitoa ja halukkuutta, laita viesti [ehlyry@gmail.com](mailto:ehlyry@gmail.com).



Lahden Radiomäki -23\_Saija Eerola

## Lahden kerhon kokoontuminen keilauksen parissa

Tällä kertaa kokeilimme jotakin uutta ja kokoontuimme Anna Toskalan ja Pekka Sipon johdolla Launeen keilaradalle. Ja hauskaa oli.

Käyttöön oli varattu 4 rataa, joista kahdella radalla oli apuväline keilapallon heittoon pyörätuolia käyttäville henkilöille.

Osallistujia määrä oli peräti 15 henkilöä, joten tämän reissun tulemme todellakin ottamaan uusiksi.

Sivuiltamme löydät laajemman kertomuksen keilailusta ja useampia kuvia.



## Liiton kevään tapahtumat

TI 21.5. klo 13 - 16 Tutustumme Terveysmetsään  
PE 17.5. klo 9 - 12 Liittoinfo OLKA-pisteellä Päijät-Hämeen keskussairaalalla. Paikalla Sirpa Kälviäinen ja Anna Toskala.

Lisätietoa asiantuntijoista, ilmoittautumisista ja paikoista löydät sivuiltamme. Huomioithan, että osaan tapahtumista on mahdollista osallistua Teams:in kautta.

## VALTAKUNNALLINEN KESÄPÄIVÄ!

AIKA: La 8.6.2024 klo 11.30-16.30  
PAIKKA: Nuuksion kansallispuisto, Nuuksiontie 84, Espoo  
OHJELMA: Tarkemmat tiedot ohjelmasta löydät sivuiltamme.

Lisätiedot/erityisruokavaliot ja ilmoittautumiset 27.5.2024 mennessä Sirpa Kälviäinen, järjestösuunnittelija Lihastautiliitto ry, p. 050 5992472, [sirpa.kalviainen@lihastautiliitto.fi](mailto:sirpa.kalviainen@lihastautiliitto.fi)  
Kristiina Miettinen, järjestökoordinaattori, Uudenmaan lihastautiyhdistys ry, p. 040 833 9430, [kristiina.miettinen@uly.fi](mailto:kristiina.miettinen@uly.fi)

Ohjelma, kahvit ja näyttelyopastus ovat maksuttomia. Osallistujien itse maksettavaksi jäävät lounas, Suomen Luontonäyttelyyn pääsymaksu ja matkat. Lounas maksetaan paikan päällä. Järjestäjät Lihastautiliitto ry ja Uudenmaan Lihastautiyhdistys ry.

TERVETULOA!

## HUOMIO!

### KESÄNAVAJAISTAPAHTUMA SU 9.6.2024 AULANGON TEKOSAAREN KODALLA.

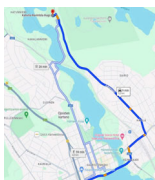
Tänä vuonna järjestämme kesän avajaiset Aulangon tekosaaren kodalla Hämeenlinnassa.

HUOM! Google-maps näyttää väärin, oikea osoite on Aulangonkuja 2, Kahvila-Ravintola Hugon osoite.

Paikka on lähellä Hämeenlinnaa, reilu 5 km päässä keskustasta.



Siellä kokoonnumme makkaraa paistaen, sekä kahvista ja tuoreesta pullasta nauttien, huikeita maisemia unohtamatta.



Tekosaarten kodan edustalla olevalle pienelle pysäköintialueelle pääsee ajamaan Aulangonkujan alkupäästä Kahvila-Ravintola Hugon vierestä lähtevän huoltotien kautta. Tie kulkee golfkentän läpi.

Lahtelaisille järjestetään yhteiskyyti. Omavastuu on 10,00 € ja avustaja ilmainen. Lähtö Maralonkadun turistipysäkiltä klo 11.15.

Ilmoittautuminen 24.5.2024 mennessä [anna.toskala@hotmail.com](mailto:anna.toskala@hotmail.com), tai puh. 044 036 8462.

Muistathan ilmoittauttuessasi ilmoittaa ruokavaliion ja kyydin tarpeen, onko avustaja mukana, sekä apuvälineen, mitä tarvitset. Olethan ilmoittautuessasi maksanut kyydin omavastuun (10,00 €) yhdistyksen tilille: FI54 5680 0040 2124 96.

## Etelä-Hämeen lihastautiyhdistys ry

[etelahameenlihastautiyhdistys.yhdistysavain.fi](http://etelahameenlihastautiyhdistys.yhdistysavain.fi)

[www.facebook.com/ehlyry](http://www.facebook.com/ehlyry)

Puheenjohtaja

Timo Välimaa

[ehlyry@gmail.com](mailto:ehlyry@gmail.com)

puh. 040 508 8713

Varapuheenjohtaja, vertaistukihenkilö

Anna Toskala

[anna.toskala@hotmail.com](mailto:anna.toskala@hotmail.com)

puh. 044 036 8462

Vertaistukihenkilö

Kali Kuivalainen

[kali.kuivalainen@gmail.com](mailto:kali.kuivalainen@gmail.com)

L

Liikuntavastaava

Pekka Sippo

[pakka.sippo@gmail.com](mailto:pakka.sippo@gmail.com)

040 040 7136

Jäsenasiainhoitaja, sihteeri, vertaistukihenkilö

Saija Eerola

[saija.eerola@outlook.com](mailto:saija.eerola@outlook.com)

puh. 044 048 5710

Rahastonhoitaja

Ruut Heikkilä

[ruuthannehelmi@gmail.com](mailto:ruuthannehelmi@gmail.com)

puh. 044 510 8449

ALS-tukihenkilö

Velipekka Keskiäli

[velipekka.keskivali@mainosvisitor.com](mailto:velipekka.keskivali@mainosvisitor.com)

puh. 040 759 4885

Järjestösuunnittelija

Sirpa Kälviäinen

[sirpa.kalviainen@lihastautiliitto.fi](mailto:sirpa.kalviainen@lihastautiliitto.fi)

puh. 050 599 2472

Lihastautiliitto ry

Perillistenkatu 3

53100 Lappeenranta

puh. 044 736 1030



## Vertaistukihenkilöt

Yhdistyksemme vertaistukihenkilöinä/neuvojina toimii:

Kali Kuivalainen 040 751 7631

[kali.kuivalainen@gmail.com](mailto:kali.kuivalainen@gmail.com)

--

Anna Toskala, puh. 044 036 8462

[anna.toskala@hotmail.com](mailto:anna.toskala@hotmail.com)

--

Saija Eerola, puh. 044 048 5710

[saija.eerola@outlook.com](mailto:saija.eerola@outlook.com)

