



# Jäsenkirje 3/2023

Etelä-Hämeen lihastautiyhdistys ry

## Puheenjohtajan tervehdys

Tervehdys!

Kesäiset päivät on ohi ja syksy painaa päälle. Toivottavasti olette nauttineet kesän lämmöstä ja auringosta. Muistetaan kuitenkin iloita syksystä ja tulevasta talvesta. Vuodenajat on maamme rikkaus, vaikkei vesisade tai paukkupakkanen aina siltä tunnu.

Etelä-Hämeen lihastautiyhdistyksen kerhot alkavat Lahdessa syyskuussa ja olette kaikki tervetulleita mukaan toimintaan Lahteen, vaikka muualla asuisittekin.

Yt. Timo Välimaa, puheenjohtaja  
ehlyry@gmail.com, puh. 040 508 8173

## Kerhotoiminta

### Kerhotoiminta Lahdessa

Sinikan rinnalla jatkaa vetäjänä Anna Toskala.

\* to 14.9.2023 klo 13.30 - 15.30 / Annan tietoisuuskuntoutuksiin liityvistä asioista.

Ilmoittautuminen 11.9.2023 mennessä Sinikalle,  
puolanne.sinikka@gmail.com, tai puh. 040 739 9454.

\* ti 17.10.2023 klo 13.30 - 15.30 / ohjelma ilmoitetaan myöhemmin.

Ilmoittautuminen 13.10.2023 mennessä Sinikalle,  
puolanne.sinikka@gmail.com, tai puh. 040 739 9454.

Paikkana molemmilla kerroilla:

Harjulan settlementin ruokala, 2 krs, Harjulankatu 9, Lahti.

### Kerhotoiminta Hämeenlinnassa

Hämeenlinnassa ei toistaiseksi pidetä kerhoa, mutta kaikki ovat tervetulleita Lahteen, mikäli vain innostusta riittää. Mikäli joku olisi halukas aloittamaan Hämeenlinnan kerhon vetäjänä, tai tietäisi jonkun, joka tähän voisi sitoutua, niin olethan yhteydessä Sirpaan,  
sirpa.kalviainen@lihastautiliitto.fi, puh. 050 599 2472.

## Liikunnallista toimintaa

Liikuntavastaavalle Pekka Sippo, peki2000@yahoo.com, puh. 040 040 7136, voi laittaa kaikki ehdotukset siitä, mitä mahdollisia liikuntatoimia haluttaisiin alkaa järjestämään.



Olka uutiskirjeen löydät sivuiltamme, mutta tässä joitain tapahtumia:

4.-10. syyskuuta on Päijät-Hämeen keliakiayhdistyksen keliakia viikko.

26. syyskuuta on Lahden alueen kaverikoirat rapsuteltavina, klo 11-12.

27. syyskuuta on Etelä-Suomen Syöpäyhdistyksen Roosa-nauha teemapäivä, klo 9-12.

sekä

YHDISTYKSET KYLÄSSÄ TAPAHTUMA  
KESKUSSAIRAALALLA 18.10.2023

Lokakuussa Päijät-Hämeen potilas-, läheis- ja vammaisyhdistykset ovat esittelemässä toimintaansa P-H keskussairaalan vanhassa kahviossa!

Tapahtumiin ei ole ilmoittautumista, voit tulla suoraan Olka-pisteelle, aulaan.

# Liiton syksyn tapahtumat

**TO 14.9.23** klo 13.00-15.00

Voutilakeskus monitoimitila, Pollentie 35, Hämeenlinna  
Aihe: Elämää lihastaudin kanssa, lihastautiasiantuntija  
Aapo Pollari, Lihastautiliitto. Tilaisuus on maksuton ja sisältää  
tarjoilua. HUOM! Ilmoittautuminen to 8.9.23 mennessä.

**TO 21.9.23** klo 13-15 **ALS/FALS/Läheiset**

Verve kuntoutuskeskus, Launeenkatu 10, Lahti Ilmoittautuminen  
18.9.2023 mennessä.

**TO 2.11.23** klo 13-15 **ALS/FALS/Läheiset**

Verve kuntoutuskeskus, Launeenkatu 10, Lahti  
Ilmoittautuminen ke 18.10.2023 mennessä.

**TO 9.11.23** klo 13-15 **ALS/PLS**

K-HKS Rakennus C-/Lääkinnällisen kuntoutuksen kokoustila, H-  
Linna Ilmoittautuminen 26.10.2023 mennessä.

Jokainen tapahtuma on maksuton ja sisältää tarjoilua. Mikäli  
aihetta ei vielä ole, tämä ilmoitetaan myöhemmin kutsukirjeessä.

## ILMOITTAUTUMISOHJEET JOKAISEEN TAPAHTUMAAN:

Kaikkien ilmoittautumisten kohdalla ensisijaisesti  
verkkosivuillamme jaettavan Lyyti-linkin kautta [https://www.lyyti.in/Syksy2023\\_Lappeenranta](https://www.lyyti.in/Syksy2023_Lappeenranta), tai ilmoittautumalla  
Lihastautiliiton järjestösuunnittelija Sirpa Kälviäiselle: 050 599  
2472 tai [sirpa.kalviainen@lihastautiliitto.fi](mailto:sirpa.kalviainen@lihastautiliitto.fi). Ilmoitathan samalla  
myös allergiat tarjoilua varten.

HUOMIOITHAN, ETTÄ VOIT HUOLETI ILMOITTAUTUA YLLÄOLEVAN  
LINKIN KAUTTA MUIHINKIN TAPAHTUMIIN. TEAMS:N KAUTTA VOI  
OSALLISTUA MISTÄ VAIN, ASUI MILLÄ PAIKKAKUNNALLA  
TAHANSA.

Lisätieto asiantuntijoista, ilmoittautumisista ja paikoista löydät  
sivuiltamme. **Tiedot ALS/Läheisten tapahtumista ja  
ilmoittautumisista tulee henkilökohtaisessa kutsussa.** Ne  
löytyvät tietenkin sivuiltamme.

## PELI-ILTA

Kesäkuussahan olimme Sarvikuutissa. Nyt pidämme syksyllä peli-  
illan Hämeenlinnassa. Tarkemmasta aiheesta ja aikataulusta  
tiedotetaan myöhemmin. Mikäli on hyviä ehdotuksia, niitä voi  
laittaa liikuntavastaavalle Pekka Sippo, [peki2000@yahoo.com](mailto:peki2000@yahoo.com).

# HUOMIO

## **Vertaistukihenkilöt/ALS-tukihenkilö**

Yhdistyksemme vertaistukihenkilönä/neuvojana jatkaa Kali  
Kuivalainen, puh. 040 751 7631, [kali.kuivalainen@gmail.com](mailto:kali.kuivalainen@gmail.com)  
sekä

Anna Toskala, 044 036 8462, [anna.toskala@hotmail.com](mailto:anna.toskala@hotmail.com).  
Anna on myös Lahden Olka-pisteen vastaava.

Uutena vertaistukihenkilönä aloittelee,

Saija Eerola, puh. 044 0485710, [saija.eerola@outlook.com](mailto:saija.eerola@outlook.com)

ALS-tukihenkilönä jatkaa Velipekka Keskiväli, puh. 040 759 4885,  
[velipekka.keskivali@mainosvisitor.com](mailto:velipekka.keskivali@mainosvisitor.com)

Etelä-Hämeen lihastautiyhdistys ry

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

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

Puheenjohtaja  
Timo Välimaa puh.  
**040 508 8173**  
[ehlyry@gmail.com](mailto:ehlyry@gmail.com)

Jäsenasiainhoitaja, sihteeri  
Saija Eerola  
puh. 044 048 5710  
[saija.eerola@outlook.com](mailto:saija.eerola@outlook.com)

Rahastonhoitaja, Hämeenlinnan  
Olka-pisteen materiaalivastaava  
Ruut Heikkilä  
Puh. 044 510 8449  
[ruuthannehelmi@gmail.com](mailto:ruuthannehelmi@gmail.com)

Vertaistukihenkilöt  
Kali Kuivalainen  
puh. 040 751 7631  
[kali.kuivalainen@gmail.com](mailto:kali.kuivalainen@gmail.com)

Anna Toskala,  
Lahden Olka-pisteen vastaava  
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)

ALS-tukihenkilö  
Velipekka Keskiväli  
puh.040 759 4885  
[velipekka.keskivali@mainosvisitor.com](mailto:velipekka.keskivali@mainosvisitor.com)

Liikuntavastaava  
Pekka Sippo  
puh. 040 040 7136  
[peki2000@yahoo.com](mailto:peki2000@yahoo.com)

Järjestösuunnittelija  
Sirpa Kälviäinen  
puh. 050 599 2472  
[sirpa.kalviainen@lihastautiliitto.fi](mailto:sirpa.kalviainen@lihastautiliitto.fi)

Lihastautiliitto ry  
Läntinen Pitkätatu 35  
20100 TURKU  
puh. 044 736 1030