



Jäsenkirje 1/2021

Etelä-Hämeen lihastautiyhdistys ry

Puheenjohtajan tervehdys

Moi,

vuosi on vaihtunut ja ensimmäinen koronavuosi on takana. Toivottavasti tänä vuonna tulee loppu tälle koronahysterialle ja elämä normalisoituisi.

Viime vuonna yhdistys menetti kaksi hyvin arvostettua jäsentä: Kalevi Nuutisen, joka oli Hämeenlinnan erittäin aktiivinen toimija ja kerhon perustaja ja sitten Juhani Kuntosen, joka oli hyvin aktiivinen Lahden toiminnassa sekä ALS-vertaistukihenkilö. Muistamme lämmöllä näitä suurmiehiä ja otamme osaa omaisten suruun.

terveisin Timo

Kerhotoiminta

Hämeen seudun kerho

Hämeenlinnan kerhon toiminta jatkuu kevään ajan opiskelijavoimin järjestettynä seuraavasti:

Kerho kokoontuu maanantaisin 8.2, 2.3, 12.4. ja 10.5.2021 klo 17-19 Poltinahon seurakuntatalolla

”Hämeen Ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan opiskelijat järjestävät lihastautiyhdistyksen jäsenille toimintaa Poltinahon seurakuntatalolla maanantaina 8.2. sekä tiistaina 2.3.2021 klo 17:00-19:00.

Mikäli olet kiinnostunut osallistumaan tapahtumaan, pyydämme ystävällisesti ilmoittamaan osallistumisesta viimeistään 3.2.2021 mennessä. Ilmoitathan myös mahdollisista avustajista, koska nykyisten koronarajoitusten vuoksi joudumme reagoimaan

tilanteisiin rajoitusten vaatimilla tavoilla. Ilmoitamme mahdollisista muutoksista.

Ilmoittautumiset voi hoitaa puhelimitse numeroon (Esa Isosaari): 050 358 2997

Tai sähköpostilla:

jessika.lindroos@student.hamk.fi

Tulethan vain terveenä paikalle!”

HAMK

LIHASTAUTI-YHDISTYS

Hämeen Ammattikorkeakoulun sosiaali ja terveysalan opiskelijat järjestävät toimintaa lihastautiyhdistyksen jäsenille Poltinahon seurakuntatalolla 8.2 sekä 2.3 klo 17-19.

8.2

- Tutustumista
- Puhutaan koronasta ja sen vaikutuksista arkeen.

2.3

- Sosiaaliturva
- Sosiaalikompassi
- Tietoa ja tukea

Tarjolla kahvia ja pientä kastettavaa.

Pidetään toisistamme huolta ja huomioidaan turvavälit.

Ilmoittautumiset tehdään.

PIKTOCHART

TERVETUOLOA KAIKILLE MYÖS LAHDEN SEUDULTA!

Lisätietoja: Teknisistä syistä jäsenkirje pääsee lähtemään niin myöhään, että ilmoittautua voi Esalle vielä kirjeen saatuaan.

Lahden seudun kerho

Lahden seudulla kerhotoiminta on katkolla kerhon vetäjän henkilökohtaisista syistä. Tiedotamme asiasta, kun toiminta voi jatkuu.

Lihastautiliitto järjestää

Aika: 4.2.2021 klo 17-18:30

Paikka: Verkkototeutus (Teams -etäyhteys)

Asiantuntijailta: Talous haltuun

- Asiantuntijana Taina Rajanen
- Tilaisuudessa puhutaan rahasta ja pienillä tuloilla pärjäämisestä
- Osallistumislinkki lähetetään ilmoittautuneille ennen tapahtumapäivää
- Ilmoittaudu ti 2.2. mennessä jonna.marttinen@lihastautiliitto.fi 050 599 2473

Aika: lauantaina 13.2.2021 klo 11-13

Paikka: Verkkototeutus (Teams -etäyhteys)

Asiantuntijapäivä: Kun puoliso sairastuu

- Sosiaalialan asiantuntija Leena Huuskonen Parisuhdekeskus Kataja ry:stä alustaa tapahtumassa
- Tilaisuus järjestetään yhdessä Vaasan aluetoimiston kanssa
- Ilmoittaudu pe 5.2. mennessä jonna.marttinen@lihastautiliitto.fi 050 599 2473
- Osallistumislinkki lähetetään ilmoittautuneille ennen tapahtumapäivää

Aika: tiistaina 9.3.2021 klo 15-16:30

Paikka: Verkkototeutus (Teams -etäyhteys)

Asiantuntijapäivä: Hengitys fysioterapia, vaikutukset päivittäiseen elämään

- Fysioterapeutti Kristiina Rantakaisla asiantuntijana
- Tilaisuus järjestetään yhdessä Vaasan aluetoimiston kanssa
- Ilmoittaudu ti 2.3. mennessä jonna.marttinen@lihastautiliitto.fi 050 599 2473
- Osallistumislinkki lähetetään ilmoittautuneille ennen tapahtumapäivää

Aika: keskiviikkona 17.3.2021 klo 17-18:30

Paikka: Verkkototeutus (Teams -etäyhteys)

Asiantuntijailta: TYKSin Biopankin esittely

- Tutkimushoitaja Riikka Taina kertoo Turun yliopistollisen sairaalan yhteydessä toimivan Auria Biopankin toiminnasta etäyhteyden kautta TYKSin alueelle eli Varsinais-Suomeen, Satakuntaan ja Pohjanmaalle
- Tilaisuus järjestetään yhdessä Vaasan aluetoimiston kanssa
- Ilmoittaudu ke 10.3. mennessä jonna.marttinen@lihastautiliitto.fi 050 599 2473
- Osallistumislinkki lähetetään ilmoittautuneille ennen tapahtumapäivää

Muuta tiedotettavaa Lihastautiliitosta

Tietoa lihassairauksista -ilta on 27.5.2021 klo 17–20, Vuoden ensimmäisessä illassa on luvassa tietoa vastasairastuneille

Alueellisia kesäpäiviä pidetään tänä vuonna **Jyväskylässä 12.6.**, **Kuopiossa 14.8. ja Levillä 10.-12.9.** Asiasta lisää Porras -lehdessä

Tuetut lomat yhteistyössä MTLH:n kanssa toteutuvat seuraavasti:

- Voimaa vertaisuudesta –loma apua tarvitseville aikuisille KK-Verve, Lahti 14.6. – 19.6.21

- Voimaa vertaisuudesta –loma apua tarvitseville aikuisille Kruunupuisto Oy 13.12. – 18.12.21

Lisätietoja lomista www.lihastautiliitto.fi tai www.mtlh.fi

Kysy liikunnasta

- PE 5.2 klo 14.00-16.00
- PE 12.3 klo 14.00-16.00
- PE 16.4 klo 14.00-16.00
- PE 21.5 klo 14.00-16.00
- PE 4.6 klo 14.00-16.00

Soita kuulumisiasi numeroon

050 5992472. Puheluusi vastaa Lihastautiliiton liikuntavastaava Sirpa Kälviäinen. Puhelun hinta on normaali puhelinmaksu ilman palvelumaksuja.

Ikäihmisten iltaluuri – Mitä kuuluu?

- MA 18.1. klo 17.00 – 19.00
- MA 15.2. klo 17.00 – 19.00
- MA 22.3. klo 17.00 – 19.00
- MA 19.4. klo 17.00 – 19.00
- MA 17.5. klo 17.00 – 19.00
- MA 21.6. klo 17.00 – 19.00

Kilauta kuulumisiasi numeroon 050 5914244.

Puheluusi vastaa Lihastautiliiton järjestösuunnittelija Raija Similä. Puhelun hinta on normaali puhelinmaksu ilman palvelumaksuja.

Lisätietoja:

Järjestösuunnittelija Jonna Marttinen

jonna.marttinen@lihastautiliitto.fi

050-599 2473

Elokuvaliput

"kaverille kans"

Muistutamme vielä, että yhdistys hankkii elokuvalippuja halukkaille jäsenilleen. Ilmoitathan kiinnostuksesi Ruut Heikkilälle ruuthannehelmi@gmail.com tai tekstiviestillä numeroon 044-5108 449 helmikuun puoliväliin mennessä.

HUOMIO

Jäsenmaksut

Pyydämme tarkistamaan jäsenmaksusi tilan. Mikäli vuoden 2020 jäsenmaksusi on vielä maksamatta, pyydämme maksamaan sen välittömästi.

Tarkistathan myös yhteystietosi ajantasalle nettisivuillamme tai olemalla yhteydessä puheenjohtajaamme. Meiltä puuttuu paljon puhelinnumeroita sekä sähköpostiosoitteita.

Vertaistukihenkilö

Yhdistyksemme vertaistukihenkilönä/neuvojana toimii Kali Kuivalainen 040 -751 7631
kali.kuivalainen@gmail.com

Otathan rohkeasti yhteyttä häneen!

Toivotamme kaikki lämpimästi tervetulleiksi yhdistyksemme toimintaan ja osallistumaan kaikkiin järjestettäviin tapahtumiin!!!

Etelä-Hämeen lihastautiyhdistys ry

etelahameenlihastautiyhdistys.yhdistysavain.fi

www.facebook.com/ehlyry

Timo Välimaa
puheenjohtaja

040 5088 173

ehlyry@gmail.com

Vertaistukihenkilö
Kali Kuivalainen

kali.kuivalainen@gmail.com

040 751 7631

ALS-vertaistukihenkilönä alueellamme toimii

Aki Rantanen

ajkrantanen@gmail.com

050 402 1051

Lihastautiliitto ry

Jonna Marttinen

järjestösuunnittelija / nuoriso- ja perhetyö

puh. 050 599 2473

jonna.marttinen@lihastautiliitto.fi

Lihastautiliitto ry

Läntinen Pitkäkatu 35

20100 TURKU

puh. 044 736 1030

fax. (02) 273 9701

lihastautiliitto@lihastautiliitto.fi

