



LOUNAIS-SUOMEN LIHASTAUTIYHDISTYS RY

# JÄSENKIRJE

## 4/2017

Toimisto suljettuna 18.12.-5.1.

**Apuvälinemessuille vielä muutama paikka jäljellä!**

# LIIKUNTAA

## YHDISTYKSEN JÄRJESTÄMÄ LIIKUNTA:

### TURUSSA tuoliyooga

Supersuosittu tuoliyooga jatkuu! Tarkemmat aikataulut kirjeen lopussa olevassa tapahtumakalenterissa.

### TURUSSA ohjattua vesiliikuntaa

Torstaisin klo 17:15-18:30 . Esikon palvelutalossa avustajalla, kertamaksu 2,50€/hlö. **VIIMEINEN UINTI ON 14.12 ja alkaa taas 11.1.**

### TURUSSA keilailua

**VIIMEINEN KEILAUS 15.12.** Sinä joka mietit olisiko keilaus hyvä harrastus, mutta epäroit kykyjä tai taitojasi, niin rohkeasti mukaan vaan! Paikalla on kokeneempia keilaajia jotka mielellään auttavat ja opastavat. Keilaus on maanantaisin klo 12:00-13:00 Kupittaaan keilahallissa. Mahdollisuus käyttää apuvälineitä. Kysy lisää toimistolta!

### TURUSSA sähköfutis

Lapsille ja aikuisille on varattu vuoro sunnuntaisin. Tarvitset oman sähköpyörätuolin sekä taidon hallita sitä. Vuoro on täysin maksuton. Tule paikalle tutustumaan lajiin! Ilmoitathan tulostasi, jotta tiedämme ottaa tarpeellisen määrän pelivälineitä mukaan. Lisätiedot Erik Lundellilta, [e.lundell@wippies.fi](mailto:e.lundell@wippies.fi) tai **050-581 7280**. Lisätietoja löydätte facebook-sivuiltamme nimellä FC Inter Powerchair.

### PORISSA tuolijumppaa

Tuolijumppa on nyt tauolla. Ensi kirjeessä tarkempi jatkumisaika.

### RAUMALLA vesiliikuntaa

Torstaisin klo 9:45-10:30 Rauman uimahallissa, avustajat mukana. Uimahallimaksu.

### SALOSSA erityisliikunnan kuntosali- ja uintivuorot

Lisätiedot [www.salo.fi](http://www.salo.fi) tai erityisryhmien liikunnanohjaaja Marita Säilä **02-778 4711**.

---

## MUIDEN JÄRJESTÄMÄÄ LIIKUNTAA

### RAUMALLA sisäcurlingia

Sisäcurlingia järjestää Invalidiyhdistys kuukauden 2. ja 4. maanantai klo 17:00 Kaunisjärven vanhainkodin juhlasalissa yhdessä Rauman Aivohalvaus- ja Afasiayhdistyksen kanssa. Lähde sinäkin uuden harrastuksen pariin! Peliä voi pelata seisten tai istuen.

Lisätietoja Aimo Salmiselta p. **044-273 0155**.

### TURUSSA boccia ja curlingia

Maanantaisin klo 18:00-19:30 Ammatti-instituutin salissa ja lisäksi toinen vuoro torstaisin klo 13:30-15:00 Impivaaran uimahallin yläkerrassa. Mahdollisuuden järjestää MG-yhdistys. Kaikki ovat tervetulleita!

Lisätietoja Tapio Juolio p. **040 555 3102**.

---

## YHDISTYKSEN TOIMINNAN SUUNNITTELUA!

Tervetuloa suunnittelemaan kanssamme yhdistyksen toimintaa toimistollemme osoitteeseen Itäinen Pitkäkatu 68, Turku. Seuraava suunnittelu/kahvitteluhetki on **22.11. klo 10! 17.1. klo 10 ja 21.2 klo 10**. Ilmoitathan halustasi osallistua Petrille joko numeroon **02-251 8550 (voit laittaa myös tekstiviestin tähän numeroon)** tai [petri.lindell@lsly.fi](mailto:petri.lindell@lsly.fi). Ilmoitathan myös mahdollisen erityisruokavalion!

## ALS-TAPAAMINEN SU 29.10.2017 KLO 15 - 17

Tervetuloa ALS-tapaamiseen Lounais-Suomen Lihastautiyhdistyksen toimistolle Pihlajasaliin, os. Itäinen Pitkäkatu 68, Turku (tila on esteetön)

**Kristiina Rantakaisla tulee kertomaan yskityskoneesta ja hengityspalkeista sekä neuvoo niiden käytössä.** Kahvitellaan ja keskustellaan hengitykseen liittyvistä asioista.

Tule yksin, läheisesi tai avustajasi kanssa. Ilmoittautumiset viimeistään 26.10.2017 Sinikka Sokerolle numeroon 0400 128 921 tai sinikka.sokero@gmail.com.  
Tervetuloa!

---

## YHDISTYKSEN JOULUJUHLAT 25.11.2017

Tänä vuonna yhdistyksen perinteiset joulujuhlat vietetään Holiday Club Caribiassa 25.11.17 klo 13:00-16:30! Yhdistyksen joulujuhlat on mukava tapa aloittaa joulunodotus. Lähde mukaan nauttimaan hyvästä ruuasta ja iloisesta ohjelmasta.

Ohjelma: Lihastautiliiton uuden toiminnanjohtajan esittäytyminen, Jouluruokailu, Musiikkiesitys, tonttu vieraillee ja tietenkin joulupukki saapuu paikalle! Juhlissa on myös arpajaiset ja myyntipöytiä. Paikalla on yleisavustajat.

**Sitovat ilmoittautumiset toimistolle** ma-to klo 9-13 puh. 02-251 8550 viimeistään 17.11 ja kerro samalla erityisruokavaliosi. Ilmoituksen tulostasi voit jättää myös sähköpostiin petri.lindell@lsly.fi. Ota mukaan pikkupaketti (lasten paketit voi nimetä).

Ruokailun hinta on 15 €, 4-10-vuotiailta 5 € ja alle 4-vuotiaat ilmaiseksi.

Yhteiskuljetus järjestetään Raumalta ja Salosta tarvittaessa, ilmoita tarpeesta ilmoittautumisen yhteydessä.



---

## YHDISTYKSEN JOULURISTEILY 11.-12.12.2017

11-12.12.2017 Turku-Tukholma-Turku

Kokoontuminen ma 11.12. klo 19.30 Siljan terminaalissa, laivaa lähtee klo 20:15, takaisin Turussa ti 12.2 klo 19:15.

Hinta: 45 €/hlö jaetussa 2hlön ikkunallisessa A-hytissä, vastaavasti 1:lle 55 €. Sis. risteilyn, laivan tarjoaman ohjelman joulubuffetin ja pullakahvi kupongin. Varattu 2 hlön ikkunallisia hyttejä ja Inva-hyttejä. Lisähintaan meriaamiainen 10,50€/hlö. Laivan ohjelma: Lea Laven, bingoa yms. ohjelma tarkentuu seuraavassa kirjeessä

**Sitovat ilmoittautumiset 25.11. mennessä toimistolle tai Ainolle puh. 040-740 5149.**



## **SUOMI100-KAHVITUSJUHLA TIISTAINA 5.12. KLO 15 -17**

Tervetuloa yhteiseen itsenäisyyspäivän aaton juhlatilaisuuteemme yhdistyksemme päätoimistolle! Juhlitaan yhdessä 100-vuotiasta Suomea kahvin, täytekakun ja itsenäisyyteen liittyvän ohjelman merkeissä juhlavissa tunnelmissa. Voit halutessasi pukeutua juhlavasti! Paikalla myös mittatilausompelija *HILPEÄ KIRJON* edustaja.

**Ilmoittautumiset tarjoilun vuoksi 27.11.** mennessä toimistolle. Yleisavustaja paikalla.

Tilaisuus järjestetään yhdessä Avustajakeskuksen ja Lounais-Suomen Neuroyhdistyksen kanssa

---



## **Salon vertaistapaaminen**

**To 7.12. klo 17:00**  
**Salon SYTY**  
**os. Helsingintie 6, Salo**

**Tule mukaan tekemään yhdessä  
mehiläisvahakynttilöitä  
talven pimeitä iltoja varten!**

**Ilmoittautumiset viim. 30.11. osoitteeseen  
yhdistys@lsly.fi tai 02-251 8550**



---

## **JOULUGLÖGI SALOSSA 13.12. KLO 13-15**

Tervetuloa nauttimaan jouluisesta tarjoilusta ja seurasta kahvila Ihme ja Kummaan os. Annankatu 10. Tilaisuus on yhteinen Avustajakeskuksen kanssa. Paikalla alueohjaajat ja yleisavustaja.

---

## **LOIMAAN VERTAISTAPAAMINEN, ti 20.2.2018 klo 18:00**

Toivottavasti sinulla on aikaa tulla mukaan vertaistapaamiseen! Kenties sinulla on jotain kyseltävää sinun tai muiden sairaudesta tai mahdollisesti tuot ratkaisun jonkun toisen ongelmaan!

Vietetään leppoisaa kahvitteletuhetki porukassa keskustellen. Tule mukaan yksin, läheisesi tai avustajan kanssa. **Ohjelma tarkentuu seuraavassa jäsenkirjeessä!**

Ilmoittautua voit silti jo numeroon **050-913 3517** tai **yhdistys@lsly.fi**. Tapahtuma on **Kauppalan Kyökissä, os. Kauppalankatu 13, 32200 Loimaa.**

# SATAKUNNASSA TAPAHTUU

Rauman ja Porin vertaistukivetäjänä toimii Erja Simonen

p. 045-356 6344

erja.johanna.simonen@gmail.com

---

## **SUKUPOULEN MONINAISUUS-KOULUTUSILTA 28.11.**



Koulutusilta sukupuolen moninaisuudesta. Toteutetaan yhdessä Avustajakeskuksen kanssa.

Koulutuspaikkoina ovat Avustajakeskuksen/yhdistyksen toimistot Rauma ja Pori klo 17-19 (kahvit ennen aloitusta). Kouluttajana Miska Salakka Seta ry:stä

**Ilmoittautumiset 23.11. mennessä** yhdistykseen. Ilmoitathan erikoisruokavaliosi kahvi ja pulla tarjoilua varten

---

## **JOULUGLÖGIT PORISSA, 7.12. KLO 13-15**

Paikkana Otavankatu 3, Pori.

Tervetuloa nauttimaan jouluisesta tarjoilusta ja seurasta!

Tilaisuus on yhteinen Avustajakeskuksen kanssa. Paikalla alueohjaajat ja yleisavustaja.

---

## **JOULUGLÖGIT RAUMALLA, 13.12. KLO 13-15**

Paikkana Mansikkapaikka os. Steniuksenkatu 6, Rauma ja alakerta.

Tervetuloa nauttimaan jouluisesta tarjoilusta ja seurasta.

Tilaisuus on yhteinen Avustajakeskuksen kanssa. Paikalla alueohjaajat ja yleisavustaja.

---

## **JOULUGLÖGIT KANKAANPÄÄSSÄ, 12.12. KLO 13-15**

Paikkana Kasevan toimisto, os. Taipaleenkatu 5.

Tervetuloa nauttimaan jouluisesta tarjoilusta ja seurasta.

Tilaisuus on yhteinen Avustajakeskuksen kanssa. Paikalla alueohjaajat ja yleisavustaja.

---

## **RAUMAN JA PORIN JÄSENILTA TIISTAINA 28.11. KLO 17**

Otavankatu 3, Pori. Puhumaan tulee sosiaalityöntekijä Hanna-Mari Hanhiala Lihastautiliitosta.

Asiaa sotesta ja valinnanvapaudesta vammaisille, tule juttelemaan mieltäsi vaivaavista asioista!

Kahvit/teetarjoilu, ilmoittautumiset Erja Simonen p. 045-356 6344.

---

## **RAUMAN JA PORIN PIKKUJOULOT 9.12. KLO 15**

Porin ja Rauman omat pikkujoulut jäsenille ja omaisille ovat lauantaina 9.12. klo 15.00

Ravintola Huviretki, Yrjönkatu 24, Pori. Ruokailun omavastuu 10 euroa per henkilö ja lapset 5

euroa. Ota mukaan pieni pikkujoulupaketti, ( noin 5 eur arvoinen) Joulupukki vieraillee paikalla :)

Ilmoittautumiset viimeistään 28.11. Erja Simoselle p. 045-356 6344.

## **RAUMAN VERTAISTAPAAMISET 31.1. ja 7.3. KLO 18-20**

Tervetuloa kaikki uudet sekä vanhat jäsenet, omaiset ja läheiset! Toivottavasti sinulla on aikaa tulla mukaan vertaistapaamiseen!

Kenties sinulla on jotain kyseltävää sinun tai muiden sairaudesta ja mahdollisesti tuot ratkaisun jonkun toisen ongelmaan! Vietetään leppoisa kahvitteletunti porukassa keskustellen. Tapaamiset ovat klo 18:00 palvelukeskus Mansikkapaikassa, os. Steniuksenkatu 6.

**Ilmoittautumiset Erja Simoselle numeroon 045-356 6344 tai [erja.johanna.simonen@gmail.com](mailto:erja.johanna.simonen@gmail.com).**

---

## **PORIN VERTAISTAPAAMISET 24.1. ja 28.2. KLO 17-19**

Tervetuloa kaikki uudet sekä vanhat jäsenet, omaiset ja läheiset!

Toivottavasti sinulla on aikaa tulla mukaan vertaistapaamiseen!

Kenties sinulla on jotain kyseltävää sinun tai muiden sairaudesta ja mahdollisesti tuot ratkaisun jonkun toisen ongelmaan! Vietetään leppoisa kahvitteletunti porukassa keskustellen. Tapaamiset ovat klo 18:00 os. Otavankatu 3, Pori.

**Ilmoittautumiset Erja Simoselle numeroon 045-356 6344 tai [erja.johanna.simonen@gmail.com](mailto:erja.johanna.simonen@gmail.com).**

### **MUIDEN JÄRJESTÄMÄÄ toimintaa**



**Lihastautiliitto ry:n kiertue**



Tule paikan päälle tai osallistu verkon välityksellä.

Ohjelmassa on neurologin luentoja, kokemuspöytäkirjoja sekä Lihastautiliiton esittelyä.

Tilaisuuksien tavoitteena on lisätä hiljattain diagnoosin saaneiden ja kaikkien lihastaudeista kiinnostuneiden tietoa lihastaudeista ja Lihastautiliiton palveluista. Tavoitteena on myös löytää uusia aktiivisia järjestötoimijoita ja muita toiminnasta kiinnostuneita. Tilaisuudet ovat maksuttomia eikä osallistuminen edellytä jäsenyyttä. 8.11.2017 Turku, Ruusukortteli, Puistokatu 11, klo 16.00–19.00, Manu Jokela, neurologian erikoislääkäri

Lisätietoja: järjestösuunnittelija Leena Koivusaari p. 050 599 2473 tai

[leena.koivusaari@lihastautiliitto.fi](mailto:leena.koivusaari@lihastautiliitto.fi)

---

## **ATK-PYSÄKKI SALON SYTYSSÄ**

ATK-Pysäkin palveluja on mahdollisuus saada jokaisena arkipäivänä! ATK-pysäkillä saat neuvoja tietokoneiden ja mobiililaitteiden käytön kanssa. Tutkimme myös tempuillevat laitteet ja autamme uuden hankinnassa! Ajanvaraukset ja lisätietoja [aki.peltoniemi@salonsyty.fi](mailto:aki.peltoniemi@salonsyty.fi), puh. 044 555 0938

## JUHLAVA JOULUKONSERTTI

**Paikka:** Keski-Porin kirkko, os. Hallituskatu 1, 28100 Pori. **Liput:** 15€

**Aika:** 16.12 KLO 19.00

Katajanmarjojen, Sempre-Balanssin ja Temporin yhteinen joulukonsertti Keski-Porin kirkossa.  
Tervetuloa kuuntelemaan!

---

## LIIKEIMPROVISAATIO TANSSITUNNIT DANCE-ABILITY TANSSIA KAIKILLE

Tiistaisin Ruusukorttelin liikuntasalissa klo 19.00 –20.30. Tunneille voi osallistua kuka tahansa.

**Tunnit alkavat:** 5.9.2017. Syksyn viimeinen tunti: 12.12.2017.

**Missä:** Ruusukortteli liikuntasali, Puistokatu 11. Tila on esteetön. Autolla tulo Koulukadun kautta.

**Kellonaika:** 19.00 – 20.30. **Hinta:** 3€/kerta (vapaaehtoinen).

Tanssitunti alkaa yleensä sillä, että osallistujat rentouttavat kehonsa ja suuntaavat huomionsa kehon sisäisiin tuntemuksiin. Sitten osallistujia ohjataan liikkumaan niin, mikä itsestä tuntuu oikealta ja hyvältä. Lämmittelyn jälkeen työskentely jatkuu yksin, pareittain ja ryhmissä. Sanojen sijaan kommunikointiin käytetään kehon kieltä. Jokainen tunti muodostuu sen mukaan, ketkä osallistuvat tunnille, ja kaikkien tarpeet otetaan huomioon. Tunnit rakentuvat sen pohjalle, että kaikilla on mahdollisuus oppia toisiltaan. Jotta voisi todella ymmärtää, mistä DanceAbilityssä on kysymys, on se koettava itse. Tervetuloa siis mukaan!

Tunteja ohjaa DanceAbility-tanssinopettaja Antti Virta. Tanssitunnit kuuluvat vammaisten ihmisoikeusjärjestö Kynnys ry:n Taika Tanssi -Taidetta Kaikille -toimintaan.

Tiedustelut: Antti Virta 040-743 8489 tai [antti.k.virta@gmail.com](mailto:antti.k.virta@gmail.com). Tutustuminen;

<http://www.kynnys.fi> , <http://danceabilityfinland.com>. Katso myös TaikaTanssin facebook sivut

<https://www.facebook.com/groups/109480322441543/?fref=ts>

## **MUUTA ASIAA**

### LIUKULAKANA

Liukulakana on apuväline, joka helpottaa omatoimista liikkumista vuoteessa ja samalla se helpottaa myös avustavan henkilön työasentoja. Liukulakanassa on kiillotettu, liukas keskiosa, joka antaa vuoteessa olevalle henkilölle mahdollisuuden vaihtaa asentoa yksin tai hoitajan avustamana. Kitka vähenee liukulakanan ja käyttäjän vaatteiden välillä, mikä helpottaa liikkumista.

Lakanat on tehnyt yhdistyksen jäsen Terttu Vainio käsityönä. Koko 100x150cm (tilauksesta myös muita kokoja) hinta 20€/jäsenet (normaali koko), 27€/muut. Erilaisia värejä löytyy ja tilauksesta myös valinnainen väri mahdollinen!

Lakanat myynnissä toimistolla, hae omasi tai tilaa postitse (postikulut lisätään laskulle).

---

## JÄSENKIRJE

Saat jäsenkirjeen ja muita ajankohtaisia tiedotteita sähköpostiisi ilmoittamalla meille sähköpostiosoitteesi. Laitathan tietosi osoitteeseen [jasenasit@lsly.fi](mailto:jasenasit@lsly.fi). Muistathan myös ilmoittaa osoitteenmuutoksestasi meille, kiitos!



# YHDISTYKSEN YHTEYSTIEDOT

**TOIMISTO Itäinen Pitkätatu 68, 20810 Turku.**

**puh. 02-251 8550**, johon voi nykyään laittaa myös tekstiviestit (vaikka lankanumeron näköinen onkin!)

**Toimisto avoinna ma-to klo 9-13 (18.12.-5.1. suljettu)**

kotisivut **[www.lsly.fi](http://www.lsly.fi)** sähköposti **[yhdistys@lsly.fi](mailto:yhdistys@lsly.fi)**



**YHDISTYKSEN TOIMINNAN SUUNNITTELU & JÄSENASIAT**

SAMUEL SALONEN

puh. 050-913 3517

[samuel.salonen@lsly.fi](mailto:samuel.salonen@lsly.fi)



**YHDISTYKSEN TOIMINNAN SUUNNITTELU & JÄSENASIAT**

PETRI LINDELL

[jasenasiat@lsly.fi](mailto:jasenasiat@lsly.fi)



**TOIMINNANJOHTAJA**

SIRKE SALMELA

puh. 041-456 7071

[sirke.salmela@lsly.fi](mailto:sirke.salmela@lsly.fi)



**JÄRJESTÖSUUNNITTELIJA**

TARJA VASAMA

puh. 044-341 2006

[tarja.vasama@lsly.fi](mailto:tarja.vasama@lsly.fi)



**TALOUSVASTAAVA**

ULLA-MAIJA LIND

puh. 040-703 3701

[ulla-maija.lind@lsly.fi](mailto:ulla-maija.lind@lsly.fi)



**Avustajakeskuksen yhteystiedot [www.avustajakeskus.fi](http://www.avustajakeskus.fi) tai palvelunumero p. 02-251 8549**

Avustajakeskuksen palvelunumero suljettu 21.12.-5.1.

Lihastautiliiton sivut [www.lihastautiliitto.fi](http://www.lihastautiliitto.fi) sekä p. 044-736 1030.



**MUISTA YHDISTYKSEN FACEBOOK SIVUT!**

Ryhmät löydät nimellä Lounais-Suomen Lihastautiyhdistys ry

# TOIMINTAKALENTERI

## Marraskuu

ma 6.11. klo 16:00	Tuolijooga Turku
la 11.11.	Apuvälinemessut Tampereella
ma 20.11. klo 16:00	Tuolijooga Turku
ke 22.11. klo 10:00	Yhdistyksen toiminnan suunnittelua
la 25.11. klo 13:00	Yhdistyksen joulujuhlat Caribiassa
ti 28.11. klo 17:00	Porin ja Rauman vertaistapaaminen
ti 28.11. klo 17:00	Sukupuolen moninaisuus-koulutusilta

## Joulukuu

ma 4.12. klo 17:00	Loimaan vertaistapaaminen
ti 5.12. klo 15:00	Suomi100-kakkukahvit Turussa
to 7.12. klo 13:00	Jouluglögi Porissa
to 7.12. klo 17:00	Salon vertaistapaaminen
la 9.12. klo 15:00	Porin ja Rauman pikkujoulut
ma 11.12. klo 19:00	Jouluristeily Baltic Princess
ti 12.12. klo 13-15	Jouluglögi Kankaanpäässä
ke 13.12. klo 13:00	Jouluglögi Salossa
ke 13.12. klo 13:00	Jouluglögi Raumalla
la 16.12. klo 19:00	Juhlava Joulukonsertti, Pori

## Tammikuu

ke 17.1. klo 10:00	Yhdistyksen toiminnan suunnittelua
ke 24.1. klo 17:00	Porin vertaistapaaminen
ke 31.1. klo 18:00	Rauman vertaistapaaminen

## Helmikuu

ke 21.2 . klo 10:00	Yhdistyksen toiminnan suunnittelua
ke 14.2. klo 17:00	Uusien Jäsenten ilta
ti 20.2. klo 18:00	Loimaan vertaistapaaminen
ke 28.2. klo 17:00	Porin vertaistapaaminen

## Maaliskuu

ke 7.3. klo 18.00	Rauman vertaistapaaminen
-------------------	--------------------------