

LOUNAIS-SUOMEN LIHASTAUTIYHDISTYS RY

# JÄSENKIRJE

**2/2017**

# LIIKUNTAA

## Yhdistyksen järjestämä liikunta:

### TURUSSA tuolijooga

Supersuosittu tuolijooga jatkuu! Kevään viimeinen kerta on 13.6. jolloin siirrytään kesätauolle. Tarkemmat aikataulut kirjeen lopussa olevassa tapahtumakalenterissa.

### TURUSSA ohjattua vesiliikuntaa

Torstaisin klo 17:15-18:30 Esikon palvelutalossa avustajalla, kertamaksu 2,50€/hlö. **Kevään viimeinen kerta on torstaina 25.5. Uinnit jatkuvat normaalisti taas syyskuussa!**

### TURUSSA keilailua

Maanantaisin klo 12:00-13:00 Kupittaaan keilahallissa. **Kevään viimeinen kerta 29.5.** Kysy lisää toimistolta!

### TURUSSA sähkörifutis

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

Tuolijumppaa Jenni Viljasen vetämänä osoitteessa Otavankatu 3, Pori. Kevään **viimeinen kerta 2.5.** Tuolijumppa jatkuu taas syksyllä! Tarkemmat aikataulut löydät kirjeen lopussa olevassa tapahtumakalenterissa.

### 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**.

### TURUSSA Dance Ability – tanssia kaikille!

Tanssitunnit kuuluvat vammaisten ihmisoikeusjärjestö Kynnys ry:n Taika Tanssi – Taidetta Kaikille -toimintaan. Jotta voisi todella ymmärtää, mistä Dance Abilityssä on kysymys, se on koettava itse. Tunnit tiistaisin klo 19.00-20.30.

# KESÄTEATTERI RAUMALLA 1.7.2017 klo 14:00



Järjestämme **KAIKILLE** yhteisen kesäisen tapahtuman Raumalla lauantaina **1.7.2017 klo 14** alkaen.

Ohjelmassa: Reinikainen-näytelmä luonnonkauniissa Fåfångassa meren rannalla katetussa katsomossa, sekä näytelmän jälkeen yhteisruokailu ravintola Tornissa.

Järjestämme yhteiskuljetuksen välillä Salo-Turku-Rauma.

Tapahtuman omavastuu on 20€/hlö joka

sisältää näytelmän, ruokailun sekä kuljetuksen.

Ilmoittautumiset **viimeistään pe 26.5.2017** mennessä numeroon **022518550** (myös tekstiviestit) tai [yhdistys@lsly.fi](mailto:yhdistys@lsly.fi)



---

## ALS APURAHA JAOSSA

ALS-virkistysraha on tarkoitettu niille ALSia sairastaville, jotka eivät esimerkiksi terveydentilansa takia ole pystyneet tai pysty osallistumaan muihin ALS Ice Bucket Finland - jäävesiämpärikampanjan tuotoilla järjestettyihin tapahtumiin. Korvauksen virkistystapahtumasta voi hakea jälkikäteen toimittamalla lomakkeen täytettynä Lihastautiliittoon Sari Posiolle (Lihastautiliitto ry, Sari Posio, Läntinen Pitkäkatu 35, 20100 TURKU tai [sari.posio@lihastautiliitto.fi](mailto:sari.posio@lihastautiliitto.fi)). Hakemuksen mukaan liitetään kuitti. Mikäli toimitat hakemuksen sähköpostilla, tulee sekä kuitti että hakemus lähettää skannattuina hakemuksen allekirjoituksen takia. Korvattava summa on kuitissa oleva määrä, kuitenkin enintään 100 euroa. **HAKEMUS LÖYTY JÄSENKIRJEEN VIIMEISELTÄ SIVULTA!**

---

## YHDISTYKSEN TOIMINNAN SUUNNITELUA

**Kiinnostaisiko sinua ideoida ja suunnitella yhdistyksen toimintaa? Tiesitkö, että juuri sinä voit tuoda mielipiteesi ja ideasi julki yhdistykselle? Onko sinulla jokin loistava idea yhdistykselle?**

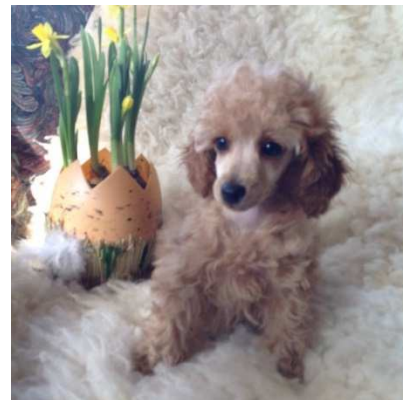
Tervetuloa suunnittelemaan kanssamme yhdistyksen toimintaa jokaisena kuukautena toimistollemme osoitteeseen Itäinen Pitkäkatu 68, Turku. Osallistuminen ei velvoita mihinkään ”työntekoon”, vaan kaikki on vapaaehtoista. Uusia ideoita on aina mukava saada, ja ne koitetaan toteuttaa parhaamme mukaan.

Seuraava suunnittelu/kahvitteluhetki on **17.5. klo 10** ja **14.6. klo 13** ja **9.8. klo 10!** Ilmoitathan halustasi osallistua Samuelille joko numeroon **02-2518550** (voit laittaa myös tekstiviestin tähän numeroon) tai [yhdistys@lsly.fi](mailto:yhdistys@lsly.fi). Ilmoitathan myös mahdollisen erityisruokavalion!

---

## NIMIKILPAILU

Nimikilpailu tälle pienelle, tulevalle hali- ja apukoiralle!  
Lounais-Suomen Avustajakesus ja Lihastautiyhdistys tulevat seuraamaan Päivi Vesterisen ja tulevan hali- ja avustajakoiran kasvua, kasvatusta ja koulutusta. Nyt tarvitaan kuitenkin koiralle nimi.  
Nimikilpailu avataan nyt ja se päättyy 12.5.  
Nimiehdotukset Päiville sähköpostilla [m.p.vesteriset@gmail.com](mailto:m.p.vesteriset@gmail.com)!  
**Paras nimi palkitaan Musti ja Mirri liikkeen sekä Turun Nuori Teatterin lahjakortilla!**



---

## ALS-VERTAISTAPAAMINEN SINAPIN LEIRIKESKUKSESSA, su 28.5.2017

Tervetuloa mukaan kaikki; itse sairastavat ja läheiset. Vietetään aikaa yhdessä keskustellen, makkaraa ja lettuja paistellen! Suunnitellaan yhdessä tulevia tapahtumia.  
Tule mukaan yksin, läheisesi tai avustajan kanssa.  
Tapaaminen on **Sinapin leirikeskuksessa, os. Sinapintie 74, 20960 Turku.**  
Ilmoittautumiset ALS-vertaistukivetäjälle **Sinikka Sokerolle** numeroon **0400-128 921** tai [sinikka.sokero@gmail.com](mailto:sinikka.sokero@gmail.com) Tervetuloa!

---

## TERVETULO MAALLE KURALAN KYLÄMÄKEEN la 19.8.2017 klo 11:45

**Lihastautiliiton Etelä- ja Lounais-Suomen alueen yhteisiä kesäpäiviä vietetään tänä vuonna idyllisessä Kuralan Kylämässä Turussa 19.8 klo 11.45-15.00**

**Lisätietoa:** [www.turku.fi/kuralan-kylamaki/tutkimusretkelle-kuralan-kylamakeen](http://www.turku.fi/kuralan-kylamaki/tutkimusretkelle-kuralan-kylamakeen)

**Tapaamme Kokeiluverstaalla klo 11.45, os. Jaanintie 45, 20540 Turku**

Kuralan Kylämäen idyllinen ympäristö, sen asukkaat ja eläimet vievät meidät ajassa taaksepäin. Kuralan emäntä, piika Lempi kierrättää meitä Kuralassa tarinoita kertoen ja menneitä muistellen. Päivän aikana on luvassa kaksi Lempin kierrosta (yhdelle kierrokselle mahtuu noin 20 hlöä). Joten tulkaa mukaan tutustumaan aitoon, tunnelmalliseen maalaismaisemaan ja viettämään mukavaa yhteistä ja rentoa päivää. Lapsille ja lapsen mielisille on leikkejä luvassa päivän aikana.

Kokeiluverstaalla on myös mahdollisuus osallistua askarteluhetkeen hintaan 3,5 €/hlö (vain meidän porukalle ja etukäteen ilmoittautuneille) Askartelupajat alkavat joko 12.00 tai 13.00 ja kestävät noin tunnin.

Tilaisuudessa tarjolla mehua ja pientä naposteltavaa, voitte ottaa myös omia eväitä mukaan. paikan päällä on myös kahvila mutta sinne ei ikävä kyllä ole esteetöntä kulkua.

**Tilaisuuden järjestää:** Lihastautiliitto ry yhteistyössä Lounais-Suomen Lihastautiyhdistys ry:n ja Uudenmaan Lihastautiyhdistys ry:n kanssa . Toimintaa tukee STEA (entinen RAY)

**Lisätietoja tapahtumasta:** Leena Koivusaari, järjestösuunnittelija, Lihastautiliitto ry **050 599 2474** tai Tiia Parviainen, järjestökoordinaattori, Uudenmaan Lihastautiyhdistys ry, [tiia.parviainen@uly.fi](mailto:tiia.parviainen@uly.fi) **040-833 9430**

**ILMOITTAUTUMISET** Samuel Salonen, yhdistystyöntekijä, Lounais-Suomen Lihastautiyhdistys ry, [yhdistys@lsly.fi](mailto:yhdistys@lsly.fi) tai puh. **022518550 (myös tekstiviestit).**

---

## YHDISTYKSEN JOULUJUHLAT 25.11.2017

Tänä vuonna joulujuhlat Holiday Club Caribiassa! Ohjelma tarkentuu seuraavassa jäsenkirjeessä.

---

## YHDISTYKSEN JOULURISTEILY 11.-12.12.2017

Ohjelma tarkentuu seuraavassa jäsenkirjeessä!

# VARSINAIS-SUOMESSA TAPAHTUU

Salon vertaistukivetäjänä toimii Terttu Vainio p. 040-528 7186

---

Muista paikkakunnista vastaa yhdistyksen työntekijä Samuel Salonen  
p. 022518550 yhdistys@lsly.fi

---

## TUOLIJOOGAT TURUSSA

tiistai 9.5. klo 16:00-17:00

maanantai 15.5. klo 16:00-17:00

maanantai 29.5. klo 16:00-17:00

---

## YHDISTYKSEN KESÄINEN ILLANVIETTO pe 16.6.2017 klo 16:30

Vietämme yhteistä iltaa Lounais-Suomen Neuroyhdistyksen kanssa Turun toimiston pihalla. Ohjelmassa on grillausta, kahvia, yhteislaulua ja juttuseuraa.

Yleisavustaja paikalla! **Ilmoittautumiset viikkoa** ennen p. 022518550 (myös tekstiviestit voi laittaa tähän numeroon) sp [yhdistys@lsly.fi](mailto:yhdistys@lsly.fi)

---



Hanna Hiltunen luennoimassa ravinnosta yhdistyksen Hyvinvointipäivältä 22.4.2017 Caribiasta, jossa oli muuten huikeat 48 osallistujaa!

## **TURUN VERTAISTAPAAMINEN, ma 4.9.2017 klo 17:00**

Toivottavasti sinulla on aikaa tulla mukaan vertaistapaamiseen osoitteeseen Itäinen Pitkäkatu 68, Turku.

Ohjelmassa Antero Kauton kattava netti-info! Mitä kaikkea ja mistä voit löytää tärkeitä asioita netin syövereistä. Päivitetään tietokoneita ajan tasalle. Otathan oman tietokoneesi mukaan, jos sinulla on! Muutama lainakone tarjolla tapahtumassa.

Ilmoittautua voit jo nyt numeroon **050-913 3517** tai **yhdistys@lsly.fi**. Tarkemmat tiedot tapahtumasta seuraavassa jäsenkirjeessä!

---

## **RAISION VERTAISTAPAAMINEN, ti 12.9.2017 klo 17:00**

Vertaistukitapaaminen Raision kaupungintalolla klo 17-19. Tarkemmin ohjelmasta seuraavassa jäsenkirjeessä, mutta lisääthän päivämäärän kalenteriinne jo!

---

## **SALON VERTAISTAPAAMINEN, ti 26.9.2017 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 leppoisa kahvitteluhetki porukassa keskustellen. Tule mukaan yksin, läheisesi tai avustajan kanssa.

Tapaaminen on Salon SYTYn tiloissa, os. Helsingintie 6, 24100 Salo. Ilmoittautumiset osoitteeseen **yhdistys@lsly.fi** tai **050-913 3517**. Tervetuloa!

---

## **LOIMAAN VERTAISTAPAAMINEN, ti 3.10.2017 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 leppoisa kahvitteluhetki 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**.

---

## MUIDEN JÄRJESTÄMÄÄ:

### MASKUN KUNTOUTUSKESKUKSEN KESÄPÄIVÄT 9.6.2017

Maskun neurologinen kuntoutuskeskus kutsuu viime vuoden tapaan potilasyhdistyksiä ja vertaisryhmiä vierailulle perjantaina 9.6.2017! Päivä alkaa klo 12.30, jolloin tarjolla on myös lounasta. Mielenkiintoisten tietoiskujen, maukkaiden munkkikahvien ja viime kesän menestyksekkäiden minimessujen myötä päivä huipentuu sään sallissa klo 15.30 alkavaan puutarhakonserttiin.

Päivä kannattaa laittaa muistiin kevään toimintaa tai kesäretkeä suunniteltaessa! Kuntoutuskeskus sijaitsee kätevästi valtatie 8 varrella, 18 kilometriä Turusta Poriin päin.

Olette lämpimästi tervetulleita viettämään kanssamme kesäpäivää yhdistyksen, kerhon tai muun toimintaryhmän porukalla. Merkitse päivä jo nyt kalenteriin – lähetämme lisätietoa ja paljastamme esiintyjän hieman lähempänä tapahtumaa.

Ystävällisesti toivomme, että välität tietoa eteenpäin yhdistyksesi sisällä.

Päivän ohjelma, lounas ja kahvit ovat maksuttomia. Osallistujat vastaavat itse vain matkakustannuksista.

Terveisin Maskun neurologisen kuntoutuskeskuksen väki.

---

### SALON SYTY RY:N VAPAAEHTOISTEN VIRKISTYSPÄIVÄ

**Lauantaina 10.6.2017 klo 12 – 18** Leirirannassa, Vähärytköntie 14, Muurla

Muistele ja jaa päivän aikana hauskin lomamatkallasi sattunut tilanne, luvassa runsaasti teemaan liittyviä palkintoja! Päivän aloitus klo 12, sen jälkeen ruokailu, yhteistä ohjelmaa sekä yllätysesiiintyjä, kahvit juodaan noin klo 15, jonka jälkeen on mahdollisuus seurusteluun, saunomiseen ja uimiseen. Ilmoittautumiset **yhdistys@salonsyty.fi** tai **044-781 1475 pe 2.6. mennessä**, mukaan mahtuu 60 osallistujaa.

Lämpimästi tervetuloa mukaan!

---

### MIESTEN KOHTAAMISPAIKKA TURUSSA

Kohtaamispaikka ei ole suunnattu erityisesti millekään kohderyhmälle, vaan kaikille miehille, jotka kokevat tarvetta saada sisältöä elämäänsä. Toiminta on alkanut 9.5.2016 ja kohtaamispaikkamme sijaitsee T-talolla Nummenmäessä Monipalvelukeskus Tsempin tiloissa.

Yhteydenotot Perttu Louhestolle numeroon **050-434 3991** tai sähköpostilla osoitteeseen **perttu.louhesto@tsemppi.net** tai vaihtoehtoisesti Samuel Saloselle numeroon **022518550** tai osoitteeseen **yhdistys@lsly.fi**.

---

### LÄHITORITOIMINTAA TURUSSA

**Lähitorin toiminta on tarkoitettu 60+ vuotiaalle turkulaisille sekä heidän läheisilleen. Toiminta on maksutonta. Toimintaa on torstaipäivinä klo 13-17 19.1.-18.5. sekä 7.9.-30.11.2017**

Luvassa on monenlaista tietoa ja toimintaa arkeen sekä hyvinvointiin liittyen. Ohjelma vaihtelee viikoittain eri teemojen mukaan eli seuraa ilmoittelua tarkemmista päiväohjelmista! Näönhuollon päivä Ikäihmisten Palvelutorin palveluohjaaja on tavattavissa Lähitorilla joka torstaina klo 13-15. Viikoittain myös tuolijumppaa klo 14.30-15.30. Palvelutalo Iso-Heikissä Revontulenkatu 4, Turku.



# SATAKUNNASSA TAPAHTUU

Rauman ja Porin vertaistukivetäjänä toimii Erja Simonen

p. 045-356 6344

erja.johanna.simonen@gmail.com

---

## **NEUROLOGISTEN VAMMAISJÄRJESTÖJEN TOIMINTAPÄIVÄ, to 4.5.2017**

Ohjelmaa:

**Klo 9.00** päärakennus, tulokahvit

**Klo 9.30** Hakoniemen kirkko, vaihtoehtoja rajoituksista huolimatta.

Päärakennus muistikoordinaattori asiaa muistista ja

Kasevan toiminnanjohtaja, asiaa hyvinvoinnin tukemisesta kolmannen sektorin perustehtävänä.

**Klo 12.00** lounas seisovast pöydästä.

**Klo 13.00** asiaa mielen virkistyksestä ja ajankohtaiskatsaus sote-muutokseen.

**Klo 14.00** kahvitauko.

Fysioterapeutti kertoo ohjeita kuntoutukseen hakeutumisesta ja sen saamisesta.

Arpajaiset. Säätilasta riippuen luentojen välillä sisä- tai ulkoliikuntaa, tikanheitto, mölkky, sisäcurling.

Paikalletulo omalla kyydillä. Osallistumismaksu 10 euroa, maksetaan tullessa, mielellään tasaraha.

Hakoniemen leirikeskus, os. Hakoniementie 24, Kankaanpää. Tiedustelut Erja Simonen, **045-356 6344**.

---

## **PORIN VERTAISTAPAAMINEN, ke 17.5.2017 klo 18:00**

Porin vertaistapaamiset jatkuvat osoitteessa Otavankatu 3.

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 kahvitteluhetki porukassa keskustellen. Tule mukaan yksin, läheisesi tai avustajan kanssa.

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

---

## **RAUMAN VERTAISTAPAAMISET 31.5.2017 & 6.9. klo 18:00**

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 kahvitteluhetki 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)



## ULKOILU- JA PYÖRÄILYPÄIVÄ LIIKUNTARAJOITTEISILLE 31.5.2017

**Validiatalo, Uusikoivistontie 38, Pori, klo 12.30-15.00.**

Pääset tutustumaan sovelletun pyöräilyn ja maastossaliikkumisen välineisiin. Tapahtumassa kioski, jossa tarjolla makkaraa ja mehua.

Tervetuloa kokeilemaan liikuntavammaisille tarkoitettuja ulkoiluvälineitä.

Tiedustelut Erja Simonen, **045-356 6344**.

---

### **PORIN VERTAISTAPAAMINEN, ti 6.6.2017 klo 18:00**

Ohjelmassa grillausta ja rentoa mukavaa seuranpitoa, tuolilentistä, nurmi tai normitikkaa ja mölkkyä. **Tapahtuma on yhteinen Rauman ja Porin jäsenille! Tapahtumapaikka ilmoitetaan myöhemmin.**

Kauniilla ilmalla ulkosalla ja sateen sattuessa sisällä. Tiedustelut Erja Simonen, **045-356 6344**

---

### **PORIN KAUPUNGIN LUONTOPÄIVÄ, la 17.6.2017 klo 12:00**

Kirjurinluoto ja Polsanluoto Porissa liikuntaesteisille ja muille, tapahtuma kaikenikäisille. Lapsiperheille ilmaista tekemistä. Voit valita oman tekemisesi mihin tutustut päivän aikana.

#### **Päivän aiheina:**

Polsanluodon koskematonta suistomaisemaa keskellä kaupunkia,  
Eräretkeilyä ja räiskäleiden paistoa Partiolaisten järjestämänä,  
Jousiammuntaa nuorille ja aloittelijoille Porin jousiampujat,  
Kanootilla melomista aloittelijoille Melamajavat,  
Luonto ympärilläsi Porin ympäristöseura,  
Liikuntarata nuorille ja tekemistä kaiken ikäisille Porin vapaa-aikavirasto,  
Mikrobien hämmästyttävä maailma Porin ympäristövirasto.  
Ihmeellinen kaupunkipuisto Porin kaupunginsuunnitteluosasto,  
Palon sammutus Porin vpk,  
Vettä ja Lottaperinnettä Lottaperinneliitto,  
Mielenterveyttä voi vahvistaa Satakunnan mielenterveysseura,  
Musiikkia erämaassa Porin vpk:n soittokunta  
ja myös muuta toimintaa päivän aikana.

Kahvila, jossa inva-wc Kirjurinluodolla.

Lasten leikkiapuisto Pelle Hermanni, liikennepuisto, eläintarha sekä uimaranta ja grillauspaikat.

Tapahtuma päättyy klo 15 yhteislaulu ja musiikkitilaisuuteen Lahopuutarhassa Polsanluodon sillan vieressä. Tervetuloa!

Tiedustelut Erja Simonen, **045-356 6344**.

## **PORIN VERTAISTAPAAMINEN, ti 29.8.2017 klo 18:00**

Porin vertaistapaamiset jatkuvat osoitteessa Otavankatu 3.

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 kahvitteluhetki porukassa keskustellen. Tule mukaan yksin, läheisesi tai avustajan kanssa.

Ilmoitautumiset Porin seudun vertaistukivetäjälle Erja Simoselle numeroon **045-356 6344** tai osoitteeseen [erja.johanna.simonen@gmail.com](mailto:erja.johanna.simonen@gmail.com)

### **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).

---

#### **PYÖRÄTUOLI LAINATTAVISSA**

Pyörätuoli on lainattavissa Turun toimistolta perusvarusteineen lyhytaikaiseen tarpeeseen. Hinta 10€/vrk. Kysy lisää toimistolta.

---

#### **JÄSENKIRJE**

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

---

## VALOISA JUHLA- JA LUENTOSALIMME KESKELLÄ TURKUA

Osoite: Itäinen Pitkäkatu 68, 20810 Turku. Tilaan mahtuu noin 70 henkilöä.

### **TILAVUOKRAT:**

**Jäsenillemme ja muille vammaisjärjestöille:** 30 € / ilta, 70 € / koko päivä

**Muille:** Koko päivä 180,00 €, ½ päivää 80,00 € (max 3 h), lisätunnit 20,00 €

**Taloyhtiöiden kokous:** 50,00 €

Tilan vuokraan kuuluu kahviastiat sekä kahvinkeitin ja vedenkeitin käyttöoikeus. Salin vierestä löytyy keittiötila. Kysy myös edullista kokouskahvitusta.



**YHDISTYKSEN TOIMISTO SULJETTU  
HEINÄKUUN AJAN!**

Kerätään voimia taas syksyyn!

**MUISTA MYÖS YHDISTYKSEN  
FACEBOOK-SIVUT!**

Ryhmät löydät nimellä Lounais-Suomen  
Lihastautiyhdistys ry



# YHDISTYKSEN YHTEYSTIEDOT

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

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

**Toimisto avoinna ma-to klo 9-13**

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)



**TOIMINNANOHJAAJA**

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 päivystys p. 02-251 8549**

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



# TAPAHTUMAKALENTERI

## TOUKOKUU

ti 2.5. klo 17:30	Tuolijumppa Pori
to 4.5. klo 9:00	Neurologisten vammaisjärjestöjen toimintapäivä
ti 9.5. klo 16:00	Tuolijooga Turku
ma 15.5. klo 16:00	Tuolijooga Turku
ke 17.5. klo 10:00	Yhdistyksen toiminnan suunnittelua
ke 17.5. klo 18:00	Porin vertaistapaaminen
su 28.5. klo 11:00	ALS-vertaisilta
ma 29.5. klo 16:00	Tuolijooga Turku
ke 31.5. klo 18:00	Rauman vertaistapaaminen
ke 31.5. klo 12:30	Ulkoilu- ja pyöräilypäivä liikuntarajoitteisille Porissa

## KESÄKUU

ti 6.6. klo 18:00	Porin vertaistapaaminen
ke 14.6. klo 13:00	Yhdistyksen toiminnan suunnittelua
pe 16.6. klo 10:30	Grillausta ja illanviettoa Turussa
la 17.6. klo 12:00	Porin kaupungin luontopäivä

## HEINÄKUU Toimisto on suljettuna

la 1.7. klo 14:00	Kesäteatteri Raumalla
-------------------	-----------------------

## ELOKUU

Ke 9.8. klo 10	Yhdistyksen toiminnan suunnittelua
La 19.8. klo 11:45	Retki Kuralan kylämäkeen
ti 29.8. klo 18:00	Porin vertaistapaaminen

## SYYSKUU

ma 4.9. klo 17:00	Turun vertaistapaaminen
ke 6.9. klo 18:00	Rauman vertaistapaaminen
ti 26.9. klo 18:00	Salon vertaistapaaminen

## LOKAKUU

ti 3.10. klo 18:00	Loimaan vertaistapaaminen
--------------------	---------------------------



# ALS-APURAHA LOMAKE

## Hakija

Nimi	
Lähiosoite	
Postinumero ja – toimipaikka	
Puhelinnumero	
Sähköpostiosoite	
Tilinumero (IBAN)	

## Selvitys ostosta

Käyttötarkoitus lyhyesti (esim. 3.9.2015 Hoitola Oy, jalkahoito, summa 100 €)

ALS-virkistysraha on tarkoitettu niille ALSia sairastaville, jotka eivät esimerkiksi terveydentilansa takia ole pystyneet tai pysty osallistumaan muihin ALS Ice Bucket Finland -jäävesiämpärikampanjan tuotoilla järjestettyihin tapahtumiin.

**Korvauksen virkistystapahtumasta voi hakea jälkikäteen toimittamalla tämän lomakkeen täytettynä Lihastautiliittoon Sari Posiolle** (Lihastautiliitto ry, Sari Posio, Läntinen Pitkäkatu 35, 20100 TURKU tai sari.posio@lihastautiliitto.fi). Hakemuksen mukaan liitetään kuitti. Mikäli toimitat hakemuksen sähköpostilla, tulee sekä kuitti että hakemus lähettää skannattuina hakemuksen allekirjoituksen takia. Korvattava summa on kuitissa oleva määrä, kuitenkin enintään 100 euroa.

Päiväys \_\_\_\_\_ . \_\_\_\_\_ . 2017

Allekirjoitus \_\_\_\_\_