

LOUNAIS-SUOMEN LIHASTAUTIYHDISTYS RY

JÄSENKIRJE

Syksy 2018

TOIMISTO ON SULJETTUNA 10.12.2018-13.1.2019

Jäsenkirjeen mukana tai sähköpostissa on jäsenmaksu niille jotka eivät ole vielä vuoden 2018 maksua suorittaneet.

**Toimisto avoinna ma ja ti klo 9-13,
muina aikoina tavoitat Petrin puhelimitse.**

Turun toimistolla kuitenkin aina ovet auki ja Avustajakeskuksen väki auttaa kyllä

YHDISTYKSEN JÄRJESTÄMÄ LIIKUNTA:

TURUSSA tuolijooogat syksyllä 2018 Seuraavasti: Maanantaisin klo 16-17 **Kertamaksu 2€/hlö** 27.8. 3.9. 10.9. 8.10. 22.10. 5.11. 12.11. 26.11. 10.12.

PORISSA tuolijumppa: Syyskuussa alkaa tauon jälkeen Jennin tuoli/keppijumppa Otavankatu 5, Yhteisökeskuksen tiloissa, joita vielä remontoidaan, joten ilmoitamme tarkemmin asiasta myöhemmin. **Jumpan kertamaksu 2 euroa.**

Tiedustelut asiassa Erja Simonen p. 045-3566344 tai erja.johanna.simonen@gmail.com

TURUSSA ohjattua vesiliikuntaa

Torstaisin klo 17:15-18:30, Esikon palvelutalossa, avustaja paikalla. **Kertamaksu 3€/hlö.**
Jatkuu taas 30.8 alkaen ja vuoden viimeinen kerta 13.12.2018

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 tai **050-581 7280**. Lisätietoja löydätte Facebook-sivuiltamme nimellä FC Inter Powerchair.

RAUMALLA vesiliikunta

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

SALOSSA erityisliikunnan kuntosali- ja uintivuorot

Lisätiedot www.salo.fi tai erityisryhmien liikunnanohjaaja Marita Säilä **02-778 4711**.

MUIDEN JÄRJESTÄMÄÄ LIIKUNTA

RAUMALLA sisäcurlingia

Sisäcurlingia järjestää Invalidiyhdistys kuukauden 2. ja 4. maanantai klo 17:00 Kaunisjärven vanhainkodin juhlasalissa yhdessä Rauman Aivohalvaus- ja Afasiayhdistyksen kanssa. Lähdä 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**.

KUNTOLIIKUNTAKAMPANJA

Muista palauttaa kuntoliikuntakampanjan lomakkeet toimistolle. Voit tuoda lomakkeen, postittaa lomakkeen tai lähettää kuvan puhelimella tai sähköpostilla. Osallistujien kesken arvotaan palkinnot joka sarjaan joulujuhlissa.

PERHETAPAAMINEN LA 22.9.2018 KLO 14.00

Yhdistys järjestää tapaamisen Turun toimistolla la 22.9 klo 14 alkaen. Luvassa on mukavaa keskustelua ja pientä purtavaa sekä suuri speksaakkeli!

Maestro Markus ja Fiktio Fakta – Kalevalasta kiertävään tanssikouluun

Kansanmuusikko **Markus Rantanen** ja kirjailija **Marko Laihin** ovat valmistaneet uuden esityksen, jolla he kiertävät tänä ja ensi vuonna Lounais-Suomen alueen kouluissa, päiväkodeissa ja kirjastoissa sekä muissa tapahtumissa.

Suomi 100 -juhlavuoteen suoraan istahtavan lasten musiikkiteatterin aiheena on kansalliseepoksemme Kalevala. Moni kokee sen tylsänä ja sekavana, ja juuri tämän käsityksen Maestro ja Fiktio pyrkivät esityksensä avulla kääntämään toisin päin. Tarkoitus on, että niin lapsille kuin vanhemmillekin viriäisi kiinnostus aukaista Kalevalan tarjoamat jännittävät ja maailmankirjallisuuteen kuuluvat tarinat. Esityksen kesto on 35 minuuttia



Ilmoittautumiset 17.9 mennessä yhdistys@lsly.fi tai 050 9133 517

APUA LOMATOIMINTAAN JA MATKAILUUN SEKÄ IKÄIHMISTEN ASIOIHIN 3.10.2018 KLO 17 Turussa

Lihastautiliiton järjestösuunnittelijaa Raija Similä 3.10. klo 17.00 yhdistyksen toimistolla Itäinen Pitkäkatu 68, 20810 Turku

Lihastautiliiton lomatoiminta auttaa jäsenistöä tuetuille lomille hakeutumisessa. Tuettujen lomien yhteistyökumppanina ja toteuttajana toimii Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry. Myös kotimaahan ja ulkomaille suuntautuvat jäsenmatkat kuuluvat matkailu- ja lomatoimintaan. Ikäihmisille suunnatun toiminnan keskiössä on vertaistuki, virkistys, yksinäisyyden ehkäisy sekä tiedon lisääminen + 60-ikäisten tapahtumista, tutkimuksista ja ajankohtaisista asioista.

- lomatoiminta: neuvonta ja ohjaus lomalle hakeutumisessa
- + 60-vuotiaiden hyvinvointi: toiminnan ja palveluiden kehittäminen
- jäsenmatka: matkalle hakeutuminen, palvelut matkan aikana.

Ilmoittautumiset 28.9 mennessä toimistolle, puh. 050 9133 517 tai yhdistys@lsly.fi

LOUNAIS-SUOMEN LIHASTAUTIYHDISTYS RY:n SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS TO 25.10.2018 klo 17.00

Yhdistyksen syyskokous pidetään yhdistyksen toimistolla os. Itäinen Pitkäkatu 68, Turku. Käsitellään sääntömääräiset asiat, valitaan uusi puheenjohtaja, uudet hallituksen jäsenet ja varajäsenet erovuoroisten tilalle, vahvistetaan ensi vuoden toimintasuunnitelma ja talousarvio. Kahvitarjoilu klo 17, kokous alkaa klo 17.30.

Tervetuloa!

TIETOA LIHASSAIRAUKSISTA KIERTUE 31.10.2018 KLO 16.00- 19.00

Kiertueen tavoitteena on lisätä hiljattain diagnoosin saaneiden ja kaikkien lihastaudeista kiinnostuneiden tietoa lihastaudeista ja Lihastautiliiton palveluista sekä löytää uusia aktiivisia järjestötoimijoita ja muita toiminnasta kiinnostuneita.

Tilaisuuden ohjelmassa kuullaan luennot lihassairauksien periytyvyydestä (Helena Kääriäinen, THL) sekä hengitysfysioterapiasta (Kristiina Rantakaisla, Lihastautiliitto). Tilaisuuden tarkemmat tiedot päivittyvät Lihastautiliiton verkkosivustolle, seuraa siis niitä!

Tilaisuus lähetetään videotilaisuutena myös Turun toimistolla.

OHJELMA

16.00 Tervetuloa

16.15 Lihassairauksien periytyvyys – mitä uutta? Perinnöllisyyslääkäri, tutkimusprofessori Helena Kääriäinen, THL

17.15 Kysymyksiä ja keskustelua

17.30 Tauko

17.45 Hengitysfysioterapia. Fysioterapeutti Kristiina Rantakaisla, Lihastautiliitto

18.45-19 Kysymyksiä ja keskustelua

Ilmoittautuminen 24.10. mennessä: www.lyyti.fi/reg/tietoalihassairauksistatilaisuudet
Lisätietoja antaa Raija Similä, puh. 050 591 4244, raija.simila@lihastautiliitto.fi

KUOLEMAN KOHTAAMINEN-tilaisuudet

Syntyminen ja kuoleminen ovat inhimilliseen elämään kuuluvia tapahtumia. Kuoleman kohtaaminen voi olla myös vaikeaa, ahdistavaa, jopa pelottavaa. Osalla meistä on kokemusta kuoleman kohtaamisesta voi olla vain vähän. Asiakkaan tai läheisen elämän päättyminen ja kuoleman lopullisuus on merkittävä tapahtuma, johon suhtautumisen taito on tärkeä. Näitä pohditaan syksyn koulutuksissa alueilla. Asiantuntijat koulutuksissa vaihtelevat.

Koulutukset ovat maksuttomia. **Ilmoittautumiset viimeistään viikkoa ennen.** Tilaisuudet yhteistyössä Avustajakeskuksen kanssa.

- **SALO** ti 11.9. klo 18-20, Salon seurakuntatalo, Keskisali, Kirkkokatu 6
- **RAUMA** to 20.9. klo 17-19, Mansikkapaikka, Steniuksenkatu 6
- **PORI** ke 14.11. klo 17-19, Otavankatu 5, Pori
- **TURKU** to 15.11. klo 18-20 (kahvit 17.30-18.00), Pihlajasali, Itäinen Pitkäkatu 68

YHDISTYKSEN JOULUJUHLAT 24.11.2018 Turussa

Tänä vuonna yhdistyksen perinteiset joulujuhlat vietetään Holiday Club Caribiassa 24.11.18 klo 13:00-16:30! Yhdistyksen joulujuhlat on mukava tapa aloittaa joulunodotus. Lähde mukaan nauttimaan hyvästä ruuasta ja iloisesta ohjelmasta.

Ohjelma: musiikkia, kuntoliikuntakampanjan palkintojenjako, joulubuffet, sekä Joulupukki tulee tervehtimään meitä juhliin! Juhlissa on myös arpajaiset ja myyntipöytä. Paikalla on yleisavustajat.

Sitovat ilmoittautumiset toimistolle ma-to klo 9-13 puh. 050 9133 517 viimeistään 17.11 ja kerro samalla erityisruokavaliosi. Ilmoituksen tulostasi voit jättää myös sähköpostiin yhdistys@lsly.fi. Ota mukaan pikkupaketti (lasten paketit voi nimetä).

Ruokailun hinta on 25 €, 7-12-vuotiailta 10 € ja alle 7-vuotiaat ilmaiseksi.

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

Satakunnan JOULURUOKAILU Porissa 15.12.2018

Scandic Pori Itsenäisyydenkatu 41, Pori, klo 15

Ostavastuu 10 euroa, tilaisuudessa vierailee joulupukki, ota pieni paketti mukaan (5€).

Ilmoittaudu Erjalle ja mainitse erikoisruokavaliosi, p. 045-3566344. Tervetuloa!

JOULUGLÖGIT ALUEILLA

Jouluglögit Raumalla, 12.12. 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, 13.12. klo 13-15 Paikkana

Kasevan toimisto, os. Taipaleenkatu 5. Tervetuloa nauttimaan jouluisesta tarjoilusta ja seurasta. Tilaisuus on yhteinen Avustajakeskuksen kanssa. Paikalla alueohjaajat ja yleisavustaja.



Jouluglögit Porissa, 5.12. klo 13-15 Paikkana Otavankatu 5, Pori. Tervetuloa nauttimaan jouluisesta tarjoilusta ja seurasta! Tilaisuus on yhteinen Avustajakeskuksen kanssa. Paikalla alueohjaajat ja yleisavustaja.

Jouluglögit Salossa 5.12. klo 13-15 15 Paikkana Salorankatu 5-7, 24240 Salo. Tervetuloa nauttimaan jouluisesta tarjoilusta ja seurasta! Tilaisuus on yhteinen Avustajakeskuksen kanssa. Paikalla alueohjaajat ja yleisavustaja. Ilmoittautumiset viikkoa ennen!

Jouluglögit Turussa 18.12 klo 15-17 15 Paikkana Turun toimisto, Itäinen Pitkäkatu 68.

Tervetuloa nauttimaan jouluisesta tarjoilusta ja seurasta! Tilaisuus on yhteinen Avustajakeskuksen kanssa. Paikalla alueohjaajat ja yleisavustaja.

KIINNOSTAAKO SINUA VERTAISENA toimiminen

Vertaistoiminta ja vertaistuki on tukea ihmiseltä ihmiselle tasa-arvoisessa vuorovaikutustilanteessa. Vertainen voi olla kuka tahansa – tärkeintä on halu kuunnella muita ja jakaa omia kokemuksiaan itsensä ja toisten hyväksi. Vertaistoiminnasta saa tukea erilaisiin elämäntilanteisiin ja kriiseihin joita ihmiset kohtaavat. Vertaistoiminta ei korvaa ammattilaisten tarjoamaa apua ja tukea.

Vertaisuudella ja vertaistoiminnalla tarkoitetaan vertaistuen lisäksi kaikkea vertaisten välillä tapahtuvaa toimintaa. Vertaisuutta voi kokea arjen satunnaisissa kohtaamisissa tai säännöllisissä kokoontumisissa esimerkiksi harrasteryhmän kesken. Vertaistoiminta voi olla spontaania tai organisoitua, tavoitteellista toimintaa. Vertaistoimintaa voi tapahtua kasvokkain, puhelimitse tai verkon välityksellä kahden kesken tai ryhmässä.

ETSIMME VERTAISIA YHDISTYKSEEN!

Onko sinulla jokin diagnoosi, jossa haluaisit toimia vertaisena, tykkäät keskustella arjen iloista ja suruista. Kenties oletkin omainen, joka on kiinnostunut vertaisena olemisesta.

Ilmoittaudu mukaan 30.9. mennessä yhdistykseen!

Järjestämme syksyllä koulutusta/infoa asiaan liittyen.

Ole meihin rohkeasti yhteydessä yhdistys@lsly.fi tai 050 9133 517



YHDISTYKSEN JÄRJESTÄMÄT YHTEISET VERTAISTAPAAMISET

- **LOIMAA, Vertaistapaaminen la 27.10. klo 12.00-15.00** Vapaaseurakunnan tilat, Väinämöisenkatu 10,32200 Loimaa. [Ilmoittautumiset yhdistyksen tsto. 24.10 mennessä](#)
- **SALO, Vertaistapaaminen la 10.11. klo 13.00-17:00** Salon Syty, Helsingintie 6, 24100 Salo. [Ilmoittautumiset yhdistyksen tsto 21.11 mennessä](#)
- **RAUMA, Vertaistapaaminen ti 25.9., 30.10., 27.11. ja 29.1. klo 18:00**
Mansikkapaikka, (alakerta) Steniuksenkatu 6, Rauma.
- **PORI, Vertaistapaaminen ke 4.9. klo 18:00** Diakonialaitos Metsämiehenkatu 2, Pori
- **PORI, Vertaistapaaminen ke 2.10., 6.11., 4.12. ja 15.1. klo 18:00**
yhteisökeskus, Otavankatu 5, Pori

Rauman ja Porin vertaistukivetäjänä toimii Erja Simonen p. 045-356 6344

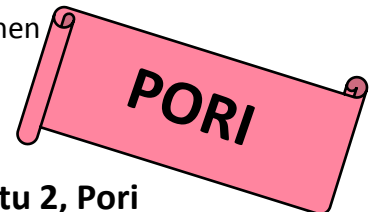
erja.johanna.simonen@gmail.com

Loimaan ja Salon vertaisvetäjä Eeva Anttila eeva.anttila@luukku.com

Ilmoittautumiset toimistolle 050 9133 517 tai yhdistys@lsly.fi

ALS-VERTAISTAPAAMISET

PORI Tervetuloa mukaan kaikki; itse sairastavat ja läheiset. Vietetään aikaa yhdessä keskustellen ja kahvia juoden! Suunnitellaan yhdessä tulevia tapahtumia. Tule mukaan yksin, läheisesi tai avustajan kanssa. Ilmoittautuminen Satakunnan vertaisryhmä Eija Helminen eijunposti@gmail.com



- **SU 2.9.2018 KLO 17-19, Diakonialaitos Metsämiehenkatu 2, Pori**
- **SU 7.10., 4.11. ja 2.12.2018 KLO 17-19 Satakunnan yhteisökeskus, Otavankatu 5, Pori**

TURKU Tervetuloa mukaan kaikki; itse sairastavat ja läheiset. Vietetään aikaa yhdessä keskustellen ja kahvia juoden! Suunnitellaan yhdessä tulevia tapahtumia. Tule mukaan yksin, läheisesi tai avustajan kanssa. Tapaaminen on yhdistyksen turun toimistolla Itäinen Pitkäkatu 68, 20810 Turku. Ilmoittautumiset ALS-vertaistukivetäjä Sinikka Sokerolle numeroon 0400-128 921 tai sinikka.sokero@gmail.com



- **SU 2.9., 7.10., 4.11. ja 2.12.2018 KLO 15:00, TURKU**

YHDISTYKSEN JOULURISTEILY, BALTIC PRINCESS 11 – 12.12.2018

Lähtö: kokoontuminen SILJAn terminaalissa ti 11.12 klo 19.30, lippujen jako, takaisin Turussa ke 12.12. klo 19.15.

Hinta: 47,50 €/hlö jaetussa 2-h.ikk. hyt. A/tai INVA (A), vastaava 1:lle henk. 59,50 €. Sis. risteilyn, laivan tarjoaman ohjelman, joulubuffet-lounaan (paluumatka), pulla-kahvikupongin.

Ohjelmassa Saija Tuupasen joulukonsertti, Upea Nainen-muuttumisleikki, orkesterina Pekkaniskan Pojat, bingoa ym. Omaa ohjelmaa ke klo 10-12 laivan Conferes-tiloissa.

Lisähintaan: A-Premium 2-heng. 70,50 €/hlö (sis. erikoisaamiaisen, kuohuviinikupongit ja muut A-luokan edut). Buffet-aamiainen 10,50/hlö.

Ilmoittautuminen sitovasti 26.11.2018 Ainolle puh. 040 740 5149 tai toimistolle puh.

MUIDEN JÄRJESTÄMÄÄ TOIMINTAA

Infotilaisuus yli 65-vuotiaiden kuntoutusmahdollisuuksista

Eihän Kela enää kuntouta ikäihmisiä?! Kyllä kuntouttaa! Moniammatillinen yksilöllinen kuntoutus sekä monet kuntoutuskurssit on suunnattu myös poissa työelämästä oleville sekä yli 65-vuotiaille. Kuntoutus on asiakkaalle maksutonta. Tervetuloa kuulemaan kuntoutusmahdollisuuksistasi **MAANANTAINA 3.9.2018 klo 13:00**, Kaunisjärven vanhainkodin juhlasali, Steniuksenkatu 4, Rauma

13.00 Turinointia kahvikupin äärellä

13.30 Kuntoutuksen ohjaaja Seija Noppi, Minkälaisia kuntoutusta Kela tarjoaa yli 65-vuotiaille?

14.00 Avoterveydenhuollon ylilääkäri Mika Virtala

14.30 Kuntoutushakemuksen täyttäminen, Mitkä asiat ovat tärkeitä hakemuksessa?

15.00 Aikaa kysymyksille

Voit kysyä yhteisesti tai kahden kesken omaan tilanteeseesi liittyviä kysymyksiä esimerkiksi kuntoutukseen hakeutumisesta. Tilaisuus on avoin kaikille, eikä vaadi ennakkoilmoittautumista.

Lisätietoja: Saira Pajuniemi, puh. 050 355 5546 tai saira.pajuniemi@kuntke.fi

Kauneimmat joululaulut 13.12. klo 14 Pori

Porin seurakuntakeskus, 2. kerros, Itäpuisto 14, Pori. Lauletaan tuttuja ja uusiakin joululauluja kanttori Guido Kriikin johdolla. **Avoin ja maksuton tilaisuus kaikille.**

Seuraa myös Salon Sytyn toimintaa www.salonsyty.fi

YHDISTYKSEN YHTEYSTIEDOT

TOIMISTO Itäinen Pitkätatu 68, 20810 Turku.

Toimisto avoinna ma ja ti klo 9-13 kotisivut www.lslly.fi sähköposti yhdistys@lslly.fi

Muina aikoina puh. 02-251 8550 tai 050 9133 517



**YHDISTYKSEN TOIMINNAN
SUUNNITTELU JA JÄSENASIA**

PETRI LINDELL
puh. 050-9133 517
petri.lindell@lslly.fi



TOIMINNANJOHTAJA

SIRKE SALMELA
puh. 041-456 7071
sirke.salmela@lslly.fi



JÄRJESTÖSUUNNITTELIJA

TARJA VASAMA
puh. 044-341 2006
tarja.vasama@lslly.fi



TALOUSVASTAAVA

ULLA-MAIJA LINDU
puh. 044-341 2008
ulla-maija.lind@lslly.fi



Avustajakeskuksen yhteystiedot www.avustajakeskus.fi
tai palvelunumero puh. 02-251 8549

Lihastautiliiton sivut www.lihastautiliitto.fi sekä puh. 044-736 1030.



MUISTA YHDISTYKSEN FACEBOOK SIVUT!

Ryhmät löydät nimellä Lounais-Suomen Lihastautiyhdistys ry

VERTAISVETÄJÄT

Liikuntavastaava Antti Virta puh. 0407438489

Nuorisovastaava ja Lihastautiliiton nuorisotoimikunnan pj Jasmin Toropainen

jasmin.toropainen@lslly.fi

ALS-vertaistuki itse sairastavat ja omaiset Sinikka Sokero (myös Turun seudun ryhmätoiminta)

sinikka.sokero@gmail.com puh. 040 012 8921 ja Satakunnan vertaisryhmä Eija Helminen

eijunposti@gmail.com

Satakunnan (Rauma ja Pori) vertaisryhmien vetäjä Erja Simonen puh. 045-356 6344

erja.johanna.simonen@gmail.com

Loimaan ja Salon vertaisryhmien vetäjä Eeva Anttila eeva.anttila@luukku.com

SMA vertaisvetäjä Eeva Anttila eeva.anttila@luukku.com

Myotonia yhteyshenkilö Mirka Reitti mirka.reitti@hotmail.fi

HMSN yhteyshenkilö Aino Mäkinen puh. 040 740 5149

SPT- jalkapallo Erik Lundell e.lundell@wippies.fi puh. 050 581 728

SOSIAALISEN MEDIAN OHJEITA

1. OTA VASTUU TOIMINNASTASI SOSIAALISESSA MEDIASSA

Sananvapaus tuo mukanaan vastuuta siitä mitä julkaiset sosiaalisessa mediassa. Raja tiedolla ja mielipiteellä on selvä, näkyyhän tämä myös kirjoituksessasi?

2. KUNNIOITA KANSSAIHMISIÄ

Käytöstavat ovat voimassa myös netin avarassa maailmassa. Ota muut huomioon, anna tilaa, äläkä loukkaa. Meillä jokaisella on oma mielipide, mutta se ei tarkoita, että olemme aina oikeassa.

3. KUVAT

”Onhan sinulla lupa julkaista kuva?” on kysymys joka tulee itsellensä esittää ennen kuvan lähetystä. Kanssaihmiset, ystävät ja sukulaiset eivät aina arvosta heistä luvatta julkaistuja kuvia.

4. MUISTA KETÄ EDUSTAT JA SALASSAPITO

Jos mainitset sosiaalisen median palvelun henkilöprofiilissasi asiakkaasi/työnantajasi/ yhdistyksen/järjestön, esiinnyt tällöin vähintäänkin organisaatiosi epävirallisena edustajana. Muista käyttäytyä sen mukaisesti. Toiminnasta ja diagnooseista keskusteluja vasten on luotu hyväksytyjä foorumeja (esim. yhdistyksen ja liiton Facebook ryhmät).

5. YKSITYISYYS

Varo esittämästä liian henkilökohtaista tai yksityiskohtaista tietoa, itsestäsi tai lähimmäisistäsi. Hyväksy vain tunnistamiasi yhteydenottajat kavereiksi/seuraajiksi. Muista, että palvelun tarjoaja voi käyttää profiiliin kirjaamiasi tietoja sinulta kysymättä.

Suhtaudu kaikkiin uusiin yhteydenottoyrityksiin niin sähköpostin, kuin sosiaalisenmedian osalta asiaan kuuluvalla varauksella. Vieraat ja hämäräperäiset linkit voivat kuljettaa sinut tietokoneitasi vaurioittaviin haittasivustoihin.

6. ÄLÄ LUOVUTA TIETOJASI

Älä koskaan luovuta pankkitietojasi, henkilötietojasi tai yksityistietojasi tuntemattomille osapuolille. Mitkään pankit, vakuutusyhtiöt, poliisit tai mitkään muutkaan viralliset toimijat eivät pyydä tietojasi internetissä tai sähköpostilla.

**Käytä järkeä, mihin postaat ja mitä postaat –
hengitä hetki ennen lähettämistä**

Sosiaalinen media on esim. Instagram, Facebook, Snapchat, Twitter, blogit, Youtube, Pinterest, Suomi24 jne.

TOIMINTAKALENTERI

Syyskuu

Su 2.9. klo 15:00	ALS tapaaminen Turku
Su 2.9. klo 17:00	ALS tapaaminen Pori
Ma 3.9. klo 16:00	Tuolijooga
Ti 4.9. klo 18:00	Vertaistapaaminen PORI
Ma 10.9. klo 16:00	Tuolijooga
ti 11.9. klo 17:00	Kuoleman kohtaaminen tilaisuus SALO
to 20.9.	Kuoleman kohtaaminen tilaisuus RAUMA
La 22.9. klo 14:00	Perhetapaaminen
Ti 25.9. klo 18.00	Vertaistapaaminen RAUMA

Lokakuu

Ti 2.10. klo 18:00	Vertaistapaaminen PORI
Ke 3.10. klo 17:00	Ikäihmisiä koskevat asiat ja matkailu. Raija Similä.
Su 7.10. klo 15:00	ALS tapaaminen Turku
Su 2.9. klo 17:00	ALS tapaaminen Pori
ma 8.10. klo 16:00	Tuolijooga
ma 22.10. klo 16:00	Tuolijooga
To 25.10. klo 17:00	Syyskokous
La 27.10 klo 12:00	Vertaistapaaminen Loimaalla
Ti 30.10. klo 18.00	Vertaistapaaminen RAUMA
Ke 31.10. Klo 17:00	Tietoa lihassairauksista kiertue

Marraskuu

Su 4.11. klo 15:00	ALS tapaaminen Turku
Su 2.9. klo 17:00	ALS tapaaminen Pori
La 10.11. klo 13:00	Salon vertaistapaaminen
Ma 5.11. klo 16:00	Tuolijooga
Ti 6.11. klo 18:00	Vertaistapaaminen PORI
Ma 12.11. Klo 16:00	Tuolijooga
ke 14.11.	Kuoleman kohtaaminen tilaisuus PORI
to 15.11.	Kuoleman kohtaaminen tilaisuus TURKU
La 24.11. Klo 13:00	Joulujuhla
Ma 26.11. Klo 16:00	Tuolijooga
Ti 27.11. klo 18.00	Vertaistapaaminen RAUMA

JATKUU SEURAAVALLA SIVULLA

Joulukuu

Su 2.12. klo 15:00	ALS tapaaminen Turku
Su 2.9. klo 17:00	ALS tapaaminen Pori
Ti 4.12. klo 18:00	Vertaistapaaminen PORI
Ke 5.12. klo 13:00	Jouluglögi Salossa
Ke 5.12. klo 13:00	Jouluglögi Porissa
Ma 10.12. klo 16:00	Tuolijooga
Ma 11-12.12 klo 19:15	Jouluristeily
Ti 11.12. klo 13:00	Jouluglögi Kankaanpäässä
Ke 12.12. klo 13.00	Jouluglögi Raumalla
La 15.12. klo 15:00	Porin ja lähialueiden jouluruokailu
Ti 18.12. klo 15:00	Jouluglögi Turussa
Toimisto suljettu 10.12.- 13.1.	

Tammikuu

Ti 15.1. klo 18:00	Vertaistapaaminen PORI
Ti 29.1. klo 18.00	Vertaistapaaminen RAUMA

Hyvää Joulua ja Onnellista Uutta Vuotta!
Toivottaa yhdistyksen väki

