

Lounais-Suomen Lihastautiyhdistys ry

Jäsenkirje 2/2019



LOUNAIS-SUOMEN LIHASTAUTIYHDISTYS RY:n SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN
SYYSKOKOUS to 31.10.2019 klo 17.00

Yhdistyksen toimisto suljettu 16.12.2019-6.1.2020

VAMMAISKORTTI TUTUKSI ti 17.9.2019 klo 14.30-15.30

Mikä on Vammaiskortti? Kenelle se kuuluu ja miten sitä haetaan? Vammaiskortti.fi asiantuntijat tulevat vastaamaan näihin kysymyksiin ja kertomaan muuta oleellista tietoa kortista. Koulutus lähetetään Skypenä Helsingistä ja sitä on mahdollisuus seurata aluetoimistoillamme tai kotona omalta laitteelta. Tilaisuus on avoin niin avustajille kuin työnantajillekin. Tilaisuus on yhteinen Lounais-Suomen Lihastautiyhdistyksen kanssa. Ennen koulutusta on kahvitarjoilu klo 14.00-14.30.

Voit ilmoittautua mukaan myös [TÄSTÄ](#).

TURKU Pihlajasali, Itäinen Pitkäkatu 68

SALO Syty, Helsingintie 6

PORI Yhteisöotalo Otava, Otavankatu 5

RAUMA Palvelukeskus Mansikkapaikka, Steniuksenkatu 6

Ilmoittautumiset 11.9. mennessä yhdistys@lsly.fi, avustajakeskus@avustajakeskus.fi tai 050 9133 517 (myös tekstiviestit).

TURUSSA VAMMAISOIKEUKSIEN AJOKORTTI to 26.9.2019 klo 16.00

Kouluttajana toimii OTM, luvan saanut oikeudenkäyntiavustaja Jukka Kumpuvuori
Viranomaisen uuvuttaa kysymyksillään! – En jaksa enää!

- Taas tuli kielteinen päätös sossusta!
- En jaksa tehdä valitusta!
- Mihin pykäliin vetoaisin?
- Miten lakia kuuluu lukea?
- Pitäisikö soittaa asian esittelijälle?
- En pääse pyörätuolilla ravintolaan, kampaajalle, enkä puhelinliikkeeseen!
- Kouluavustajaa on mahdoton saada?!
- Mistä saan apua?

Koulutuksessa käydään läpi oikeusjärjestyksen perusteita ja keskustellaan aina paikallisesta tilanteesta ja osallistujien omista kysymyksistä. Joitakin vakioteemoja ovat kuitenkin esimerkiksi:

- Mikä on oikeusjärjestys ja miten sitä ymmärtäisi?
- Mitä ovat oikeuslähteet?
- Miten oikeuslähteitä tulkitaan? – onko muutakin kuin pykälät?
- Oikeudellinen ratkaisutoiminta
- Mistä muutoksenhaussa on kysymys?
- Muutoksenhakustrategioista
- Muutoksenhaku käytännössä

Koulutus toteutetaan alustusten ja keskustelujen vuorovaikutuksena. Koulutuksen jälkeen osallistujilla on vammaisoikeuden perustiedot ja valmiudet hankkia lisätietoja.

TURKU Pihlajasali, Itäinen Pitkäkatu 68

SALO Syty, Helsingintie 6

RAUMA Palvelukeskus Mansikkapaikka, Steniuksenkatu 6

Ilmoittautumiset 23.9. mennessä yhdistys@lsly.fi tai 050 9133 517 (myös tekstiviestit)

YHDISTYKSEN JÄRJESTÄMÄÄ OHJATTUA VESILIIKUNTAA TURUSSA

Yhdistys järjestää ohjattua vesiliikuntaa Palvelutalo Esikon altaassa torstaisin klo 17.15-18.30. Ohjaajana toimii Päivi Manner, paikalla myös yleisavustaja Marja-Leena Kaunio. **Kertamaksu 3€/hlö.**

Ilmoittaudu sinäkin mukaan!

yhdistys@lsly.fi tai 050 9133 517



Paikka on esteetön, ja altaaseen pääsee luiskaa pitkin vaikka pyörätuolilla. Vesi on normaalia lämpimämpää, 32 asteista. Palvelutalo Esikko sijaitsee osoitteessa Uittamontie 7, 20810 Turku. Esikko sijaitsee Palvelulinja P3:n ja bussi 9:n reitillä.

SALOSSA JÄSENTAPAAMINEN ti 1.10.2019

Paikalla myös Kelan asiantuntija

Jäsentapaaminen Salon kaupungintalolla 1.10. klo 16.00- 18.00, os. Tehdaskatu 2, 24100 Salo.

Tule mukaan yksin tai yhdessä läheisesi kanssa kuulemaan asiantuntijaa Marita Rantaa Kelan palvelukanavista ja etuuksista yleisellä tasolla.

Ilmoittautumiset 26.9. mennessä yhdistys@lsly.fi tai 050 9133 517 (myös tekstiviestit). Kahvitarjoilu

TURUSSA JÄSENTAPAAMINEN ma 14.10.2019 klo 13.00

Meitä lihassairaita on paljon ja eri diagnooseja myös. On siis mahdoton järjestää joka diagnoosille omaa tapaamista. Toivomuksesta järjestetään joitain diagnoositapaamisia keväällä ja syksyllä. Voimme silti tavata yhdessä ja vaihtaa kokemuksia, sillä meillä kaikilla on ongelmia liikkumisen, apuvälineiden, kodin, tai palveluiden kanssa diagnoosista riippumatta.

Tule siis mukaan ja ota ystäväsi/läheisesi mukaan. Ohjelmassa vapaata keskustelua, rentoa yhdessäoloa ja pientä purtavaa. Tapaaminen on yhdistyksen Turun toimistolla, os. Itäinen Pitkäkatu 68, Turku.

Ilmoittautumiset 8.10. mennessä yhdistys@lsly.fi tai 050 9133 517 (myös tekstiviestit)

LOUNAIS-SUOMEN LIHASTAUTIYHDISTYS RY:n SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN

SYYSKOKOUS to 31.10.2019 klo 17.00

Aloitetaan kahvilla klo 17.00 ja kokous alkaa klo 17.30. Paikkana yhdistyksen toimisto os. Itäinen Pitkäkatu 68, Turku. Käsitellään sääntömääräiset asiat.

Kokous jaetaan myös Facebookin ryhmässä jäsenistölle livevideona. Kahvitarjoilu!

HMSN- TAPAAMINEN la 26.10.2019 klo 13.00

Tule siis mukaan ja ota ystäväsi/läheisesi mukaan. Ohjelmassa vapaata keskustelua, rentoa yhdessäoloa ja pientä purtavaa. Tapaaminen on yhdistyksen Turun toimistolla Itäinen Pitkäkatu 68, Turku.

Ilmoittautumiset 22.10. mennessä yhdistys@lsly.fi tai 050 9133 517 (myös tekstiviestit)

APUVÄLINE-MESSUT pe 8.11.2019

Apuvälinemessut tulevat taas! Lounais-Suomen Lihastautiyhdistys ry järjestää yhdessä Avustajakeskuksen kanssa jo perinteeksi muodostuneen matkan Tampereen Apuvälinemessuille perjantaina 8.11.2019. Lähtöpaikkakunnat: Pori, Rauma, Salo, Turku ja Vakka-Suomi.

Apuväline-suurtapahtuma kokoaa Tampereelle apuvälineiden käyttäjät sekä apuväline-, kuntoutus-, hoiva- ja sosiaalialan ammattilaiset ja päättäjät. Esillä on laaja-alaisesti apuvälineitä ja ratkaisuja kotiin ja työhön - Apuväline on enemmän kuin nimensä. Matka tehdään yhteiskuljetuksin alueilta ja on maksuton kaikille jäsenillemme (liput jokainen hankkii itse). Omaisille matka kustantaa 10€. Tarkemmat tiedot kuljetuksista tulevat myöhemmin. HUOM! varaa paikkasi, paikkoja on rajoitettu määrä. Ilmoittautuminen on sitova, peruuttamattomasta varauksesta perimme 50€ maksun.

Sitovat ilmoittautumiset 23.10. mennessä yhdistys@lsly.fi tai 050 9133 517. Ilmoitathan samalla lähtöpaikkakuntasi ja tarvitsetko PT-paikkaa. Matkaan lähdetään n. klo 8 lähtöpaikasta riippuen ja paluumatka Tampereelta alkaa n. klo 14.

TURUSSA YHDISTYKSEN JOULUJUHLAT la 30.11.2019

Yhdistyksen joulujuhlat on mukava tapa aloittaa joulunodotus. Lähde mukaan nauttimaan hyvästä ruuasta ja iloisesta ohjelmasta.

Tänä vuonna yhdistyksen perinteiset joulujuhlat vietetään Merikarinassa, os. Seiskarinkatu 35, 20900 Turku klo 13:00-16:30!

Ohjelma: musiikkia, kuntoliikuntakampanjan palkintojenjako, joulubuffet, sekä Joulupukki tulee tervehtimään meitä juhliin! Juhlissa on myös arpajaiset ja myyntipöytä. Ota mukaan pikkupaketti (lasten paketit voi nimetä). Ruokailun hinta on 25 €, 7-12-vuotiailta 10 € ja alle 7-vuotiaat ilmaiseksi. Ruokailun voi maksaa myös etukäteen.

Maksu: Lounais-Suomen Lihastautiyhdistyksen tilille FI28 5710 0420 1477 87, tai MobilePay:lla numeroon 041 456 7071. Viestikenttään maksajan nimi.

Yhteiskuljetus järjestetään Salosta tarvittaessa, ilmoita tarpeesta ilmoittautumisen yhteydessä.

Paikalla on yleisavustajat.

Sitovat ilmoittautumiset viimeisään 20.11 mennessä yhdistys@lsly.fi puh. 0509133517. Kerro samalla erityisruokavaliosi.



SATAKUNNAN ALUEEN PIKKUJOULUJUHLA la 14.12. klo 15.00

Satakunnan pikkujoulut jäsenille ja omaisille Scandic Rauma lauantaina 14.12.2019 klo 15.00. Mukaan pikkupaketti per henkilö (noin 5 eur), joulupukki vieraillee paikalla. Pysäköinti onnistuu hotellin parkkipaikalla. Omavastuu 25 euroa (avustaja maksuton)

Yhteiskuljetus Porista, joten ilmoita samalla tulosi yhteiskuljetukseen! **Sitovat ilmoittautumiset Erjalle 4.12. mennessä, puh. 045-356 6344. Tervetuloa!**

LOIMAAN JA SALON ALUEEN JOULUJUHLA la 14.12.2019 klo 12-16

Luvassa jouluista ohjelmaa, jouluruokaa ja yhdessä oloa.

Paikkana Tuulensuun palvelukeskus, Huvilakatu 32, Loimaa

Ilmoittautumiset 2.12. mennessä 050-913 3517/ Petri, 044-0860426/ Eeva

Ilmoitathan myös mahdolliset erityisruokavaliot



JOULUGLÖGIT ALUEILLA

Tervetuloa perinteisille jouluglögeille ja tortulle

Avustajakeskuksen aluetoimistoille Tänä vuonna juhliitaan myös

Avustajakeskuksen 25v. synttäreitä.

Ilmoitathan mahdollisista ruoka-aine allergioista

TURKU ti 3.12. klo 14-16 Pihlajasali, Itäinen Pitkätie 68

SALO ke 4.12. klo 13-15 Syty, Helsingintie 6

PORI ti 10.12. klo 13-15 Yhteisötila Otava, Otavankatu 5

RAUMA ke 18.12. klo 13-15 Mansikkapaikka, Steniuksenkatu 6



YHDISTYKSEN JOULURISTEILY, BALTIC PRINCESS 10.-11.12.2019

Kokoontuminen: Ti 10.12. klo 19.30 SILJAN terminaalissa (lippujen jako). Laiva lähtee klo 20.15, ja on takaisin Turussa ke 11.12. klo 19.15.

HINTA 46,50€/hlö jaetussa 2h.ikk. A-hytissä. Vastaava hytti yhdelle 56,50€. Myös inva-hytti 2h.ikk. A-hytti 46,50€/hlö (rajallinen määrä). Lisämaksusta Meriaamiainen 12€/hlö, erikoisaamiainen 17€/hlö.

A-Premium-hytti/2:lle 71,50€/hlö sis. erikoisaamiaisen ja kuohuviinikuponkin. Hintaan sisältyy risteily, laivan tarjoama ohjelma, joulubuffet-lounas ja pulla-kahvikuponki. OHJELMASSA mm. Tango merellä/Jonna Pakonen, Johanna Depreczeni. Tarkennettu ohjelma lippujen jaon yhteydessä.

Maksu: Lounais-Suomen Lihastautiyhdistyksen tilille FI28 5710 0420 1477 87,

Eräpäivä 23.11, viestikenttään maksajan nimi tai kenen matkasta on kyse.

Ilmoittautuminen sitovasti viim. 23.11. Petrille 050-9133 517 tai Ainolle puh. 040-740 5149

Mukaan kuvallinen henkilökortti tai passi (HUOM! Ajokortti ei kelpaa enää matkustusasiakirjaksi!).

Suosittellemme matkavakuutusta, perutusta matkasta saa rahat takaisin vain vakuutusyhtiön kautta, myös sairastapauksissa.

Paluumatkalla meille on varattu yhteistä aikaa Conference-tiloissa kansi 5, klo 10-12. Oma keskustelua ja katsotaan video lihastautikonferenssista Tampereelta 4-5.4.2019.

YHDISTYKSEN JÄRJESTÄMÄT YHTEISET VERTAISTAPAAMISET

- **LOIMAA, Vertaistapaaminen 28.9.2019 klo 12- 15. Mukavaa yhdessä oloa kahvin merkeissä.** Paikkana Tuulensuun palvelukeskus, Huvilakatu 32, Loimaa. Ilmoittautumiset 18.9. mennessä 050-913 3517/ Petri, 044-0860426/ Eeva. Ilmoitathan myös mahdolliset erityisruokavaliot
- **SALO, Vertaistapaaminen 1.10.2019 klo 16.00.** Paikkana Salon kaupungintalo, ilmoittautumiset 26.9. mennessä yhdistys@lsly.fi tai 050 9133 517 (myös tekstiviestit). Kerro myös erikoisruokavaliosi.
- **RAUMA, Vertaistapaamiset keskiviikkoisin klo 18-20 23.10. / 20.11.2019 ja 29.01.2020.** Paikkana Mansikkapaikka, (alakerta) Steniuksenkatu 6, Rauma. Ilmoittautumiset Erjalle 045-3566344
- **PORI, Vertaistapaaminen keskiviikkoisin klo 18-20 30.10. / 27.11.2019 ja 22.01.2020.** Paikkana Yhteisökeskus, Otavankatu 5, Pori. Ilmoittautumiset Erjalle 045-3566344
- **TURKU, Vertaistapaaminen 14.10.2019 klo 13.** Paikkana yhdistyksen toimisto Itäinen Pitkätatu 68, 20810 Turku.

Rauman ja Porin vertaisvetäjä Erja Simonen puh. 045-3566344 erja.johanna.simonen@gmail.com
Loimaan ja Salon vertaisvetäjä Eeva Anttila puh. 044-0860426 eeva.anttila@luukku.com

ALS-VERTAISTAPAAMISET

PORI

Tervetuloa mukaan myös uudet jäsenet; itse sairastavat ja läheiset. Keskustelemme kaikesta sairauteen ja hoitoon liittyvistä asioista ja kerromme kuulumisia. Kokoonnumme aina kuukauden ensimmäisenä maanantaina.

Ilmoittautuminen Satakunnan vertaisryhmä Eija Helminen eijunposti@gmail.com tai 040-7212177

- **MA 7.10.2019, 4.11.2019 ja 2.12.2019 klo 17-19**
Satakunnan yhteisökeskus, Otavankatu 5, Pori
Kahvitarjoilu

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 Pitkätatu 68, 20810 Turku. **Ilmoittautumiset ALS-vertaistukivetäjä Sinikka Sokerolle numeroon 0400-128 921 tai sinikka.sokero@gmail.com**

- **6.10.2019 ja 3.11.2019 klo 15.00, Itäinen Pitkätatu 68, Turku**

Myös Eurassa kokoontuu Alsike ryhmä, johon jäsenemme ja heidän läheiset ovat tervetulleita.

Keskustelemme ja kerromme kuulumisia. Jaamme kokemuksiamme kuntoutuksista, hoidoista, apuvälineistä ja avustajista, kaikesta, mikä liittyy sairauteen. Kerromme vitsejä ja kaikkea, mitä olemme viimenäkemän tehneet, nähneet tai kokeneet. Sosiaalityöntekijä on ollut tapaamisissa mukana ja kunta on tarjonnut kaffetta. Kokoonnumme aina kuukauden viimeisenä torstaina klo 13-15. Pidämme yhteyttä WhatsApp-viesteillä ja tekstarilla 0440422269 ja ALSIKE-Facebook ryhmällä. Seuraava tapaaminen on taas syyskuun viimeisenä torstaina Anttilantie 4. Eura. Ilmoittaudu sinäkin mukaan.

ELÄMÄÄ ALSin KANSSA-SYYSSEMINAARI KULTTUURITALOLLA la 12.10. klo 10

ALS ja elämä -hanke ja Uudenmaan lihastautiyhdistys järjestävät lauantaina 12.10. Elämää ALSin kanssa -aamupäiväseminaarin, joka on suunnattu ALS-diagnoosin saaneille, heidän läheisilleen sekä ammattilaisille. **Tilaisuus lähetetään myös Lihastautiliiton Facebook sivuilla live-lähetyksenä <https://www.facebook.com/Lihastautiliitto/>**

Aamiaistilaisuudessa ovat asiantuntijapuhujina neurologian erikoislääkäri Hannu Laaksovirta HUSista, sekä Olli Rauhala Suomen Mielenterveys ry:n SOS-kriisikeskuksesta. Lisäksi kuullaan kokemuksia sairauden kanssa elämisestä. Tilaisuus on osallistujille maksuton. Lämpimästi tervetuloa tilaisuuteen! Tilaisuus on maksuton.

Ilmoittautuminen pe 4.10.2019 mennessä. Kerro samalla mahdollinen erityisruokavaliosi. p. 040 833 9430 tai toimisto@uly.fi

TERVEISIÄ NUORISOTOIMIKUNNASTA!

Nuorten pikkujouluristeily 23.-24.11.2019 Helsinki-Tallinna-Helsinki

Tervetuloa mukaan Nuorten pikkujouluristeilylle la-su 23.-24.11!

Lähtö Helsingin Länsiterminalista klo 18.30.

Lisätiedot tapahtumasta ja ilmoittautuminen:

https://www.lyyti.fi/p/Nuolin_pikkujoulut_0036



Haluatko sinä mukaan Nuorisotoimikuntaan?

Syksyn ja loppuvuoden aikana starttaa haku nuorisotoimikuntaan. Mainostamme hakua erikseen somen puolella, eli viimeistään nyt kannattaa ottaa haltuun alla olevat somekanavat! Uusi kausi alkaa ensi keväänä.



Facebook-sivut –
Nuorisotoiminta Lihastautiliitto



Snapchat – lihisnuoret



Instagram –
lihastautiliittonuoret

Kuntoliikunta kampanja

Palauta kuntoliikunta kampanjan lomake toimistolle ennen joulujuhlia, Joulujuhlissa arvotaan palkinto kaikkien palauttaneiden kesken.

YHDISTYSTIIMI KOKOONTUU 11.11.2019 klo 10.00 SUUNNITTELEMAAN

KEVÄTTÄ

Tule sinäkin mukaan suunnittelemaan kanssamme. Keksitään yhdistykselle ohjelmaa kevääksi ja nautitaan pullakahveista.

PERHETAPAHTUMA SIRKUSTYÖPAJA 9.11.2019 klo 12-14 **APUVÄLINEMESSUJEN YHTEYDESSÄ**

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: https://www.lyyti.fi/p/Lihastautiliiton_perhetapahtuma_6473

Tule viettämään aikaa yhdessä muiden perheiden kanssa ja kokeilemaan sirkustemppeja yhdessä Kulttuurikeskus Piipoon ohjaajien kanssa. Sirkuspaja on esteetön ja sopii kaikille lapsille ja lapsenmielisille. Vanhemmille tarjolla kahvia, pullaa ja vertaistukea.
Tervetuloa mukaan!

DanceAbility, Tanssia kaikille-tanssitunnit

Viikoittaiset tanssitunnit joka sunnuntai Ruusukorttelin liikuntasalissa klo 17.00 – 18.30, Ruusukortteli liikuntasali, os. Puistokatu 11. Tila on esteetön. Autolla tulo Koulukadun kautta. Tunneille voi osallistua kuka tahansa. Syyskausi **8.9.2019 – 15.12.2019** (ei 22.9.) Kevätkausi: **12.1.2020 - 17.5.2020**

Hinta: 3€/kerta (vapaaehtoinen)

Tanssitunti alkaa yleensä sillä, että osallistujat rentouttavat kehonsa ja suuntaavat huomionsa kehon sisäisiin tuntemuksiin. Sitten osallistujia ohjataan liikkumaan niin, että he voivat seurata omia tuntemuksiaan ja sitä, mikä itsestä tuntuu oikealta ja hyvältä, ja voivat antaa oman kehonsa ”puhua”. Lämmittelyn jälkeen työskentely jatkuu pareittain, ryhmissä tai kaikki yhdessä. Sanojen sijaan kommunikointiin käytetään kehon kieltä. Jokainen tunti muotoutuu 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 liikeimprovisaatiassa on kysymys, se on 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

Tutustuminen; <http://www.kynnys.fi>, <http://danceabilityfinland.com>

Katso myös TaikaTanssin Facebook sivut <https://www.facebook.com/groups/109480322441543/?fref=ts>

SÄHKÖPOSTIOSOITTEITA KAIVATAAN

Yhdistys on aloittanut keväällä 2019 aikana sähköisen kuukausitiedotteen jakamisen. Tiedote lähetetään sähköpostina 7-8 kertaa vuodessa. Tiedotteessa muistutetaan tulevista tapahtumista ja ilmoitetaan ajankohtaisia asioita. Jos omistat sähköpostiosoitteen ja et tällä hetkellä saa meiltä sähköpostia, lähetä sähköpostiosoitteesi meille yhdistys@lsly.fi tai 050 9133 517.

YHDISTYKSEN JÄRJESTÄMÄÄ LIIKUNTAA

TURUSSA TUOLIJOOGA 9.9., 23.9., 7.10., 21.10., 4.11. ja 18.11. Itäinen-Pitkäkatu 68, maanantaisin klo 16-17, Kertamaksu 2€/hlö, voidaan myös laskuttaa kauden lopussa.

TURUSSA OHJATTUA VESILIIKUNTAA

Torstaisin klo 17.15-18.30, Palvelutalo Esikossa, (**allasvuoroa ei ole 21.11. ja 5.12**), Uittamontie 7, 20810 Turku. Avustaja paikalla. **Kertamaksu 3€/hlö.**

TURUSSA SÄHKÄRIFUTISTA

Lapsille ja aikuisille sunnuntaisin. Vuoro on täysin maksuton. Tule paikalle tutustumaan lajiin! Lisätiedot Erik Lundell, e.lundell@wippies.fi tai **050-581 7280**. Lisätietoja Facebook-sivuilta FC Inter Powerchair.

MUIDEN JÄRJESTÄMÄÄ LIIKUNTAA

RAUMALLA VESILIIKUNTAA

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**.

RAUMALLA SISÄCURLINGIA

Sisäcurling kauden 2. ja 4. maanantai klo 17:00 Kaunisjärven vanhainkodin juhlasalissa. Lähde sinäkin uuden harrastuksen pariin! Lisätietoja Aimo Salmiselta, puh. **044-273 0155**.

TURUSSA BOCCIA JA CURLINGIA

Maanantaisin klo 18:00-19:30 Ammatti-instituutin salissa ja torstaisin klo 13:30-15:00 Impivaaran uimahallin yläkerrassa. Kaikki ovat tervetulleita! Lisätietoja MG-yhdistys, Tapio Juolio, puh. **040 555 3102**

HARNES RYHMÄT

Turun Harnes ryhmä kokoontuu 3.9., 1.10., 5.11. ja 3.12. klo 17.30-19.30, toimistolla Itäinen Pitkätatu 68, 20810 Turku. Diagnoosikohtaisia harvinaisten neurologisten sairauksien verkostoja on perustettu, jotta eri sairausryhmiin kuuluvat löytäisivät toisensa eri puolilta Suomea ja voisivat pitää yhteyttä keskenään. Verkostoissa on jäseniä yli 500 henkilöä.

Satakunnan ja Rauman seudun neuroyhdistysten Harnes-ryhmä alueella. Tapaamiset Porissa Satakunnan Neuroyhdistyksen tiloissa, Nasevassa, Yrjönkatu 7, torstaisin 5.9. / 14.11. klo 16-17.45
Lisätietoja <http://www.pori.ms-liitto.fi/> tai <http://rauma.neuroliitto.fi/>

AVUSTAJAKESKUKSEN INFOPISTEET SATAKUNNASSA SYKSYLLÄ 2019:

Avustajakeskuksen alueohjaaja kiertää yhteisissä infopisteisissä yhdessä Satakunnan ja Varsinais-Suomen Muistiluotsin muistineuvojan ja Satakunnan Omaishoitajien omaistoiminnan ohjaajan kanssa ympäri Satakuntaa. Infopisteissä saat tietoa avustamiseen, muistiin ja omaishoitoon liittyvissä asioista.

- 24.9. klo 9-11 KOKEMÄKI, S-Market Kokemäki (Haapionkatu 14)
 - 24.9. klo 13-15 HARJAVALTA, S-Market Harjavalta (Pirkankatu 5)
 - 30.10. klo 9-11 POMARKKU, S-Market Pomarkku (Vanhatie 11)
 - 30.10. klo 13-15 NOORMARKKU, S-Market Noormarkku (Finppyntie 10)
 - 6.11. klo 9-11 MERI-PORI, Reposaari (tarkempi paikka varmentuu myöhemmin)
 - 6.11. klo 13-15 MERI-PORI, Pihlava (tarkempi paikka varmentuu myöhemmin)
-

PORISSA Tule-OMAHOITOVERTAISRYHMÄTOIMINTA

Paikkana Porin Invalidien toimisto, Pohjoispuisto 1, Pori klo 18-20

Järjestäjänä Lounais-Suomen Lihastautiyhdistys ja Porin seudun Invalidit:

10.9. Aiheena Ravitseminen. Terveyttä ruoasta. Liikuntarajoitukset ja ravitseminen. Ikääntyvien ravitseminen.

8.10. Aiheena Kipu. Ota kipu haltuun. Kivunsäätelyjärjestelmä. Krooninen kipu

12.11. Aiheena Stressi. Huolien jakaminen. Ongelmien ratkominen. Positiivinen ajattelu.

Rentoutustekniikat

Ilmoittautumiset ennen jokaista vertaisryhmä-ilttaa Erjalle, puh. 045-3566344

YHDISTYSTEN YHTEISTAPAHTUMA ti 10.9.2019 klo 12.30-15.00

Diapuistossa/Diakodalla, Metsämiehenkatu 2, Pori, tiistaina 10.9. klo 12.30-15.00. Makkaranpaistoa ja kahvia kodalla, musiikkia ja alpakoita ja Diapuiston hieno kävelylenkki 0,5 km (myös pyörätuolilla liikkuvalla). Tule mukaan omaisen tai avustajan kanssa. Ilmoittautumiset 6.9. mennessä numeroon 0453566344

LIIKUNTARYHMÄ ALKAA PORISSA SYYSKUUSSA

Tervetuloa Verve Pori avoterapian järjestämään liikuntaryhmään syksyllä 2019. Ryhmään mahtuu mukaan 10 henkilöä. Meillä on Verve Pori avoterapiassa esteettömät tilat ja HUR paineilmakuntosalilaitteita, joiden käyttäminen on perinteisiä kuntosalilaitteita helpompaa. Liikuntaryhmässä toteutamme ohjausta ryhmäläisten voimavarojen mukaan ja ohjaamme tarvittaessa vaihtoehtoisia harjoitteita. Kukin ryhmäläinen harjoittelee oman kuntonsa mukaan. Ohjaajana toimii fysioterapeutti

Aika: 5.9 – 12.12.2019, torstaisin klo 14–15.

Paikka: Verve Pori avoterapia, Uusikoivistontie 38, 28130 Pori

Hinta: 115 € (sis. 15 ryhmäkertaa), maksun voi maksaa kahdessa erässä.

Sitova ilmoittautuminen: Fysioterapeutti Heili Vatski, 044 465 0569, heili.vatsk@verve.fi.

Ilmoittautuessa lisää yhteistiedot (nimi, hetu, osoite, puh. ja apuväline jos käytössä).

HYVINVOINTI-ILTA RAUMAN JÄRJESTÖTALOLLA to 19.9.2019 klo 16-20

Siikapolku 1, Rauma, torstaina 19.9. klo 16- 20. Tervetuloa kuulemaan asiantuntijoiden vinkit unen laadun parantamiseen. Fysioterapeutti Kati Virtanen Unikulmalta puhumassa. Klo 16.15-17.00 Nukkumisen ergonomia ja laadukas uni ja klo 18.00-18.45 Kohti laadukkaampaa unta. Pientä tarjottavaa. Tilaisuus on maksuton.

Muita Rauman alueen tapahtumia: https://www.rauma.fi/tapahtumat/kalenteri/?tribe_paged=1

PORIN SINFONIETTAN KONSERTTI PERJANTAINA 6.12.2019 KLO 13-15

Porin kaupungin Itsenäisyyspäiväjuhlan ohjelma, Pori Sinfoniettan konsertti ylikapellimestari Tibor Bogányin johdolla perjantaina 6.12.2019 klo 13-15 Promenadisalissa

www.pori.fi/sinfonietta (konsertin ohjelma julkaistaan myöhemmin). Juhla on maksuton!

KAUNEIMMAT JOULULAULUT-TILAISUUS to 12.12.2019 klo 14-15

Torstaina 12.12. klo 14-15 Porin seurakuntakeskus, 2.krs, Eteläpuisto 10 A-B Vapaa pääsy!

MUITA PORIN ALUEEN

tapahtumia: https://tapahtumat.pori.fi/?event_date_from=1566766800000&event_date_to=1567285200000

YHDISTYKSEN YHTEYSTIEDOT

TOIMISTO Itäinen Pitkäkatu 68, 20810 Turku

Toimisto avoinna ma ja ke 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 JÄSENASIAT**
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 LIND

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!

Ryhmän löydät nimellä Lounais-Suomen Lihastautiyhdistys ry

VERTAISVETÄJÄT

Liikuntavastaava Antti Virta puh. 0407438489

Nuorisovastaava ja Lihastautiliiton nuorisotoimikunnan pj sekä diagnoosi NUD vertainen 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 ja perhe-vertainen Eeva Anttila eeva.anttila@luukku.com

Myotonia vertainen Mirka Reitti mirka.reitti@hotmail.fi

HMSN vertainen Aino Mäkinen puh. 040 740 5149

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

TOIMINTAKALENTERI

Syyskuu

| | |
|--------------------|---------------------------------|
| To 5.9. klo 17.15 | TURKU Ohjattua vesiliikuntaa |
| Ma 9.9. klo 16.00 | TURKU Tuolijooga |
| Ti 17.9. klo 14.30 | TURKU Vammaiskortti tutuksi |
| To 12.9. klo 17.15 | TURKU Ohjattua vesiliikuntaa |
| To 19.9. klo 17.15 | TURKU Ohjattua vesiliikuntaa |
| Ma 23.9. klo 16.00 | TURKU Tuolijooga |
| To 26.9. klo 17.15 | TURKU Ohjattua vesiliikuntaa |
| To 26.9. klo 16.00 | TURKU Vammaisoikeuden ajokortti |
| La 28.9 klo 12.00 | LOIMAA Vertaistapaaminen |

Lokakuu

| | |
|---------------------|--|
| Ti 1.10. klo 17.30 | TURKU Harnes |
| Ti 1.10. klo 16.00 | SALO Jäsentapaaminen ja kelan infotilaisuus |
| To 3.10. klo 17.15 | TURKU Ohjattua vesiliikuntaa |
| Su 6.10. klo 15.00 | TURKU ALS- vertaistapaaminen |
| Ma 7.10. klo 17.00 | PORI ALS-vertaistapaaminen |
| Ma 7.10. klo 16.00 | TURKU Tuolijooga |
| To 10.10. klo 17.15 | TURKU Ohjattua vesiliikuntaa |
| La 12.10. klo 10.00 | FACEBOOK Elämää ALSin kanssa |
| Ma 14.10. klo 13.00 | TURKU Jäsentapaaminen |
| To 17.10. klo 17.15 | TURKU Ohjattua vesiliikuntaa |
| Ma 21.10. klo 16.00 | TURKU Tuolijooga |
| Ke 23.10. klo 18.00 | RAUMA Vertaistapaaminen |
| To 24.10. klo 17.15 | TURKU Ohjattua vesiliikuntaa |
| La 26.10. klo 13.00 | TURKU HMSN tapaamine |
| Ke 30.10. klo 18.00 | PORI Vertaistapaaminen |
| To 31.10. klo 17.15 | TURKU Ohjattua vesiliikunta |
| To 31.10. klo 17.00 | LOUNAI-SUOMEN LIHASTAUTIYHDISTYS RY:N syyskokous |

Marraskuu

| | |
|---------------------|------------------------------------|
| Su 3.10. klo 15.00 | TURKU ALS-vertaistapaaminen |
| Ma 4.11. klo 17.00 | PORI ALS-vertaistapaaminen |
| Ma 4.11. klo 16.00 | TURKU Tuolijooga |
| Ti 5.11. klo 17.30 | TURKU Harnes |
| To 7.11. klo 17.15 | TURKU Ohjattua vesiliikunta |
| Pe 8.11. klo 8.00 | TAMPERE Apuvälinemessut |
| Ma 11.11. klo 10.00 | TURKU Yhdistystiimi |
| To 14.11. klo 17.15 | TURKU Ohjattua vesiliikuntaa |
| To 14.11. klo 16.00 | PORI Harnes satakunta |
| Ma 18.11. klo 16.00 | TURKU Tuolijooga |
| Ke 20.11. klo 18.00 | RAUMA Vertaistapaaminen |
| La 23.11. klo 18.30 | HELSINKI Nuorten pikkujouluisteily |
| Ke 27.11. klo 18.00 | PORI Vertaistapaaminen |
| La 30.11. klo 13.00 | TURKU Yhdistyksen joulujuhlat |

Joulukuu

| | |
|---------------------|-------------------------------------|
| Ma 2.12. klo 17.00 | PORI ALS-vertaistapaaminen |
| Ti 3.12. klo 17.30 | TURKU Harnes |
| Ti 3.12. klo 14.00 | TURKU Jouluglögi |
| Ke 4.12. klo 13.00 | SALO Jouluglögi |
| Ti 10.12. klo 13.00 | PORI Jouluglögi |
| Ti 10.12. klo 19.00 | TURKU Jouluisteily |
| To 12.12. klo 17.15 | TURKU Ohjattua vesiliikuntaa |
| La 14.12. klo 15.00 | RAUMA Satakunnan alueen pikkujoulut |
| La 14.12. klo 12.00 | LOIMAA Loimaan ja salon pikkujoulut |
| Ke 18.12. klo 13.00 | RAUMA Jouluglögi |
| To 19.12. klo 17.15 | TURKU Ohjattua vesiliikuntaa |

Tammikuu 2020

| | |
|--------------------|-------------------------|
| Ke 22.1. klo 18.00 | PORI Vertaistapaaminen |
| Ke 29.1. klo 18.00 | RAUMA Vertaistapaaminen |

Yhdistyksen toimisto on suljettuna 16.12.2019-6.1.2020