



## Jäsentiedote 2/2017 elokuu kaakkois-suomen lihastautiyhdistys ry

### Tässä tiedotteessa:

*Kokouskutsu  
Tapahtumia  
Järjestösuunnittelijan palsta  
Yhteystiedot  
Kesäpäivän ohjelma  
Muita tapahtumia  
Pikkujoulut*

### **KESÄPÄIVÄ IITISSÄ, 3 YHDISTYKSEN YHTEINEN ti 29.8. klo12 -18**

Lähde kanssamme Yli-Kaitalan tilalle



Katso monipuolinen ohjelma sivulta 4.  
Ilmoittautumiset 10.8. mennessä Minna  
Peräharvio puh. 045 111 4975 tai  
[kaakonlihastautiyhdistys\(at\)gmail.com](mailto:kaakonlihastautiyhdistys(at)gmail.com)

Lämpimästi tervetuloa isolla porukalla!

### **KOKOUSKUTSU**

Kaakkois-Suomen  
Lihastautiyhdistys ry:n

**Syyskokous** pidetään to  
19.10.2017 klo 15.00 **Imatran  
kylpylässä** Purjekuja 2,  
55420 Imatra.

Kokouksessa käsitellään  
sääntömääräiset asiat

**Toimintasuunnitelma ja  
talousarvio vuodelle 2018** sekä  
valitaan hallituksen jäsenet  
erovuoroisten tilalle.

Lihastautiliiton

**palvelusuunnittelija Ritva**

**Pirttimaaa** saapuu vieraaksemme  
ja alustaa keskustelua aiheesta

“Harvinaisuus, sairaus  
mielenkiinnoksi”

Kokouksen jälkeen yhdistys tarjoaa  
**ruokailun noutopöydästä.**

Ruokailuun ilmoittautuminen  
3.10.2017 mennessä

Arpajaiset. Ilmoittautumiset 10.10.  
mennessä Minna Peräharvio puh.  
045 111 4975 tai

[kaakonlihastautiyhdistys\(at\)gmail.com](mailto:kaakonlihastautiyhdistys(at)gmail.com)

Olet sydämellisesti tervetullut!

## LAPPEENRANTA-IMATRA

### Perinteinen PIZZA-ILTA ti 15.8. klo17-19

Marjola Mikonsaarent.15, 53300 LPR.  
Omavastuu 5€. Pitsan paiston lomassa  
voidaan suunnitella yhdistyksen tulevaa  
toimintaa. Ilmoittautuminen  
9.8.mennessä myynti(at)marjola.fi tai  
puh. 040 967 9656 Maire.  
Lämpimästi tervetuloa!

## MIKKELI

**Mikkelin lihastautikerhon  
syyskauden avajaise t  
ma 7.8. klo13 -16** Lahden-  
pohjassa, Lahdenpohjantie 1,  
Mikkeli. Tarjolla lettuja,  
makkaraa, ajankohtaista liitossa,  
pelejä. Ilmoittautumiset ja erityis-  
ruokavaliot 3.8. mennessä Sirpalle!  
TERVETULO!

## TIETOA LIHASSAIRAUKSISTA

Neurologin luento Lappeenrannassa

**Aika:** keskiviikko 11.10. klo16-19

**Paikka:** Kehruuhuone, Kristiinank. 20, LPR

**16.00 Kahvitarjoilu**

**16.30 Tilaisuuden avaus**

**kokemuspuheenvuoro ”Polkuni  
lihassairauden kanssa”, Tarja  
Kapas**

**17.00 Tietoa lihassairauksista –  
neurologian ylilääkäri, dosentti  
Tero Tapiola, Eksote**

**18.30 - 19.00 Kysymyksiä lääkärille**

Tieto-illan tarkoituksena on saavuttaa  
/tavoittaa uusia diagnoosin saaneita ja  
Lihastautiliiton toiminnasta kiinnostuneita.  
Tavoitteena on antaa osallistujille lisää/uutta  
tietoa lihassairauksista sekä Lihastautiliiton  
palveluista. **Kaikki ovat tervetulleita!**  
Sitovat ilmoittautumiset Sirpalle 6.10. mennessä  
050 5992472 [sirpa.kalviainen\(at\)lihastautiliitto.fi](mailto:sirpa.kalviainen(at)lihastautiliitto.fi)

### **ALS-vertaistapaaminen Lappeenrannassa:**

Paikka, ohjelma ja ajankohta selviävät  
henkilökohtaisessa kutsussa. Järjestäjänä Sirpa  
Kälviäinen

## SAVONLINNA

**PITSAN PAISTOA yhdessä  
Nojanmaan Marttojen kanssa  
Savonlinnan Seurakuntakeskuksella  
ke 1.11.2017 klo14-16.30.**  
Ilmoittautumiset 18.10 mennessä Kirsille  
tekstiviestillä puh. 044 329 1183 tai  
sähköpostilla [kloustarinen\(at\)hotmail.fi](mailto:kloustarinen(at)hotmail.fi)  
Ilmoittautumisen yhteydessä toiveet ja  
mahdolliset allergiat. Omavastuu 5€.  
TERVETULO!



Jäsentiedote 2/2017 elokuu  
kaakkois-suomen lihastautiyhdistys ry

**AMAZING RACE ke 4.10. klo15 -17  
yleisötapahtuma Lappeenrannassa**

Etelä-Karjalan neurologiset  
vammaisjärjestöt järjestävät  
*Citikorttelissa* tapahtuman.  
Osuuspankin ja muiden liikkeiden  
johtavia henkilöitä istutetaan  
pyörätuoliin tai silmät sidotaan.  
Tapahtumassa on tarkoitus  
positiivisessa hengessä tuoda esiin  
liikunta- ja aistivammaisen  
mahdolliset haasteet liikkumisessa  
yritysten tiloissa.

Myös yleisö voi osallistua.  
**Tule seuraamaan kuinka  
osallistujat selviytyvät kiperistä  
tilanteista.**

LAPPEENRANNAN VAMMAISNEUVOSTO  
järjestää kaikille avoimen tapahtuman

**KESÄKIVAA MARJOLASSA**  
Mikonsaarentie 15, 53300 LPR  
**to 10.8.2017 klo 12-16.**

Mukana myös Eksoten ja  
pelastuslaitoksen työntekijöitä.

Kahvitarjoilu.

Myynnissä grillimakkaraa ja lettuja.

Tervetuloa!

Yhdistyksen Motomed polkulaite on  
vapaana maksutta vuokrattavaksi.  
Kysy [maire.antinniemi\(at\)gmail.com](mailto:maire.antinniemi(at)gmail.com)

**TIETOTORI, Lappeenranta**

valtakunnallisella lihastautiviikolla  
(vko 35) maanantaina 28.8.  
klo 14 -17 menemme materiaalin  
kanssa Iso- Kristiinaan tekemään  
toimintaamme tunnetuksi. Materiaalin  
jakoon toivomme yhdistyksen jäseniä  
aktiivisesti, ilmoittaudu Sirpalle viim.  
25.8.

Minna Peräharvio, puheenjohtaja,  
varaliikuntavastaava  
puh. 045 111 4975

[kaakonlihastautiyhdistys\(at\)gmail.com](mailto:kaakonlihastautiyhdistys(at)gmail.com)

Maire Antinniemi, sihteeri. p. 040 967 9656  
[etunimi.sukunimi\(at\)gmail.com](mailto:etunimi.sukunimi(at)gmail.com)

Rahastonhoitaja Marjut Ropo-Lyytikäinen  
p. 050 372 3190 [marjut.ropo\(at\)gmail.com](mailto:marjut.ropo(at)gmail.com)

Mikkelin ja Savonlinnan lihastautikerhot  
Järjestösuunnittelija Sirpa Kälviäinen

ALS-vertaistukihenkilö Ulla Häkkinen  
p. 040 143 9727 [ulla\\_hakkinen\(at\)hotmail.com](mailto:ulla_hakkinen(at)hotmail.com)

Yhdistyksen liikuntavastaava Irja Kinnunen  
p. 040 731 9518 [irjakinnunen\(at\)outlook.fi](mailto:irjakinnunen(at)outlook.fi)

Kaakkois-Suomen lihastautiyhdistys ry  
tilinumero FI24 4108 10400 71004

Yhdistyksen **uudet nettisivut**

<https://kaakkoissuomenlihastautiyhdistys.yhdistysavain.fi>

Seuraa myös paikallislehtien järjestöpalstoja.

Onko osoitteesi, puhelinnumerosi muuttunut,  
**onko sinulla sähköpostiosoite**, ilmoita  
puheenjohtajalle tai liittoon muuttuneet tiedot.

**ETELÄ-HÄMEEN, KAAKKOIS-SUOMEN JA KYMENLAAKSON YHTEINEN KESÄPÄIVÄ**

**AIKA:** *Tiistaina 29.8.2017 klo 12.00 -18.00*

**PAIKKA:** *Yli-Kaitalan lomamökit, Kaitalantie 323, 47490 Mankala, (IITTI)*  
[www.yli-kaitala.com](http://www.yli-kaitala.com)

**klo 12.00 -13.00 TULOLOUNAS**

*omakustanteinen lounas, aikuiset 13.50€, 4-12v. 6,75€, alle 4v ei maksua. Avustajat maksavat saman hinnan. Lounas maksetaan paikan päällä paikan pitäjälle. Ohjelma, kahvit ja makkarat ovat maksuttomia.*

**klo 13.00 -13.30 TERVETULOA**

*Eeva-Liisa Hakala, kymenlaakson lty:n puheenjohtaja  
Sirpa Kälviäinen, järjestösuunnittelija lihastautiliitto ry  
Markku Yli-Kaitala talon isäntä kertoo talon toiminnasta ja ympäristöstä.*

**klo 13.30-15.00 FASKIA**

*mikä se on ja miten se vaikuttaa oloomme, Fysioterapeutti Nana  
Naulapää, Finfysio Lahti*

**klo 15.00 -15.30 Päiväkahvi/ HELPPO ASU asusteiden esittelyä**

**klo 15.30 -16.30 TUOLIJOOGA, Terhi Jurkkola, joogaohjaaja**

**klo 16.30 -17.30 Makkaran paistoa/ kahvit, teet, mehu**

**klo 17.30 -18.00 PALAUTTEET JA PÄIVÄN PÄÄTÖS**

Ilmoittautumiset 10.8. mennessä Minna Peräharvio puh. 045 111 4975 tai  
[kaakonlihastautiyhdistys\(at\)gmail.com](mailto:kaakonlihastautiyhdistys(at)gmail.com) Minna ilmoittaa osallistujien määrän Sirpalle.  
Lisätietoja saat Sirpalta p. 050 599 2472 tai sirpa.kalviainen@lihastautiliitto.fi  
Tilaisuuden järjestää Kymenlaakson lihastautiyhdistys ry ja Lihastautiliitto ry.  
**Vietämme valtakunnallista lihastautiviikkoa! Tervetuloa!**

## LIHASTAUTILIITTO JÄRJESTÄÄ

### Yhdistysten kehittämispäivät ja Neuvoa-antava kokous 1.-2.9.2017

järjestetään Break Sokos Hotel Flamingossa Vantaalla.

Liitto kustantaa 2 osallistujaa /yhdistys, matkat majoitus ja ruokailut.

Liitto toivoo näkevänsä uusia kasvoja ja uusia ideoita.

Mukana voi olla päivän tai kaksi.

**Kiinnostuitko, ota yhteyttä yhdistyksen puheenjohtajaan.**

**LIIKUNTA-CHAT** on avoinna seuraavasti:

to 7.9. klo14 -16, ke 27.9 klo17-19, to 5.10 klo14-16, ke 15.11 klo14-16

Liikunta-CHAT kutsuu sinua keskustelemaan soveltavasta liikunnasta ja ennen kaikkea lihastautia sairastavan liikunnasta. Kannattaa siis käyttää mahdollisuus hyväksi, ja tulla keskustelemaan tai KYSYMÄÄN soveltavasta liikunnasta, olitpa sitten lihastautia sairastava, läheinen tai työsi kautta soveltavan liikunnan asioiden kanssa tekemisissä. <https://www.lihastautiliitto.fi/fi/Chat>

**”LIIKUT SIE” hyvinvointitapahtuma  
la 9.9. klo 10 -16  
LAPPEENRANNASSA**

Lappeenrannan Nuorkauppakamari järjestää vauhdikkaan liikunta- ja hyvinvointitapahtuman Lappeenrannan Urheilutalolla. Tapahtuma esittelee Lappeenrannan urheilu- ja liikuntatarjontaa kaikenikäisille ja kuntoisille kävijöille. Lihastautiliitto ry on varannut sieltä osaston, jossa tehdään liikuntatoimintamme tunnetuksi, Simo Kero tulee esittelemään sähköpyörätuolijalkapalloa. Otan mielelläni mukaan jäsenistöä jakamaan materiaalia tähän tilaisuuteen. Lisätietoja ja ilmoittautumiset Sirpalle 6.9. mennessä. (Liitto tarjoaa kahvin +ruokailun). Tule tutustumaan eri urheilulajeihin ja löydä uusia harrastuksia!

**Savonlinnan kerho / Lihastautiliitto ry osallistuu HYVINVOINTI-MESSUILLE la 16.9 klo 9.00 -16.00 Tanhuvaaran urheiluopistolle.**

Tavoitteena on tehdä yhdistyksen /kerhon / liiton toimintaa tunnetuksi materiaalein ja teidän jäsenten kokemuksin. Lisäksi tavoitteena on tavoittaa tämän alueen uusia jäseniä sekä ammattilaisia tapaamaan meitä. NYT toivon, että saisin materiaalin jakoa varten jakajia mukaani tälle päivälle.  
(liitto tarjoaa kahvit+ ruokailun)

Olisitko ystävällinen ja ILMOITTAUTUISIT Sirpalle 11.9. mennessä

**UNI JA NEUROLOGINEN HÄIRIÖ ti 26.9.klo 16-18 IMATRA**

Suomen Parkinson-liitto ja Imatran Parkinson-kerho järjestävät yleisöluennon Prof. Markku Partinen: Uni, neurologiset häiriöt ja Parkinsonin tauti  
Aika ja paikka: ti 26.9. Kulttuuritalo Virta, Karelia-Sali  
Ilmoittautumiset pe 22.9. mennessä <https://my.surveypal.com/uniluento>  
Lisätiedot: Ilari Huhtasalo, p. 0400 856 005 / [ilari.huhtasalo@parkinson.fi](mailto:ilari.huhtasalo@parkinson.fi)

**PIKKUJOULU, LAPPEENRANTA - IMATRA**

to 23.11.2017 klo16 -19.00

Lappeen Ruustinna, Kaukaankatu 2, 53130 Lappeenranta

Jouluinen ateria. Omavastuu 10€.

Ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot 16.11. mennessä

maire.antinniemi(at)gmail.com tai puh 040 967 9656

Tervetuloa!

**PIKKUJOULU, SAVONLINNA**

to 30.11.2017 klo13.00 -16.00

Paviljonki, Rajalahdenkatu 4, Savonlinna

Jouluinen lounas. Omavastuu 10€.

Kutsu tulee vielä myöhemmin maapostissa/ sähköpostissa

Ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot Sirpalle 27.11.2017 mennessä

Tervetuloa!

**PIKKUJOULU, MIKKELI**

ti 12.12.2017 klo 13.00 -16.00

Seurakuntakeskus, AULA-kahvio 1 krs, Savilahdenkatu 20, Mikkeli

Jouluinen lounas (omavastuu 10€)

Ilmoittautumiset/ erityisruokavaliot 7.12 mennessä Sirpalle.

Tervetuloa!



Hyvää syksyä toivoo Sirpa ja yhdistyksen hallitus!