



Kesäkuu 2018

Kesätervehdys Keski-Suomen lihastautiyhdistyksen jäsenille!

Kesän ja alkusyksyn aikana on luvassa monenlaista tapahtumaa, johon toivotamme teidät lämpimästi tervetulleeksi.

Kesä on toukokuun lämmössä päässyt hyvään vauhtiin. Tässä kirjeessä kerromme kesäajan toiminnasta. Muista seurata tapahtumailmoituksia kotisivulla <https://keskisuomenlihastautiyhdistys.yhdistysavain.fi> . Siellä kerromme lisätietoja, mahdollisista muutoksista ja muista ajankohtaisista asioista. **Tapahtumat sivulla voit ilmoittautua vaivattomasti.**

Tapahtuu heinäkuussa

Kesäteatteriin "Taivaan tulet - Veren perintö", 6.7.2018

Aika: pe 6.7.2018 klo 19:00 - 21:00

Paikka: Kuusan Kanavateatteri, Koskelantie 43, Kuusa - Laukaa

Kanavateatterissa pääsee jälleen kesällä 2018 sukeltamaan Kemijärven maisemiin, kun viime kesänä suursuosion saanut näytelmä Taivaan tulet saa jatkoa. Itsenäinen jatko-osa Taivaan tulet – Verenperintö saa kantaesityksenä ensi-iltansa 6.7.2018 klo 19.00. Tänäkään kesänä ei siis vältytä jännitykseltä, draamalta, roisilta huumorilta sekä taivaan tulien kaiken näkevältä voimalta.

Keski-Suomen lihastautiyhdistys on totuttuun tapaan ennakkoon varannut jäsenetuna 20 paikkaa kesäteatteri-iltaan. Varaus sisältää väliajalla kahvit ja munkit. Tarjoilu katetaan ulos meille varatuille paikoille isoon telttaan.

Ilmoittautuminen perjantaihin 22.6.2018 mennessä Seija Leivoselle verkkosivulla

<https://keskisuomenlihastautiyhdistys.yhdistysavain.fi/tapahtumat/> tai puhelimitse 050 3029 816.

Varauksen vahvistat maksamalla omavastuumaksun 5 euroa/hlö Keski-Suomen lihastautiyhdistyksen pankkitilille

Fl93 5290 0240 1385 92, OKOYFIHH 22.6.2018 mennessä (lisätietoihin "kesäteatteri").

Kerro ilmoittautumisen yhteydessä erikoisruokavalio sekä jos varaat pyörätuolipaikan ja mukanasasi on avustaja tai perheenjäsen, jolle myös varaat liput. Kesäteatterissa on inva-WC.

Saavu kesäteatteriin viimeistään puolituntia ennen näytöksen alkua. Saat silloin varaamasi liput.

Katso ajo-ohjeet <http://www.kanavateatteri.fi/kuusan-nuorisoseura-ry-ja-kanavateatteri/ajo-ohjeet-kanavateatteriin/>

Tapahtuu elokuussa Lihastautiviikolla

Maastoretkelle Leivonmäen kansallispuistoon, 25.8.2018

Aika: la 25.8.2018 klo 13.00 – 16.00

Paikka: Leivonmäen kansallispuisto

Suuntaamme retkemme esteettömään kohteeseen, jossa pyörätuolin kuljettava reitti läheiselle lammelle, järven rannassa iso laavu, jonka luona nautimme retkievalit ja pelailemme, ja inva-puucee sekä P-alue.

Ilmoittautuminen ti 21.8.2018 mennessä. Ilmoittautuminen alkaa elokuun alussa osoitteessa

<https://keskisuomenlihastautiyhdistys.yhdistysavain.fi/tapahtumat/>

Ilmoittautumisen alkaessa kerromme tarkemmat ajo-ohjeet. Tarpeen mukaan järjestelämme huokean yhteiskyydin tilataksilla reitille Laukaa-Jyväskylä-Vaajakoski-Leivonmäen kansallispuisto.

Ohjelma ja retkievalitarjoilu ovat osallistujille maksuttomia. Lisätietoja: Tommi Rantanen 050 0975 615

Itä- ja Keski-Suomen kesäpäivä Iisalmessa, 27.8.2018

Maanantaina 27.8.2018 klo 12:00 - 16:00, Spa Hotel Runni, Runnintie 407, Iisalmi

Starttaa Lihastautiviikko liikunnan ja hyvinvoinnin parissa!

Ohjelma:

12.00 Tilaisuuden avaus, Runni-kabinetti

12.30 Lounas ravintolasalissa (omakustanteinen)

13.15 Mindfulness –rentoutumis- ja läsnäoloharjoituksia

14.00 Yhteistä liikunnallista ohjelmaa

15.30 Kahvitarjoilu

16.00 Päätös ja hyvää kotimatkaa!

Ohjelma ja kahvit ovat osallistujille maksuttomia, lounas on omakustanteinen.

Ilmoittautumiset 19.8. mennessä paula.sorjonen@lihastautiliitto.fi tai puhelimitse 050 5992475 (huomioithan järjestösuunnittelijan loma-ajan 22.6.-5.8.)

tai osoitteessa <https://keskisuomenlihastautiyhdistys.yhdistysavain.fi/tapahtumat/>

Kaikki lihastautia sairastavat läheisineen ovat tervetulleita mukaan!

Jos olet lähdössä matkaan omalla kyydilläsi ja voit tarjota siinä kyydin vertaisellesi, ilmoita siitä yhdistykseen, jotta kyytiläinen voi ottaa sinuun yhteyttä.

Alueellinen kesäpäivä on Itä- ja Keski-Suomen alueen lihastautiyhdistysten yhteinen kesätapahtuma. **Järjestäjänä on Lihastautiliitto ry.**

Vertaistapaaminen Saarijärvellä, 30.8.2018

Torstaina 30.8.2018 klo 15:30 – 17:00 Kehräkumppanit ry:n toimiston kokoushuone, Kauppakatu 8, Saarijärvi

Ilmoittautumiset 27.8. mennessä paula.sorjonen@lihastautiliitto.fi tai puhelimitse 050 5992475

tai osoitteessa <https://keskisuomenlihastautiyhdistys.yhdistysavain.fi/tapahtumat/>

Toivomme mukaan alueen lihastautia sairastavia sekä heidän läheisiään.

ALS-vertaistoimintaa Jyväskylän seudulla

Seuraava ALS-vertaistukitapaaminen pidetään tiistaina 14.8.2018 klo 14-16 Kansalaistoiminnakeskus Matarassa (Matarankatu 6, Jyväskylä, kokoustila Hilla). Tapaamisessa on teemana ravitseminen ja vieraina on ravitsemusterapeutti Kati Venäläinen. Ilmoittauduthan 12.8. mennessä paula.sorjonen@lihastautiliitto.fi tai puh. 050 5992475 tai verkkolomakkeella <https://keskisuomenlihastautiyhdistys.yhdistysavain.fi/tapahtumat/>

Muuta tulevaa

Syksyn tapahtumista kannattaa laittaa kalenteriin myös Lihastautiliiton FYLLI-hankkeen tilaisuus Jyväskylässä 19.9.2018 klo 13-16 (Matarankatu 6, Jyväskylä). FYLLI-hankkeen tavoitteena on tukea lihastautia sairastavan osallisuutta ja aktiivista roolia oman fysioterapian suunnittelussa ja toteutuksessa yhteistyössä fysioterapeutin kanssa. Tässä tilaisuudessa tapaavat hankkeen työntekijät ja kuulet, kuinka sinä voit olla osana hanketta.

Syksyllä järjestetään myös Tietoa lihassairauksista- luentotilaisuudet ke 31.10.2018 klo 16-19 viidellä paikkakunnalla (Rovaniemi, Vaasa, Kuopio, Hämeenlinna, Helsinki). Luentoja on mahdollista seurata myös verkon välityksellä. Tilaisuuden ohjelmassa on luennot lihastautien periytyvyydestä (perinnöllisyyslääkäri Helena Kääriäinen, THL) sekä hengitysfysioterapiasta (fysioterapeutti Kristiina Rantakaisla, Lihastautiliitto). Seuraa ilmoittelua Porras-lehdessä sekä sivustolla www.lihastautiliitto.fi

Nähdään tapahtumissa!

jk. Jäsenmaksujen perintä on nyt hieman myöhässä. Malta kuitenkin odottaa. Pääset maksamaan, kun saat postitse viitenumerollisen laskun. Jos olet lihassairana kiinnostunut ottamaan käyttöön perhejäsenmaksun, käy lukemassa kotisivullamme <https://keskisuomenlihastautiyhdistys.yhdistysavain.fi> jäsenmaksutiedote ja toimi ohjeiden mukaan.

Kesäisin terveisin,

Tommi Rantanen

Keski-Suomen lihastautiyhdistys ry

Hietasyrjäntie 356, 41370 Kuusa

050 0975615

yhdistys@kslty.fi

tommirantanen@kslty.fi

<https://keskisuomenlihastautiyhdistys.yhdistysavain.fi>

Paula Sorjonen

Lihastautiliitto ry, Kuopion aluetoimisto

Microkatu 1, G-osa, 4.krs, 70210 Kuopio

050 5992475

paula.sorjonen@lihastautiliitto.fi

www.lihastautiliitto.fi



Lihastautiliitto ry