



## Järjestösuunnittelijan tervehdys!

Tästä kirjeestä löydät kaikki Lihastautiliiton Uudenmaan, Lounais-Suomen ja Etelä-Hämeen alueen tapahtumat keväälle 2022. Kaikki tapahtumat ovat ns. hybridi-tilaisuuksia eli niitä voi seurata joko paikan päällä tai Teamsilla verkon välityksellä. Osallistumislinkit Teamsiin lähetetään aina ilmoittautumisajan jälkeen.

Tapahtumiin ilmoittautuminen tapahtuu ensisijaisesti Lyytin kautta: <https://www.lyyti.in/kevat2022>. Ilmoittautua voi myös puhelimitse järjestösuunnittelija Jonna Marttiselle: 050 599 2473.

Muistathan laittaa tapahtumatiedotteen talteen sekä ilmoittautua tilaisuuksiin. Lämpimästi tervetuloa kaikkiin tapahtumiin!

### **Teemailta: Kehon hyvinvointi**

#### **Ti 8.3. klo 18 – 19.30**

- Salon Syty ry:n kokoustila Salonki, Helsingintie 6, Salo
- Aiheesta alustamassa Lihastautiliiton fysioterapeutti Noora Kärkkäinen
- Tilaisuus on maksuton ja sisältää kahvitarjoilun
- Ilmoittaudu 1.3. mennessä

### **Teemailta: Sopeutuminen sairauteen**

#### **Ke 23.3. klo 18 – 19.30**

- Lounais-Suomen Lihastautiyhdistyksen kokoustila, Itäinen Pitkäkatu 68, Turku
- Illan aiheena on sopeutuminen lihassairauteen, alustuksen pitää kokemustoimija Jasmin Toropainen
- Tilaisuus on maksuton ja sisältää kahvitarjoilun
- Ilmoittaudu 1.2. mennessä

### **Teemapäivä:**

#### **Sopeutuminen sairauteen**

#### **La 26.3. klo 12 – 14**

- Forssan yhteisöotalo, Haudankorvankatu 2, Forssa
- Päivän aiheena on sopeutuminen lihassairauteen, alustajana kokemustoimija Timo Välimaa
- Tilaisuus on maksuton ja sisältää kahvitarjoilun
- Ilmoittaudu 13.3. mennessä

### **Teemailta: Unen ja levon merkitys lihastautia sairastavalle**

#### **Ti 29.3. klo 18 – 19.30**

- Iiris-keskus, kokoustila Valo, 3.krs. Marjaniementie 74, Helsinki
- Asiantuntijana Kati Kekkonen Lihastautiliitosta
- Tilaisuus on maksuton ja sisältää kahvitarjoilun
- Ilmoittaudu 11.3. mennessä

**Teemailta: Ravitsemus****Ti 12.4. klo 18 – 19.30**

- Iiris-keskus, kokoustila Valo, 3.krs. Marjaniementie 74, Helsinki
- Asiantuntijana Kati Kekkonen Lihastautiliitosta
- Tilaisuus on maksuton ja sisältää kahvitarjoilun
- Ilmoittaudu 4.4. mennessä

**Teemailta: Ravitsemus****Ti 20.4. klo 18 – 19.30**

- Yhteisökeskus Otava, Salonki, Otavankatu 5 A, Pori
- Asiantuntijana Kati Kekkonen Lihastautiliitosta
- Tilaisuus on maksuton ja sisältää kahvitarjoilun
- Ilmoittaudu 11.4. mennessä

**Teemailta: Unen ja levon merkitys lihas-  
tautia sairastavalle****Ti 17.5. klo 18 – 19.30**

- Tules-talo Rauma, Aittakarinkatu 14, Rauma
- Asiantuntijana Kati Kekkonen Lihastautiliitosta ja kokemustoimija Jasmin Toropainen kertomassa Lusikkateoriasta
- Tilaisuus on maksuton ja sisältää kahvitarjoilun
- Ilmoittaudu 9.5. mennessä