



# Jäsenkirje 2/2023

**Etelä-Hämeen lihastautiyhdistys ry**

## Puheenjohtajan tervehdys

Tervehdys!

Huhtikuu on saapunut ja lumet vähenee.

Toivottavasti tulee aurinkoinen ja lämmin kesä.

Yhdistyksemme hallitus on saanut pari uutta jäsentä joita on kaivattu, mutta vielä tarvitaan muutama varajäsen, joten jos haluat mukaan toimintaan, niin ota rohkeasti yhteyttä allekirjoittaneeseen.

Moni on kysellyt jäsenmaksujen perään, ei hätää, jäsenmaksut tulevat toukokuun aikana.

Lisää tietoa yhdistyksen tulevista tapahtumista tässä jäsenkirjeessä.

Aurinkoista kevättä ja kesän odotusta!

Yt. Timo Välimaa, puheenjohtaja  
ehlyry@gmail.com, puh. 040 508 8173

## Kerhotoiminta

### Kerhotoiminta Lahdessa

Sinikan rinnalla aloittaa Anna Toskala

\* ti 25.4.2023 klo 13.30 / Martat, Ulla Kaikkonen

Harjulan sentlementin ruokala, 2 krs, Harjulankatu 9, Lahti.  
Ilmoittautuminen 20.4.2023 mennessä Sinikalle,  
puolanne.sinikka@gmail.com tai puh. 040 739 9454.

### Kerhotoiminta Hämeenlinnassa

Hämeenlinnan kerho kaipaisi ehdotuksia siitä, mitä kivaa haluaisitten tehdä, niin saataisiin osallistujia mukaan. Kerhohan on yleensä pidetty Poltinahon seurakunnan talolla, mutta jos joku tietää mahdollisesti jonkun toisen paikan, niin ehdotuksia siitäkin voi laittaa suoraan Sirpalle, sirpa.kalviainen@lihastautiliitto.fi, puh. 050 599 2472.

## Liikunnallista toimintaa

Liikuntavastaavalle Pekka Sippo, peki2000@yahoo.com, puh. 040 040 7136, voi laittaa kaikki ehdotukset siitä, mitä mahdollisia liikuntatoimia haluttaisiin alkaa järjestämään.



## Liiton kevään tapahtumat

KE 24.5.2023 klo 13.00-15.00 ALS/Läheiset, Hämeenlinna  
TO 25.5.2023 klo 13.00-15.00 ALS/Läheiset, Lahti  
LA 10.6.2023 klo 13.00-16.00 Kevätretki Sarvikuuttiin

Lisätietoa asiantuntijoista, ilmoittautumisista ja paikoista löydät sivuiltamme. **Tiedot ALS/Läheisten tapahtumista ja ilmoittautumisista tulee henkilökohtaisessa kutsussa. Ne löytyvät tietenkin myös sivuiltamme.**

Sarvikuutissa tarjotaan kahvit, pullat, makkarat ja mehut. Ilmoittautuminen 4.6.2023 mennessä Kali Kuivalaiselle, kali.kuivalainen@gmail.com, tai puh. 040 751 7631, ilmoitathan myös ruokavalion.

Hämeenlinalaisille järjestetään kyyti, omavastuu 10,00 €. Lähtö Wetterhoffin pysäkiltä klo 11.30, ilmoitus kyydin tarvitsijoilta 4.6.2023 mennessä Anna Toskalle, anna.toskala@hotmail.com, tai puh. 044 036 8462.

Syystapahtuma järjestetään vuorostaan Hämeenlinnan seudulla. Ehdotuksia mitä tehdään ja missä, voi laittaa suoraan Saijalle, saija.eerola@outlook.com, tai puh. 044 048 5710.

## HUOMIO

### Jäsenmaksut

Pyydämme tarkistamaan jäsenmaksusi tilan. Mikäli vuoden 2022 jäsenmaksusi on vielä maksamatta, pyydämme maksamaan sen välittömästi. Tarkistathan myös yhteystietosi ajantasalle nettisivuiltamme, tai olemalla yhteydessä puheenjohtajaamme. Meiltä puuttuu paljon puhelinnumeroita, sekä sähköpostiosoitteita.

### Vertaistukihenkilöt/ALS-tukihenkilö

Yhdistyksemme vertaistukihenkilönä/neuvojana jatkaa Kali Kuivalainen. puh. 040 751 7631, [kali.kuivalainen@gmail.com](mailto:kali.kuivalainen@gmail.com)

sekä uutena on aloittanut

Anna Toskala, 044 036 8462, [anna.toskala@hotmail.com](mailto:anna.toskala@hotmail.com). Anna on myös Lahden Olka-pisteen vastaava.

Uutena joukkoomme on myös liittynyt ALS-tukihenkilö Velipekka Keskiväli, puh. 040 759 4885.

### Uusi hallitus

Valittu 11.3.2023

Timo Välimaa, puheenjohtaja

Anna Toskala, varapuheenjohtaja, vertaistukihenkilö

Ruut Heikkilä, rahastonhoitaja

Saija Eerola, sihteeri, jäsenrekisteri ja jäsenasiat

Kali Kuivalainen, vertaistukihenkilö

Pekka Sippo, liikuntavastaava

Marjut Ounila

Sinikka Puolanne, varajäsen, Lahden kerhon vastaava

## Etelä-Hämeen lihastautiyhdistys ry

[etelahameenlihastautiyhdistys.yhdistysavain.fi](http://etelahameenlihastautiyhdistys.yhdistysavain.fi)

[www.facebook.com/ehlyry](http://www.facebook.com/ehlyry)

Puheenjohtaja  
Timo Välimaa puh.  
040 508 8173  
[ehlyry@gmail.com](mailto:ehlyry@gmail.com)

Jäsenasiainhoitaja, sihteeri  
Saija Eerola  
puh. 044 048 5710  
[saija.eerola@outlook.com](mailto:saija.eerola@outlook.com)

Rahastonhoita, Hämeenlinnan  
Olka-pisteen materiaali vastaava  
Ruut Heikkilä  
Puh. 044 510 **8449**  
[ruuthannehelmi@gmail.com](mailto:ruuthannehelmi@gmail.com)

Vertaistukihenkilöt  
Kali Kuivalainen  
puh. 040 751 7631  
[kali.kuivalainen@gmail.com](mailto:kali.kuivalainen@gmail.com)

ja  
Anna Toskala,  
Lahden Olka-pisteen vastaava  
puh. 044 036 8462  
[anna.toskala@hotmail.com](mailto:anna.toskala@hotmail.com)

ALS-tukihenkilö  
Velipekka Keskiväli  
puh.040 759 4885  
[velipekka.keskivali@mainosvisitor.com](mailto:velipekka.keskivali@mainosvisitor.com)

Liikuntavastaava Pekka  
Sippo  
puh. 040 040 7136  
[peki20000@yahoo.com](mailto:peki20000@yahoo.com)

Järjestösuunnittelija  
Sirpa Kälviäinen  
puh. 050 599 2472  
[sirpa.kalviainen@lihastautiliitto.fi](mailto:sirpa.kalviainen@lihastautiliitto.fi)  
Lihastautiliitto ry  
Läntinen Pitkätie 35  
20100 TURKU  
puh. 044 736 1030