



# Jäsenkirje 4/2023

Etelä-Hämeen lihastautiyhdistys ry

## Puheenjohtajan tervehdys

Tervehdys!

Vuosi 2023 on saatu päätökseen ja uusi vuosi 2024 alkaa. Nyt onkin sopiva hetki muistella Etelä-Hämeen lihastautiyhdistyksen vuoden tapahtumia.

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

## 2023

Yhdistyksen järjestösuunnittelijanahan aloitti vuoden alussa Sirpa Kälviäinen. Hänen johdolla on järjestetty vuoden aikana useita tapahtumia (ALS/FALS/PLS/läheiset), sekä asiantuntija tapaamisia. Toimintaan on pystynyt osallistumaan myös nettiä hyväksi käyttäen. Myös niille, jotka eivät paikanpäälle tapahtumiin ole päässyt, on ollut mahdollisuus osallistua erilaisiin teams-tapahtumiin ja webi-naareihin, tai vaikka päästä oppimaan uutta verkkokursseilla.

Sirpa jatkaa vuonna 2024 tapahtumien järjestelemisiä, ensimmäiset on jo helmikuussa, niistä lisää myöhemmin.

## Kerhotoiminta

### Lahdessa

Lahdessa on koko vuoden toiminut kerho, vetäjinä Sinikka Puolanne ja avuksi hän sai Anna Toskalan. Kerho jatkuu jälleen helmikuussa.

### Hämeenlinnassa

Ikävä kyllä Hämeenlinnan kerho jouduttiin lopettamaan vähäisen kävijämäärän ja vetäjän puutteen vuoksi. Mikäli kerholle olisi halukkaita kävijöitä, ottakaa rohkeasti yhteyttä vaikkapa juuri Sinikkaan, niin yritämme jotain järjestää.

Loppuvuodeksi kaavailtu peli-ilta, joka vaihtui vähäisen kiinnostuksen vuoksi teatteri tapahtumaksi, peruuntui. Syynä oli vapaiden näyttösten myöhäinen aika ja vähäiset jäljellä olevat pyörätuolipaikat. Yritämme ensi vuonna uudelleen.



## Liiton tapahtumat

Hallitus kokoontui heti vuoden alussa ja maaliskuussa järjestettiin vuosikokous Lahden Wanhassa Herrassa. Kokouksen aluksi nautitun lounaan jälkeen valittiin uusi hallitus:

### Puheenjohtaja:

Timo Välimaa

### Varsinaiset jäsenet:

Saija Eerola 2023-2025  
Anna Toskala 2023-2025  
Pekka Sippo 2023-2025  
Ruut Heikkilä 2022-2024  
Kali Kuivalainen 2022-2024  
Marjut Ounila 2022-2024

### Varajäsen:

Sinikka Puolanne 2022-2024

Lisäksi kokouksessa valittiin edustajat Lihastautiliitto ry:n liittokokoukseen.

Oulussa 23.4. järjestyssä kokouksessa oli mukana Kali Kuivalainen, Pekka Sippo ja Saija Eerola. Liittohallitukseen valittiin edustajamme varsinaisena jäsenenä Kali Kuivalainen, sekä varajäsenenä Pekka Sippo. Onnea heille vielä kerran.

### Kesäpäivät Sarvikuutissa 10.6.2023

Seuraavaksi tapasimme Sarvikuutissa, kesäkodissa, Kutajärven rannalla. Päivä sisälsi makkaranpaistoa, ja kahvihetkiä. Päivänaikana saattoi myös pongailla lintuja. Sää suosi ja paikalla oli 14 henkeä, Kali Kuivalaisen johdolla.

### Vertaistuki koulutus 9.6.-11.6.2023

Samaan aikaan Ylihärmässä järjestettiin vertaistukikoulutus, jossa valmistui maanlaajuisesti yhdeksän uutta vertaistukihenkilöä. Lahdesta vertaistuki tiimiin liittyi Saija Eerola.

### Yke-päivät Tampereella 7.10.-8.10.2023

Lokakouussa hdistysväki kokoontui Tampereelle Yke-päiville. Meiltä paikalla oli edustamassa Saija Eerola ja Anna Toskala. Myös liikuntavastaa Pekka Sippo käväisi oppimassa uutta paikan päällä.

### Apuvälinemessut Tampereella 11.11.2023

Marraskuussa lähdettiin Tampereelle tutkimaan erilaisia uusia innovaatioita. Apuvälinemessuilla oli esittelyssä monenlaisia apuvälineitä tukisukista sähköajoneuvoihin. Eri yhdistyksien kojuilla oli mahdollisuus tutustua erilaiseen toimintaan, ja päälavalla nähtiin esimerkiksi avustuskoirien demonstraatioita. Lihastautiliitto ry:n kojulla käytiin tietenkin moikkaamassa vanhoja tuttuja. Parhaat tuliaisat taisivat kuitenkin uusien löytöjen lisäksi olla eri yhdistyksen ilmaislahjat, joita taksimatalla kotiin esiteltiin.

### Pikkujoulut

Pikkujoulut järjestettiin Lahdessa Wanhassa Herrassa, tuoden vuoden päätöksen samaan paikkaan mistä se alkoikin. Pikkujouluissa nautittiin mahtavasta ruuasta, ja hyvästä ohjelmasta. Joululaulujen saloihin meidät opasti Maija ja Pentti laulullaan, johon innokkaasti yhdyimme. Loppuvaiheessa oli vapaata laulua ja mm. Pertti ilahdutti meitä laulamalla sydämen tyhjä huone. Oleellisena osana ohjelmaa oli tietenkin myös arpajaiset, juttelu ja hyvä seura.

Oikein ihanaa Uutta Vuotta kaikille. Nähdään taas ensi vuonna ja kokoonnutaan kerhoihin ja tapahtumiin viettämään aikaa yhdessä.

Saija  
sihteeri

## **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)

-----  
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  
[peki2000@yahoo.com](mailto:peki2000@yahoo.com)

Järjestösuunnittelija  
Sirpa Kälviäinen puh.  
050 599 2472  
[sirpa.kalviainen@lihastautiliitto.fi](mailto:sirpa.kalviainen@lihastautiliitto.fi)

Lihastautiliitto ry  
Läntinen Pitkäkatu 35  
20100 TURKU  
puh. 044 736 1030