



# Jäsenkirje 1/2024

Etelä-Hämeen lihastautiyhdistys ry

## Puheenjohtajan tervehdys

Tervehdys!

Hyvää alkanutta vuotta. Maaliskuuta ollaan kohta jo puolessa välissä ja kevään lähestyessä keli on milloin kylmää, loskaista tai aurinkoista, välillä tulee vettä tai lunta. Joten nautitaan kaikesta mahdollisesta säästä ja ollaan kuitenkin varovaisia, ettei liukastuta.

Uutena joukkoomme valittiin viime vuonna Anna Toskala hallituksen varapuheenjohtaksi. Anna toimii myös vertaistukihenkilönä ja ohjaa Lahden kerhoja yhdessä Sinikan kanssa ja on tärkeä ja tervetullut lisä toimintaamme. Keskussairaalan Olka-toiminnassa juttukaverin ja koulutettuna vertaistukijana Anna saa tutustua ja toimia muiden lihassairaiden ja heidän läheistensä kanssa. Tämä auttaa jaksamaan ja tuo lisää voimavaroja omaan sairauteen.

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

## Kerhotoiminta

Kerhotoiminta Lahdessa,  
vetäjänä Sinikka yhdessä Annan kanssa

\* ti 26.3. klo 13.30 - 15.30

\* ti 23.4. klo 13.30 - 15.30

Hämeenlinnassa ei ole tällä hetkellä kerhotoimitaa.

Kerhojen paikat ja tiedot mahdollisista vierailijoista löydät sivuiltamme.

## Toiminnassamme jatkaa

Yhdistyksen Facebook-sivujen ylläpitäjänä Henna Lehtinen, [henna.lehtinen6@gmail.com](mailto:henna.lehtinen6@gmail.com).

Liikuntavastaavalle Pekka Sippo, [pakka.sippo@gmail.com](mailto:pakka.sippo@gmail.com),  
puh. 040 040 7136, voi laittaa kaikki ehdotukset siitä, mitä mahdollisia liikuntatoimia haluttaisiin alkaa järjestämään.



## Tervetuloa vuosikokoukseen Lahteen

Aika: Lauantaina 23.3.2024 klo 13.15 - 16.00 Paikka:  
Wanha Herra, Lahti (Paavola-Kabinetti)

Aloitamme yhdistyksen tarjoamalla lounaalla 12.00-12.45. Ruokailun jälkeen siirrytään Paavola-Kabinettiin, jossa Fysikaalinen Hoitolaitos Paavola esittelee toimintaansa.

Tämän jälkeen kokous alkaa samassa paikassa, klo 13.15.

Kokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntöjen 10§ mukaiset asiat: Valitaan hallituksen jäsenet ja varajäsenet erovuoroisten tilalle, sekä liittokokousedustajat, hyväksytään vuoden 2023 vuosikertomus ja tilit, päätetään vuoden 2024 toiminnasta ja talousarviosta, sekä muut sääntöjen määräämät asiat. Esitylistä jäsenkirjeen liitteenä.

Tiloihin pääsee pyörätuolilla.

Olette lämpimästi tervetulleita keskustelemaan ja päättämään yhdistyksemme asioista.

Tilaisuuteen ei ole erillistä ilmoittautumista!

## Liiton kevään tapahtumat

- \* ti 19.3. klo 12 - 14 Elämää lihastaudin kanssa, Mikkeli
- \* ti 26.3. klo 13 - 15 Selviytymiskeinoja elämän muutostilanteisiin, HML
- \* ke 27.3. klo 13 - 15 ALS/FALS/PLS & läheiset, HML
- \* ti 19.4. klo 13 - 15 Metsästä on moneksi, monimuotoisen luonnon merkitys ihmisen terveydelle, Kouvola
- \* ke 10.4. klo 13 - 15 Suun hoito, Lieksa
- \* ke 11.4. klo 13 - 15 Ikäihmisten tärkeät huomiot liikenteessä, Joensuu
- \* to 17.4. klo 17 - 19 Elämää lihastaudin kanssa, Helsinki
- \* to 18.4. klo 13 - 15 ALS/FALS & läheiset, LPR
- \* to 25.4. klo 15 - 17 ALS/FALS & läheiset, Hollola
- \* ma 29.4. klo 13 - 15 Selviytymiskeinoja elämän muutostilanteisiin, LPR
- \* ti 21.5. klo 13 - 16 Tutustumme Terveysmetsään
- \* ke 22.5. klo 13 - 15 ALS/FALS/PLS & läheiset, HML

Huomioithan, että osaan tapahtumista on mahdollista osallistua Teams:in kautta.

### Valtakunnalliset

Ti 16.4. klo 17-19 Omaisten ristiriidat ja asiakkaan etu, Hybriditilaisuus, Teams

### Yhteiskatselutilaisuudet:

- Lahti, Wanha Herra
- Oulu, Kumppanuuskeskus
- Muonio, Kyläpirtti
- Rovaniemi, Kansalaistalo
- Vaasa Järjestökeskus

## HUOMIO!

### Jäsenmaksut

Pyydämme tarkistamaan jäsenmaksusi tilan. Mikäli vuoden 2023 jäsenmaksusi on vielä maksamatta, pyydämme maksamaan sen välittömästi.

Tarkistathan myös yhteystietosi ajantasalle nettisivuillamme tai olemalla yhteydessä puheenjohtajaamme. Meiltä puuttuu paljon puhelinnumeroita sekä sähköpostiosoitteita.

## Vertaistukihenkilöt

Yhdistyksemme vertaistukihenkilöinä/ neuvojana toimii Kali Kuivalainen 040 751 7631  
[kali.kuivalainen@gmail.com](mailto:kali.kuivalainen@gmail.com)

--

Anna Toskala, puh. 044 036 8462  
[anna.toskala@hotmail.com](mailto:anna.toskala@hotmail.com)

--

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

Otathan rohkeasti yhteyttä heihin!

## Etelä-Hämeen lihastautiyhdistys ry

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

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

Puheenjohtaja  
Timo Välimaa  
[ehlyry@gmail.com](mailto:ehlyry@gmail.com)  
puh. 040 508 8713

Varapuheenjohtaja, vertaistukihenkilö  
Anna Toskala  
[anna.toskala@hotmail.com](mailto:anna.toskala@hotmail.com)  
puh. 044 036 8462

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

Rahastonhoitaja  
Ruut Heikkilä  
[ruuthannehelmi@gmail.com](mailto:ruuthannehelmi@gmail.com)  
puh. 044 510 8449

Vertaistukihenkilö  
Kali Kuivalainen  
[kali.kuivalainen@gmail.com](mailto:kali.kuivalainen@gmail.com)  
puh. 040 040 7136

Liikuntavastaava  
Pekka Sippo  
[pakka.sipoo@gmail.com](mailto:pakka.sipoo@gmail.com)  
puh. 040 040 7136

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

Järjestösuunnittelija  
Sirpa Kälviäinen  
[sirpa.kalviainen@lihastautiliitto.fi](mailto:sirpa.kalviainen@lihastautiliitto.fi)  
puh. 050 599 2472  
Lihastautiliitto ry  
Perillistenkatu 3  
53100 Lappeenranta



**ETELÄ-HÄMEEN LIHASTAUTIYHDISTYS RY:n  
VUOSIKOKOUS 2024**

**Aika: lauantaina 23.3.2024 klo 13:15**

**Paikka: Wanha Herra, Paavola-Kabinetti**

**Laaksokatu 17, Lahti**

**ESITYSLISTA**

1. Kokouksen avaus
2. Valitaan kokoukselle puheenjohtaja, sihteeri, kaksi pöytäkirjantarkastajaa, sekä kaksi ääntenlaskijaa.
3. Todetaan kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus
4. Hyväksytään kokouksen työjärjestys
5. Käsitellään yhdistyksen vuosikertomus tilivuodelta 1.1. – 31.12.2023
6. Tarkistetaan toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelta 2024
7. Käsitellään yhdistyksen tilinpäätös tilivuodelta 1.1.-31.12.2023, sisältää tuloslaskelman ja taseen, luetaan tilintarkastuskertomus
8. Päätetään tili- ja vastuuvapauden myöntämisestä hallitukselle ja muille tilivelvollisille tilivuodelta 1.1. – 31.12.2023
9. Jäsenmaksujen tilanne tiedoitus
10. Valitaan yhdistyksen puheenjohtaja, hallituksen jäsenet ja varajäsenet.  
Hallituksen jäsenmäärä on nyt puheenjohtaja, sekä 5 varsinaista jäsentä ja 1 varajäsen. **Erovuorossa ovat:**  
Puheenjohtaja Timo Välimaa  
Varsinaiset jäsenet: Marjut Ounila, Pekka Sippo ja Ruut Heikkilä  
**Hallituksessa jatkavat:**  
Varsinaiset jäsenet: Kali Kuivalainen ja Saija Eerola  
Varajäsenet: Sinikka Puolanne
11. Valitaan yksi toiminnantarkastaja
12. Ilmoitetaan liittohallituksen valittu edustaja
13. Käsitellään jäsenten esittämät muut asiat
14. Käsitellään järjestösuunnittelija Sirpa Kälviäisen Sens oikeudt
15. Kokouksen päättäminen

**Toivotamme kaikki lämpimästi  
tervetulleiksi yhdistyksemme  
vuosikokoukseen 2024!**