

1.2.2011

R/Jäsenkirje(1)-

JUHLAVUOSI – KSLTY ry 30 vuotta

Kolmekymmentä vuotta sitten Suomi oli monessa suhteessa kovin erilainen kuin nyt. Joku arvioi tuota aikaa ”liikkeeksi paikallaan”. Epäilen, ettei niin ollut niille lähimmäisillemme, jotka löysivät toisensa ja näkivät yhdessä pitämisen tärkeäksi. Uskoivat ja toivoivat sekä vaativat hyvää lihastaudin kohdanneille. Yhdessä puurtamisella ja hienoilla ideoilla syntyi 21.2.1981 Keski-Suomen lihastautiyhdistys

Kun suomalaisilta taannoin kysyttiin, mistä he kokevat saavansa eniten tukea kohdattuaan kriisin, vastaus oli lähimmäisiltä. Näin siitäkin huolimatta, että erilaiset yhteiskunnallisen tuen muodot ja määrä ovat kehittyneet vuosien varrella. Tänä aikana on siirrytty kohteena olemisesta näkemään ihminen osallistujana. Yhdistys perustettiin jäsenten yhdyssiteeksi. Ihmisten osallistumisen piiri on kuitenkin kasvanut ohi ja eriytyy entisestään. Silti ei yhdistys ole menettänyt tehtäväänsä. Vertaisuus on tila jota yhdessä luomme. Vuosien 2011-12 teema on teknologia ihmisyyden palveluksessa. Lihastautiliitto on haastanut hakemaan siihen innovatiivisuutta

EU alueella vietämme myös Vapaaehtoistyön vuotta. Yhdistyksemme toiminta perustuu jäsentemme vapaaehtoiseen ponnistukseen. Sen arvo on merkittävä. Siksi sydämellinen kiitos osallisuudesta kaikille yhdistyksen vastuunkantajille vuosien varrelta ja tuesta monille järjestökumppaneillemme. Juhlimme 30 vuotista taivalta 19.2.2011 Jyväskylässä

Tommi Rantanen, puheenjohtaja

Vuosikokouskutsu

Keski-Suomen lihastautiyhdistys ry:n kevätkokous

30-v JUHLAKOKOUKSEN yhteydessä

Lauantaina 19.2.2011 klo 10.00 – 15.00

Kylpylähotelli Rantasipi Laajavuori, Laajavuorentie 30 Jyväskylä

Käsitellään sääntömääräiset asiat: toimintakertomus ja tilinpäätös 2010, vastuuvapauden myöntäminen tilivelvollisille. Kokousasiat klo 13.00 – 13.30.

Tervetuloa!

Hallitus



keski-suomen
lihastautiyhdistys ry

toimisto@kslty.fi
www.kslty.fi

KSLTY 30-v Juhlakokous



keski-suomen
lihastautiyhdistys ry

toimisto@kslty.fi
www.kslty.fi

Lauantaina 19.2.2011 klo 10.00-15.00
Kylpylähotelli Rantasipi Laajavuori

Tapahtuma ravintolatasossa, esteetön

- 10.00** Ilmoittautuminen
- 10.15** **Avaus** | puheenjohtaja Tommi Rantanen
Musiikkiesitys
- 10.30** **Tervehdykset ja kiitokset**
Henna Virkkunen | opetusministeri, kansanedustaja
Yrjö Sariola | emeritus piispa
Anne Heikkinen | toiminnanjohtaja Lihastautiliitto
- 11.30** **Musiikkiesitys**
Minun tarinani – kuvakertomus | Aarto Pessinen
Lihassairaana tukena – rinnalla kulkijan kertomus | Maj-Lis Koponen
- 12.00** **Lounas noutopöydästä**
- 13.00** **Virallinen vuosikokous** sääntömääräiset asiat
- 13.30** **Kakkukahvit**
- 14.00** **Virkistystä, valinnainen ohjelma**
1. PeerCafe – vertaisena (avoin vartaisryhmä, 1. kokoontuminen)
 2. Kylpylä (maksullinen 11 euroa / hlö tai lapsi, opiskelija, eläkeläinen 9 euroa / hlö)
 3. Hohtokeilaus (maksullinen 28 euroa / oma rata / 1 h)

Ilmoittautuminen sitovasti 11.2.2011 mennessä sihteerille puhelin tai tekstiviesti **050 330 78 43** tai sähköposti toimisto@kslty.fi

Ilmoita:

- nimesi ja oletko jäsen
- ruokailuvarauksesi ja ruokavaliorajoitukset
- seuraako mukanas avustaja, jolle haluat varata ruokailun 15,- euroa
- otatko osaa valinnaiseen ohjelmaan (kylpylä ja keilaus maksullinen)

Jäseniltä ruokailun omavastuu 15,- euroa (sisältää lounaan noutopöydästä ja kakkukahvit / -tee).
Henkilöiltä, jotka eivät ole yhdistyksen jäseniä peritään ruokailusta 33,- euroa. **Maksut paikanpäällä ennen tilaisuutta.** Tilaisuuden ajaksi on varattu päivähuone, jossa **inva-wc**.

Mahdolliset muistamiset Keski-Suomen lihastautiyhdistyksen toiminnan tukemiseen. Merkintä:
KSLTY 30v. Tiliyhteys: **Keski-Suomen Osuuspankki FI93 5290 0240 1385 92 BIC OKOFIHH**

Tervetuloa!

Keski-Suomen Osuuspankki tervehtii 30 vuotta täyttävää Keski-Suomen lihastautiyhdistystä ja onnittelee kaikkia sen jäseniä!



AJATUS AIVOILLESII

Kansallisen aivoviikon messutapahtuma

Teemana apuvälineet ja hyvä arki neurologisen sairauden kanssa

Aika: Tiistai 15.3.2011 klo 14-19

Paikka: Jyväskylän keskusseurakuntatalo, Yliopistonkatu 12, 40100 Jyväskylä



Suomessa on satoja tuhansia ihmisiä, joiden elämässä on läsnä jokin neurologinen sairaus. Ajatus aivoillesi -messutapahtuma on Keski-Suomen alueella kanssamme toimivien neurologisten vammaisjärjestöjen aktiivisena yhteistyönä syntynyt, kaikille avoin ja maksuton yleisötapahtuma, jonka tavoitteena on nostaa esille neurologista sairautta sairastavien mahdollisuus elää hyvää elämää. Teknologia voi olla hyvin ihmisyyden palveluksessa. Ajatus aivoillesi -messutapahtumaa vietetään Jyväskylässä kansallisen aivoviikon yhteydessä

Apuvälinenäyttely on avoinna yleisölle klo 14-18 (maksuton)

Näytteilleasettajia messuilla on arjen pienapuvälineitä tarjoavista yrityksistä liikuntaesteisille suunniteltuihin autoihin. Messukävijöille tarjotaan kahvit näyttelyyn tutustumisen lomassa.

Yleisöluennot klo 17.00 – 18.45 (maksuton)

Apuvälinenäyttelyn lisäksi järjestetään avoin yleisöluentotilaisuus klo 17-19, jonka teemoina ovat hyvinvointi ja aktiivinen arki.

- | | |
|-------|--|
| 17.00 | Tervetulosanat
Toiminnanjohtaja Rauno Hokkanen, Keski-Suomen MS-yhdistys Ry |
| 17.10 | Vireyttä ja energiaa – virkistä aivojasi aivojumpalla
Toimintaterapeutti (AMK) Satu Linnamo, aivojumpakouluttaja |
| 17.30 | Minun tarinani - avustajakoira arjen apuna
Heidi Huttunen / Avustajakoira Ry |
| 18.00 | Miten voin itse vaikuttaa aivojeni terveyteen - lääketieteen terveiset aivojen hyvinvoinnin tukemiseksi
Ylilääkäri, geriatri Pirkko Jäntti |
| 18.30 | Aikaa keskustelulle ja loppusanat |
| 18.45 | Tilaisuus päättyy |

Seuraa ilmoittelua mm. www.kslty.fi/messut

Lihastautiliiton kevätiliittokokous 19.3.2010

Sokos Hotelli Vaakuna, Kouvola

Kevätretki Jyväskylän Vesilinna ja Luontomuseo

27.4.2011 klo 11.00 – 14.00

Yhdistyksemme kulttuuriluotsi Tanja Laaksonen vie meidät Jyväskylän Vesilinnassa sijaitsevaan Luontomuseoon, joka on upeasti toteutettu luontoelämys. Sisäänpääsy kulttuuriluotsin kanssa maksuton. Tapaaminen Luontomuseon ovella klo 11.00

Vesilinna, Ihantolantie 5, 40100 Jyväskylä

Perusnäyttely "Perintönä ympäristö" esittelee Keski-Suomen luontoa vanhimmasta kallioperästä 2000-luvun kohteisiin. Myös vaihtuvia näyttelyitä. Kokoelmassa geologisia, eläin- ja kasvitieteellisiä näytteitä sekä valokuvia. Kaloja, lintuja, nisäkkäitä ja sieniä luonnollisissa elinympäristöissään.



Tutustu luontomuseoon osoitteessa <https://www.jyu.fi/erillis/museo/luonto>

Luontomuseokierroksen jälkeen on mahdollisuus nauttia yhdessä edulliseen **omakustannushintaan lounas Ravintola Vesilinnassa**. Ravintola sijaitsee ylhäällä huikaiden näkymien äärellä.

Katso päivän arkilounas osoitteessa <http://www.vesilinna-restaurant.fi>

Ilmoitathan tulostasi 25.4.2011 mennessä Tanjalle 050 330 78 43

Kesäkauden avaus 14.5.2011 klo 12.00

Tavataan lauantaina 14.5. klo 12 **Jyväskylän kauppatorilla torikahvilassa** ihan muuten vain. (säävaraus)

Als-päivät 10. – 11.6.2011

Somero, Lamminniemen Hyvinvointikeskus

Seuraa ilmoitusta kevään aikana Porrass-lehdessä.

Alueellinen kesäpäivä

Katso ilmoitus viikoilla 14 / 24 Porrass lehdessä 2-3 / 2011 ja verkkosivulla www.kslty.fi

Luontoretki 27.8.2011 klo 13.00 - 16.00

Leivonmäen kansallispuisto, esteetön reitti

Ilmoitathan tulostasi 24.8.2011 mennessä Tanjalle 050 330 78 43 tai toimisto@kslty.fi

Puiston eteläosassa sijaitseva Luupään lenkki on suunniteltu liikuntaesteiset retkeilijät huomioiden. Lenkin osuus Harjujärven rannalta Turasenlammille (n. 700m) on leveää polkua ja pitkospuuta, joka soveltuu pyörätuolilla kuljettavaksi. Harjujärven rannalla on myös erityisesti liikuntaesteisille rakennettu puolikota sekä inva-käymälä. Harjujärven laavulle pääsee invataksilla, ja lukossa pidettävän puomin avaimen voi pyytää lähettämään ennakkoon [Seitsemisen luontokeskuksesta](#).

Katso lisätietoa Leivonmäen kansallispuistosta <http://www.luontoon.fi/page.asp?Section=210>

Katso yhdistyksen ilmoitus viikolla 24 Porras lehdessä 3 / 2011 ja verkkosivulla www.kslty.fi



Syyskokous 24.10.2011

Kokoonnumme vuosikokouspäivää yhdessäolon ja kulttuurin merkeissä sekä ohessa sopien yhteisistä asioista Keski-Suomen lihastautiyhdistyksen syyskokouksessa (sääntömääräiset asiat).

Seuraa yhdistyksen ilmoitus viikolla 37 Porras 4 / 2011, www.kslty.fi ja vuosikokouskutsu.

Lihastautiviikko vk 42

Lihastautipäivät 22. – 23.10.2011 ja Lihastautiliiton syysliittokokous
Ylihärmä, Härmän kuntokeskus

Jäsentapaaminen marraskuu

Seuraa yhdistyksen ilmoitus viikolla 37 Porras 4 / 2011, www.kslty.fi ja jäsenkirje.

Jäsenmaksut 2011 ja rahallinen tuki

On jälleen aika kerätä jäsenmaksuja. Yhdistys kerää **jäsenmaksua sekä varsinaisilta että kannattajajäseniltä 12euroa vuodelta 2011**. Maksa eräpäivään mennessä! Jäsenmaksu on toiminnan rahoituksen perusta.

Saat **jäsenmaksulomakkeen**, jossa on **viitesirtonumero**. Maksaessasi esimerkiksi verkkopankissa, käytä aina viitesirtonumeroa. Silloin tiedämme juuri sinun suorittaneen maksusi. Mikäli viitesirrollinen maksulomake on kateissa ja maksua ei suoriteta jäsenen omalta tililtä, merkitse tiedonantoihin jäsenen nimi ja jäsenmaksu 2011. Huomaa, että pankkien maksujärjestelmästä johtuen maksajaksi kirjautuu tiliotteellemme muutoin vain sen henkilön nimi, jonka tililtä maksu suoritetaan.

Yhdistys ottaa vastaan myös lahjoituksia ja rahallista tukea toiminnan järjestämiseksi.

Keski-Suomen lihastautiyhdistys ry.

Keski-Suomen Osuuspankki FI93 5290 0240 1385 92 BIC OKOFIHH



KESKI-SUOMEN

Osuuspankki

www.op.fi/keski-suomi

Muutokset jäsentietoihin

Mikäli jäsentiedoissasi tapahtuu muutoksia, työtämme helpottaa suuresti, jos teet ilmoituksesi suoraan omalle yhdistykselle

Kirjeitse	KSLTY ry / Tanja Laaksonen, sihteeri Kilpisenkatu 16 A 6, 40100 Jyväskylä
Sähköpostilla	toimisto@kslty.fi
verkkosivulla	www.kslty.fi/palaute.html

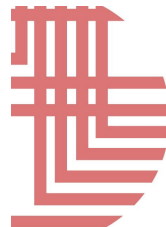
Välitämme muutostiedot Lihastautiliittoon, joka huolehtii mm. Porräs-lehden postituksesta. Jos epäilette, että tiedoissa on virheitä ottakaa yhteyttä.

Itä- ja Keski-Suomen aluetoiminta, Lihastautiliitto ry

Mika Saastamoinen, järjestösuunnittelija

Minna Canthin katu 4 C, 3 krs, 70100 Kuopio
puh. (017) 261 2009, 050 599 2475
mika.saastamoinen@lihastautiliitto

www.lihastautiliitto.fi



Järjestösuunnittelija (ent. aluesihteeri) tukee, ohjaa ja antaa neuvontaa lihassairaamien ajankohtaisiin kysymyksiin. Toimisto sijaitsee Kuopiossa, mutta Mika liikkuu maakunnassa tarvittaessa ja on tavattavissa mahdollisuuksien mukaan jäsentapaamistemme yhteydessä. Yhteydenotot etukäteen.

Nuorisoyhteistyö Seitti Jyväskylässä

Yhdistyksemme tarjoaa nuorisotoimintaa järjestöjen yhteistyön kautta. Nuorisotoimintaa järjestää valtakunnallisesti vammaisjärjestöjen kokoama Nuorisoyhteistyö Seitti (ks. www.seittiweb.org). Nuoret ja nuorenmieliset lähtekää Seitin ympyröihin. Tule mukaan tapaamaan muita nuoria ja suunnittelemaan Seitin paikallista toimintaa.

Nuorisoyhteistyö Seitti Jyväskylässä www.seittiweb.org/jyvaskyla

Yhteyshenkilö Jyväskylässä Tero Aapajarvi, 050 364 3288, tero.aapajarvi@pp.inet.fi
tai nuorisotyön suunnittelija Helsingissä puh 040 – 738 8089, kalle.jokinen@seittiweb.org



Kulttuuriluotsi - vertaistukea

Hei lähde nauttimaan kulttuurista Jyväskylässä!

Sihteerimme Tanja Laaksonen on yksi Jyväskylän kaupungin kulttuuriluotseista. Luotsit ovat koulutettuja vapaaehtoisia. Hän lähtee kaveriksi esimerkiksi taidemuseoon tms. Tanja tuntee aika hyvin kulkureitit ja esteet, koska liikkuu sähkökärillä. Tämäkin on eräänlaista vertaistukea. Tanjalla on VIP kortti, jolla voi viedä ihmisiä ilmaiseksi museoihin.

Jos kaipaat kaveria museossa käyntiin, arkuus on iskenyt tai muuten vain etsit uusia kulttuurikokemuksia, ota Tanjaan yhteyttä. Lähdetään kaksin tai porukalla. Lähde liikkeelle! Tanja Laaksonen, 050 3307 843

jk. katso lisää kulttuuriluotsitoiminnasta seuraavasta linkistä:

http://www.jkl.fi/taidemuseo/museokasvatus/kulttuuriluotsit/kulttuuriluotsit_info

Vertaistuki

ALS-vertaistukiryhmä kokoontuu joka kuukauden toinen torstai Kylpylähotelli Rantasipi Laajavuoren ravintolassa 18.00 – 20.00. Laajavuorentie 30 Jyväskylä. Mahdollisuus ruokailuun omalla kustannuksella. Tervetuloa mukaan!

ALS-yhteyshenkilö

Mika Saastamoinen, puh. (017) 261 2009, 050 599 2475

mika.saastamoinen@lihastautiliitto

PeerCafe –vertaistoiminta

Kokoontuu ensimmäisen kerran 19.2.2011 klo 14.00 – 15.00 yhdistyksen 30-v Juhlakokouksen yhteydessä. Kokoontumistavoista ja kerroista sovitaan yhdessä. Lisätietoja sähköpostilla toimisto@ksity.fi tai Tommi Rantanen 050 0975 615 ja Tanja Laaksonen 050 3307 843

Anna palautetta!

Puheenjohtaja ja sihteeri osallistuvat yhdistysten neuvoa-antavaan kokoukseen 15.4.2011 (Jyväskylä) ja puheenjohtaja- ja sihteeripäiville 16.4.2011 (Jyväskylä). **Palautetta ja toiveita oman yhdistyksen toiminnasta ja Lihastautiliiton suuntaan** voi lähettää kirjeitse, sähköpostilla tai yhdistyksen verkkosivun palauteosiosta www.kslty.fi/palaute.html.

Aloitteita voi tehdä myös yhdistyksen hallitukselle. Hallituksen kokouksista pyritään ilmoittamaan verkkosivulla www.kslty.fi. Hallituksen kokoukset ovat pääsääntöisesti avoimia jäsenille.

Yhteystiedot

Keski-Suomen lihastautiyhdistys ry

Tanja Laaksonen, sihteeri
Kilpisenkatu 16 A 6, 40100 Jyväskylä
toimisto@kslty.fi www.kslty.fi

HALLITUS 2011

Tommi Rantanen, pj.	050 0975 615	puheenjohtaja@kslty.fi
Tanja Laaksonen, siht.	050 3307 843	laaksonen.parkkinen@elisanet.fi
Urpo Moilanen	014 264 001	liisa.moilanen@elisanet.fi
Aarto Pessinen	040 5919 641	aarto.pessinen@pp.inet.fi
Mika Päivinen	040 7185 924	mika.paivinen@kotikone.fi
Hannu Huttunen, varaj.	040 0455 799	hanski.huttunen@gmail.com
Seppo Lähdekorpi, varaj.	040 8377 924	
Taloudenhoitaja Jari Satka	040 8309 012	jari.satka@gmail.com