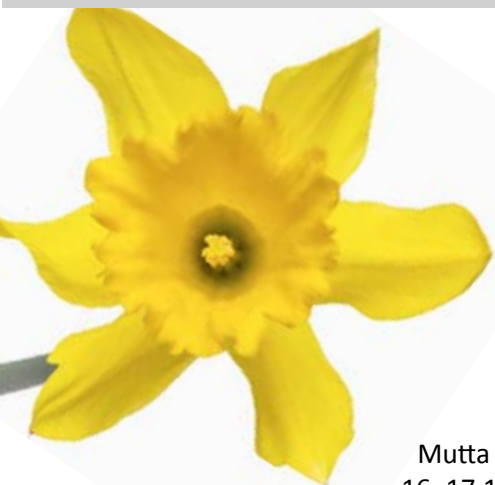


Liittoposti

2/huhtikuu 2011



Hei taas!

Kyllä se kevät sieltä hissukseen tulee, vaikka välillä usko siihen onkin lujilla. Turussakin teatterisillalle keväisin ilmestyvät narsissit, ainakin osa niistä, paleltui pakkasöinä ja ovat nyt aika surkean näköiset. Joka vuosi ne laitetaan sillalle samaan aikaan ja ennen ovat kyllä kestäneet hyvin.

Mutta liiton taholta on tulossa kivoja asioita. Marraskuisen konferenssin (Tampere-talo 16.-17.11.) ohjelma alkaa hiljalleen muotoutua. Mukaan saadaan yli 20 huippu-asiantuntijaa luennoimaan lihastaudeista ja niihin liittyvistä asioista. Kaikki päivien luennoitsijat varmistuvat kevään aikana. Tiedossa on myös yhteinen illanvietto, esiintyjänä juuri uuden levynsä julkaissut V.Auer -bändi.

Jäsenistölle konferenssin osanotto on **ILMAINEN**, matkat, ruokailut ja yöpymiset jokainen kustantaa itse. (Muille, kuten alan ammattihenkilöstölle konferenssi on maksullinen.) Järjestöpäällikkö Paula Saarni on kokoamassa kiintiötä Tampereen eri hotelleista, joissa on invahuoneita. Huoneiden varaaminen tulee ajankohtaiseksi elokuusta lähtien. Yhdistyksissä voisitte jo nyt ruveta miettimään ja suunnittelemaan yhteiskuljetuksia. Toiveena on, että voisitte myös välittää tilaisuuden tullen alustavaa tietoa konferenssista fysioterapeuteille, hoitolaitoksille ym. ammattihenkilöstölle. Elo- syyskuussa tuotamme käyttöönnne materiaalia ja tarkan ohjelman välitettäväksi eteenpäin mm. yhdistyskirjeissä.

ALS-päivät

10-11.6. Somerolla, Lamminniemen hyvinvointikeskuksessa.

Ilmoittautumiset 9.5. mennessä Anu Mattilalle
anu.mattila@lihastautiliitto.fi

Nordic ALS

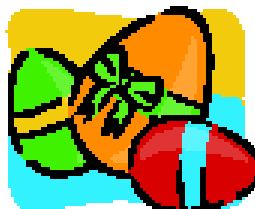
Lihastautiliitto järjestää matkan Pohjoismaisille ALS -päiville - Nordic ALS/NMD tapaamiseen Latviaan. Tapaaminen järjestetään 12.-14.8. Jurmalassa.

Välitättehän tästä matkasta tietoa jäsenistölle. Ilmoittautuminen on jo alkukesään mennessä, jotta ehdimme tehdä kaikki järjestelyt. Osallistumismaksu 140 € + lento (1.4. hinta 120 €, lentohinta vaihtuu päivittäin). Osallistumismaksu kattaa majoituksen, ruokailut ja ohjelman. Työkielenä englantia. Sitovat ilmoittautumiset 9.6. mennessä.

Lisätietoja Mika Saastamoiselta, puh. 050 5992475
mika.saastamoinen@lihastautiliitto.fi

Konferenssiin ovat jo lupautuneet:

- Professori Bjarne Udd (diagnostiikka)
- professori Helena Kääriäinen (genetiikka)
- dosentti Jaana Lähdetie (Treat NMD)
- LL Walteri Siirala (hengitys)
- LT Johanna Palmio ja neurologian erikoislääkäri Satu Sandell (solukalvon rakenneviat dystrofoioissa)
- neurol. erikoislääkäri Hannu Laaksovirta (motoneuronit)
- neurologian ylilääkäri Aki Hietaharju (kivun hoito)
- dosentti Carina Wallgren-Petterson
- dosentti Helena Pihko
- professori Simo Vehmas (yhteiskunnallinen oikeudenmukaisuus vammaisten arjessa).



Kevätterveisin,

Riitta



Järjestöpäällikön kynästä

Paula

Miten voimme Lihastautiliitossa vaikuttaa järjestödemokratian vahvistumiseen?

Sosiaali- ja terveysturvan keskusliiton julkaiseman Järjestöbarometrin 2010 tulosten mukaan:

Keskustelutilaisuudet ja palautteiden keruu kyselyillä ovat käytetyimpiä vaikuttamiskeinoja. Niitä hyödynnetään neljässä viidestä järjestöstä. Uudet sähköiset osallistumistavat sekä järjestöjen lausuntoihin ja kannanottoihin vaikuttaminen ovat käytössä yli puolessa järjestöistä.

Kyselyn mukaan on tarpeen lisätä vuorovaikutusta ja yhdistysten osallistumismahdollisuuksia. Sähköisten välineiden entistä parempi hyödyntäminen on yksi keino parantaa nykyistä tilannetta. Myös paikallisyhdistykset kaipaavat vuorovaikutuksen lisääntymistä ja kuulluksi tuleamista. Osa kaipaa sähköisten kontaktien lisäksi myös järjestön edustajien jalkautumista yhdistyksiin.

Yllä kuvatun kyselyn tulosten mukaan, olemme liitossa ns. ajan hermolla. Parin viikon kuluttua olemme näiden kysymysten äärellä Jyväskylässä kun liiton väki kokoontuu neuvoo-antavaan kokoukseen. Näiltä osin voimme sanoa, että järjestödemokratia vahvistuu.

Vapaaehtoistoiminnan vaikuttavuuteen ja merkitykseen liittyvät asiat nostetaan myös tarkasteluun kun Ikäinstituutin toimialapäällikkö Arto Tiihonen tulee vieraaksemme.

Yhdistykset jo vakiintuneen tavan mukaan tuovat esityksensä yhteiseen pöytään vuoden 2012 toiminnan suunnittelun pohjaksi. Lisäksi etukäteistehtävän pohjalta käymme visioimaan liiton tulevaisuutta.

Sähköiset välineet ovat nousseet voimakkaaksi vaikuttamiskeinoksi ja ovat haaste myös yhdistystoiminnassa. Olemme toivoneet liiton nuorisotoimikunnan jäsenten osallistumista myös puheenjohtaja- sihteeripäivään ja siksi vierailijaksi on kutsuttu taiteen maisteri Kari A. Hintikka Jyväskylän yliopistosta virittämässä keskustelua sosiaalisesta mediasta.

Näkemiisiin Jyväskylän Laajavuoressa 15. - 16.4.2011.
Ilmoittautumiset 8.4.2011 mennessä.

Paula Saarni

Atso Ahonen, vuoden nuori urheilija, on 9.4. klo 9.05 TV 1:n Aamusydämellä -ohjelmassa Hilla Blombergin vieraana. Atso kertoo omasta elämästään, urheilustaan ja ylipäätään vammaisten nuorten elämästä nyky maailmassa. Televisiot siis auki ensi sunnuntai-aamuna. Ohjelman voi katsoa jäkikäteen myös Yle Arenassa.
<http://aamusydamella.yle.fi/>



Hakusanalla SEGWAY WHEELCHAIRS löydät youtubesta mielenkiintoisia sovelluksia ja kokeiluja kaksipyöräisiksi pyörätuoleiksi ja pyörätuoli-autoiksi sekä mm. uudenlaisia ratkaisuja luonnossa ja lumessa liikkumista varten löytyy. Kaikki ne eivät ole passeleita lihastautia sairastaville, mutta eiköhän kehittäely etene. Mm. Johan Kullas (SMA) on jo lähtenyt viemään sovellutusta eteenpäin. Linkki videopätkään hänen kehittelyn alla olevaan projektiinsa: <http://www.youtube.com/watch?v=mtv4nLBj1x4>

Lihastautiliiton keskustuomistoon on hankittu uusi Kinesis -kuntoilulaite, jollaisen käytöstä Joni Huopana kertoi Porras-lehdessä 5/2010. Kokemustietoa kerätään nyt eri diagnoosin omaavien kanssa ja tietoa tullaan välittämään jäsenistölle .



Onnittelut Turun yhdistykselle!!

Turun seudun lihastautiyhdistys ry vietti 30-vuotisjuhliansa lauantaina 26.3. Turun Ruissalon kylpylässä, kauniissa kevätssä. Yhdistyksen ja liiton veteraanijäsen Ritva Lehti kertoi mielenkiintoisella tavalla yhdistyksen vaiheista. Asiasta kerrotaan laajemmin seuraavassa Porras-lehdessä, mutta tässä yhteydessä me kaikki toivotamme paljon onnea ja menestystä aikuisuuden kukoimpaan vaiheeseen kasvaneelle yhdistykselle!!

HUOMIO

Sähköpyörätuolisalibandy SM- ja Finlandia-sarjojen FINAALIT Oulussa 9.-10.4. Linnanmaan liikuntahalli, Virkakatu 1. Lisätietoja Mika Saastamoiselta, puh. 050 5992475. www.spt-salibandy.net

ISÄ -kirjoituskilpailu 15.8. saakka

Kaikilla on jonkinlainen isäsuhde ja tarina isästä - myös silloin, kun isä puuttuu.

Kaikilla on jonkinlainen isäsuhde ja tarina isästä - myös silloin, kun isä puuttuu. Kirjoita oma tarinasi tai isäsi tarina OK-opintokeskuksen, Kansanvalistusseuran ja Oriveden opiston Isä-isä-kirjoituskilpailuun.

Tarkemmat kilpailuohjeet löydät Isä-kirjoituskilpailun esitteestä OK-opintokeskuksen sivuilta. Kaikki tekstit arkistoidaan Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran kansanrunousarkistoon.

OK-opintokeskus on tuottanut jo aiemmin Sata isää -verkkosivuston, jossa isä-aihetta käsitellään taiteen keinoin.

Lisätietoja kilpailusta: anne.ilvonen@ok-opintokeskus.fi

Kulttuurihankkeita, joissa on sanoma

OK tuottaa korkeatasoisia ammattitaiteilijoiden toteuttamia kulttuurihankkeita. Tapahtumat suunnitellaan OK:n jäsenjärjestöjen esittämistä teemoista, joita nostetaan yleisen keskustelun aiheiksi taiteen keinoin.

Lihastautiliitto on mukana ensi lokakuussa tapahtuvalla kiertueella, jonka teema on SLOW LIFE. Lihastautiliiton näkökulma siinä on: Slow life - halusi tai ei. Ajatus on, että palveluja ja teknistä apua kohentamalla SLOW LIFE voisi olla vapaaehtoista, eikä pakollista, kuten nykyisin usein on.

Kiertueohjelman suunnittelussa on mukana eri järjestöjä ja sen toteutuksesta vastaavat ammattitaiteilijat. Kunhan asiat etenevät, kerromme hankkeesta lisää.

Tätä hanketta varten OK:n kulttuurivetäjät halusivat tietää, onko alueilla järjestön piirissä lokakuun aikana jotain erityisiä tapahtumia, lihastautiviikon ja lihastautipäivien lisäksi. Jos on, niin ilmoitelkaa: riitta.liede@lihastautiliitto.fi

www.ok-opintokeskus.fi/

Kysely esteettömyydestä

Onko sinulla kokemuksia kansalaisopistosta? Vastamalla kyselyyn autat selvittämään esteettömyyden toteutumista ja siihen liittyviä ongelmia opistojen toiminnassa.

Vastauksia toivotaan eri tavoin vammaisilta ihmisiltä ja muilta henkilöiltä, jotka terveydentilansa, ominaisuutensa tai ympäristötekijöiden vuoksi kokevat esteettömyyden tärkeäksi. Vastaminen vie aikaa 15-20 min. Vastanneiden kesken arvotaan 200 euron palkinto. Kyselyt kuuluvat Vapaan sivistystyön esteettömyys-tutkimukseen, jonka rahoituksesta vastaa opetus- ja kulttuuriministeriö. Tutkimusprojektia hallinnoi Kynnys ry.

Linkki kyselyyn: Kansalaisopiston esteettömyys (auki 30.4. asti) <https://www.webropol.com/P.aspx?id=511692&cid=133881231>

Linkki löytyy sähköisenä Lihastautiliiton etusivun uutispalstalta.

Seuraavan Porras-lehden teemat liittyvät autoihin, liikuntaan ja harrastuksiin. Jos sinulla on vinkata näihin liittyviä aiheita, joista haluaisit jakaa tietoa muillekin, ota yhteyttä lehden toimitukseen: riitta.liede@lihastautiliitto.fi tai 050 591 5049

Vihjeesi voi olla jollekin toiselle kullannarvoinen!



Järkeä auton hankinnan ja käytön tukijärjestelmiin

Vammaisten henkilöiden auton hankintaan ja käyttöön liittyvät käytännöt eivät täytä perustuslain yhdenvertaisuussäännöstöä, eivätkä vammaiset ole yhdenvertaisia autoon liittyvien tukien saamisessa. Vammaisjärjestöjen Invalidiliiton johdolla perustama autotyöryhmä pohtii uuden, tasavertaisen tukijärjestelmän kehittämistä.

Lihastautiliitto on mukana työryhmässä.

Työryhmä on ehdottanut, että järjestelmän kehittäminen tulee huomioida hallitusohjelman 2011-2015 valmistelussa sekä, että se tulee käytännön vaatimien toimenpitein kirjatuksi hallitusohjelmaan.

Auton hankinnan tukijärjestelmän kehittäminen on merkittävä uudistus ja vaatii taloudellisia resursseja sekä eri näkökohtien huomioimista. Uuden tukijärjestelmän kehittämiseen ja sitä koskevaan valmistelutyöhön onkin varattava riittävästi aikaa ja resursseja. Kehittämistä on tehtävä yhteistyössä viranomaistahojen ja vammaisjärjestöjen kesken.

Lisää asiasta kevään Porras-lehdissä.

POHJOIS-SUOMI, Raija Similä, Isokatu 47, 90100 OULU
050 591 4244, raija.simila@lihastautiliitto.fi

KESÄPÄIVÄ KUUSAMOSSA

Pohjois-Suomen yhteiset kesäpäivät tarjoavat rentouttavaa yhdessäoloa, vertaistukea, kisailua, visailua, ruokaa ja kulttuuria.

La - su 30-31.7. (mahdollisuus majoittua myös pe-la tai su-ma yön)

Sokos Hotelli Kuusamo, Kirkkotie 23, 93600 KUUSAMO

Hinta: 69,60 € / henkilö / 2 hh / vrk, 90,60 € / 1 hh / vrk, 24,40 € / lapsi 5-14 v. (lisävuode)/vrk; lapsi 0-4 v. veloituksetta (ei omaa vuodetta). **Hintaan sisältyy:** majoitus, aamiainen, tulolounas, päivällinen; hotellisauna ja kuntoiluhuoneen käyttö. **Varaukset ma 20.6.** mennessä Raijalle: raija.simila@lihastautiliitto.fi puh. 050 - 5914244. Mukaan mahtuu 30 ensin ilmoittautunutta. **Kustannukset:** Jokainen maksaa itse majoituksen, matkat ja ruokailut. Liitto maksaa liput kesäteatteriin. **Nähdään kesäpäivillä!**

KAJAANI • ke 20.4.11 klo 12.00 – 14.00 **Pankkipalveluista**, Kainuun osuuspankissa, Pohjolankatu 18, Osuuspankin edustaja kertomassa edunvalvontavaltuutuksesta, päivittäisten pankkiasioiden hoidosta ja tilinumeroiden muutoksesta. Ilmoitt. 13.4. mennessä Raijalle

• ke 8.6.11 klo 12.00 – 15.00 **Kesäkauden avaus** Kainuun Parkinson-yhdistys ry:n kesäpaikassa Petäisentie 4. Ohjelmassa mm. makkaranpaisto, kahvitelua ja mukavaa yhdessäoloa. Ilmoitt. Raijalle 6.6. mennessä.

KEMI, Leipätehdas, os. Sankarinkatu 7 • ke 27.4.11 klo 12.00 – 14.00 **Pankkipalveluista**, Hannu Pirkola Osuuspankista kertoo edunvalvontavaltuutuksesta, päivittäisten pankkiasioiden hoidosta ja tilinumeroiden muutoksesta. Ilmoitt. 18.4. mennessä Raijalle

OULU • ti 19.4.11 klo 15.00 – 18.00 **Hyvänolon ilta** Kumppanuuskeskus, Isokatu 47, Isoleppä 3. kerros Tietoa ihonhoidosta. Tarja Hallikainen, tuote-esittelijä ja kosmetologi Tanja Roht; kulmien ja ripsien värjäystä. Voit varata ajan Raijalta, ilmoitt. 15.4. menn. 050 – 5914244

• ti 17.5.11 klo 15.00 – 19.00 **Puhtaus on puoli ruokaa**, Kumppanuuskeskus, Isokatu 47, Pikkuseppä. Kodin kevätsiivous ja iho kesäkuuntoon. Mukana Tarja Hallikainen, tuote-esittelijä. Ilmoitt. 13.5. menn. 050 – 5914244

• ma 23.5. klo 17.00 **Tietoa sosiaaliturvasta**, Kelan edustaja Satu Metsävainio, Oulun kaupunginkirjasto, Pakkalansali

ROVANIEMI, Pohjolan Osuuspankki, Koskikatu 10

• to 28.4.11 klo 12.00 – 14.00 **Pankkipalveluista**, Osuuspankin edustaja kertomassa edunvalvontavaltuutuksesta, päivittäisten pankkiasioiden hoidosta ja tilinumeroiden muutoksesta. Ilm. 18.4. menn. Raijalle

YLIVIESKA, Suvannon kappeli, Renssulantie 12

• ma 9.5.11 klo 12.00 – 15.00 **Jäsentapaaminen - Hyvän olon iltapäivä**. Tietoa ihonhoidosta, GNLD:n tuotteista, käsihoito; Tarja Hallikainen, GNLD:n tuote-esittelijä. Keittolounas 3 €/hlö. Ilmoitt. Raijalle 26.5.11 mennessä.

LÄNSI-SUOMI, Marjo Luomanen
Vaasanpuistikko 17, 9 krs., 65100 VAASA

040-754 9716, marjo.luomanen@lihastautiliitto.fi

ALS-tapaaminen la 16.4. klo 12 Lihastautiliiton aluetoimistolla (os. Vaasanpuistikko 17, 9. krs). Tervetuloa kaikki als:ia sairastavat läheisineen tapaamaan muita samassa elämäntilanteessa olevia. Ilmoitt. 14.6. mennessä Marjolle.

TAMPERE, ALS-tapaaminen ke 18.5. klo 13 Pellervontuvalla (Pellervonk. 9) Tervetuloa kaikki als:ia sairastavat läheisineen tapaamaan muita samassa elämäntilanteessa olevia sekä tapaamaan kuntoutusohj. Riitta Sjögreniä. Ilmoitt. 13.5. mennessä Soilelle, 040 966 4121 tai soile.lehtonen@gmail.com

Kesäpäivä Viikinsaareen

la 6.8.2011 Laivamatka Tampereen Viikinsaareen, jossa mm. ruokailu ja ohjelmaa. Kesäpäivästä tarkemmin myöhemmin seuraavassa lehdessä.

ITÄ- JA KESKI-SUOMI, Mika Saastamoinen
Minna Canthin katu 4 C, 3.krs. 70100 Kuopio
050 599 2475, mika.saastamoinen@lihastautiliitto.fi

Keski-Suomen alueella

ALS tapaamiset Joka kuukauden toinen torstai klo 18.00-20.00 , Kylpylähotelli Rantasipi Laajavuori, Jyväskylä. Lisätietoja tapahtumista Mikalta

Pohjois-Savon alueella

Jäsentapaaminen / Tarinatupa, 27.4. klo. 13.00-15.00, Suokadun palvelutalo, Suokatu 6, 2.krs, Kuopio. Vertaistukea ja tietoa lihastautia sairastaville ja heidän läheisilleen. Kahvitarjoilu!

ALS-tapaaminen, 27.4. klo. 18.00-20.00, Majakka, Minna Canthinkatu 4 C, 3.krs, Kuopio. Vapun kenraaliharjoitus ja kesäsuunnitelua!

ALS:ia sairastaville, heidän läheisille ja sairauden läheltä kokeneille; vertaistukea ja tietoa. Lisätietoja Harri Ikonen puh. 050 3802016.

Ratsastuspäivä lauantaina 7.5. klo. 12.00-14.00, Taito tallit, Puikkarintie 49, Sorsasalo. Oletko ajatellut ratsastusharrastusta? Nyt loistava mahdollisuus tutustua ratsastuksen saloihin ammattilaisen johdolla. Päivän tarjoaa Suomen Ratsastajain liiton Itä-Suomen alueen vammaisratsastusjaosto, vetäjänä Jaana Kejonen. Kahvit. Ilm. Mikalle 3.5. mennessä.

Tarinatupa keskiviikkona 25.5. klo. 13.00-15.00, Suokadun palvelutalo, Suokatu 6, Kuopio.

Pohjois-Karjalan alueella

Ulkoilutapahtuma, 11.4. 2011 klo. 11.00-18.00 Honkalammen rantasaunalla, Ylämyllyntie 94, Liperi. Päivän aikana mahdollisuus ulkoilla, seurustella, pilkkii ja saunoa. Kahvi, makkara ja pientä välipalaa tarjolla. Paikalle pääsee tulemalla ensin Honkalammen keskuksen pihaan viitoituksen mukaan saunalle. Autolla pääsee perille.

ETELÄ-HÄME JA KAAKKOIS-SUOMI, Sirpa Kälviäinen

Perillistenkatu 3, 53100 LAPPEENRANTA

050 599 2472, sirpa.kalviainen@lihastautiliitto.fi

Etelä-Hämeen, Kymenlaakson ja Kaakkois-Suomen KESÄPÄIVÄ

Torstaina 9.6.2011 klo 12.00-18.00 Merihotelli Mäntyniemessä, os, Mäntyniementie 268, 49220 Siltakylä. Paikka on Munapirtin saarella Pyhtäällä. www.hotelmantyniemi.fi - Majoitusvaraukset Marco Wasenius 040 560 3329

*Klo 12.00-13.00 Lounas ruokalassa, omakust. 15€ (avustajalta 7,50€)

*Klo 15.00 Päiväkahvi , omakustanteinen 4,00€

*Iltapäivällä makkaranpaistoa (Liitto ja Kymenlaakson lty tarjoaa)

*Kolmen yhdistyksen "SM" pukkaturnaus

*Leikkimielistä kisailua, pelejä, yhteislaulua , vertaistukea jne..

KULJETUKSISTA JA ILMOITTAUTUMISESTA: *Yhteiskuljetuksista ja ilmoittautumisesta tietoa yhdistyksien jäsenkirjeissä. Yhdistykset hoitavat yhteisilmoittautumiset ja tarvittavat erityisruokavalioit Sirpa Kälviäiselle 3.6. mennessä Sirpalle. **Lämpimästi tervetuloa tapahtumaan!!**

KESKUSTELUTILAISUUS NV-JÄRJESTÖILLE KOTKA

Ma 11.4. klo 17.00-18.30 Kotkan pääkirjaston opintolukusalissa (3 krs, invahissi). Ilta on tarkoitettu Neurologisten vammaisjärjestöjen paikallisyhdistysten, -kerhojen ja -ryhmien vetäjille. Tavoite on synnyttää keskustelua yhteistyötarpeista, sosiaaliturvaan ja vammaispalveluun liittyvistä ajankoht. asioista ja kuulla alueen kuulumisia. Tilaisuus on ILMAINEN! Ilm. 2.4. menn. Hellä Viljanen p. 040 5110 676 tai hella.viljanen@epilepsia.fi

ALS VERTAISTAPAAMINEN KOUVOLA

Ti 12.4. klo 13-16 Vammaisjärjestöjen kokoustila VETURI, Kauppamiehenkatu 4 II krs. Vapaata keskustelua ja vertaistukea. Ilm Sirpalle 7.4. menn.

ALS VERTAISTAPAAMINEN HÄMEENLINNA

Ke 11.5. klo 15-17, Päivystyksen kokoushuone 1 , EP-kerros Kanta-Hämeen keskussairaala, käynti V-ovesta. Edustaja ERGO-MODE Ky:stä kertoo helposti puettavista vaatteista. Ilm. Sirpalle 6.5. mennessä

JÄRJESTÖINFO Lihastautiliiton ja Kymenlaakson Lihastautiyhdistyksen palveluista Valkealan yhteispuolustuksessa. Tiistaina 10.5. klo 11.00-13.00, Valkealan kunnantalo os; Kustaa III tie 10. Tiistaina 17.5.2011 klo 10.00-13.00, Jaalan kunnantalo os; Salparinteentie 1 A

JÄSENTAPAAMINEN HEINOLA

Pe 27.5. klo 13-15, Hotelli Kumpeli, Kartanokabinetti. Muonamiehenk. 3. Sirpa Kälviäinen kertoo Lihastautiliiton palveluista. Ilm. Sirpalle 20.5. menn.

ETELÄ- JA LOUNAIS-SUOMI, Anu Mattila.

Väinö Auerin katu 10, 00560 HELSINKI

050 599 2473, anu.mattila@lihastautiliitto.fi

HYVINKÄÄ 5.5.2011 KLO 17.30 – 19.39

Onnensilta, Siltakatu 6, 05900 Hyvinkää

Vertaisilta Lihastautia sairastaville ja heidän läheisilleen.

Keskustellaan ajankohtaisista aiheista, kuullaan muiden kokemuksia ja saadaan vinkkejä omaan arkeen. Illassa tutustutaan myös Vaje ry:n ja Onnensillan palveluihin ja toimintaan, toiminnanjohtaja Marja Koskelaisen toimesta. Vertaisiltaan ovat tervetulleita kaikki Lihastautia sairastavat henkilöt ja heidän läheiset. Vertaisillan johdattelijana toimii Lihastautiliiton järjestösuunnittelija Anu Mattila. Ilmoittautumiset kahvitarjoilun vuoksi 2.4. mennessä: [sanna.kalmari@uudenmaanlihastautiyhdistys](mailto:sanna.kalmari@uudenmaanlihastautiyhdistys.fi) tai 09 868 45570

SALO 21.5.

Soveltavan liikunnan päivä klo 10-14, Salohalli ja lähiympäristö.

Tapahtuman avaavat klo 10.30 liikunta -ja nuorisolautakunnan puheenjohtaja Aimo Peltonen sekä kansanedustaja Katja Taimela, jonka jälkeen virittäydtytään tunnelmaan yhteisellä alkuverryttelyllä. Voit haastaa itsesi pelaamalla sovellettua Wiitä, kokeilemalla liikkumisen apuvälineitä tai antamalla kehölle kyytiä sovelletussa tanssissa. Lajeja on tarjolla laidasta laitaan aina sähkörifudiksesta puhallustikkaan. Lapset viihtyvät takuu varasti Lasten ihmemaassa!

Mukana menossa on monia soveltavaan liikuntaan perehtyneitä urheiluseuroja, paikallisia oppilaitoksia sekä alansa ammattilaisia soveltavan liikunnan saralta. Tule liikkumaan, kokemaan uusia elämyksiä ja hakemaan lisää tietotaitoa! Pimé Café sekä Salohallin kahvio palvelevat asiakkaita tapahtuman ajan! Ota mukaasi vaaleapohjaiset sisäjäalkineet, sopivat liikuntavaatteet sekä seikkailumieltä! **Ilmainen sisäänpääsy! Olet erityisen tervetullut! Tiedustelut:** Marita Sälä, Salon liikuntapalvelut / 044 7784711 tai Eija-Riitta Hiiska, Salon Syty ry / 040 0752611

Järjestäjät: Salon Liikuntapalvelut, Neurologiset vammaisjärjestöt ja Salon Syty yhteistyössä paikallisten toimijoiden kanssa