



## Järjestösuunnittelijan tervehdys!

Tästä kirjeestä löydät kaikki Itä-Suomen, Kaakkois-Suomen ja Kymenlaakson alueen tapahtumat keväälle 2022. Tapahtumat ovat läsnäolotapahtumia, mutta jokunen tapahtuma voidaan järjestää myös pelkästään verkon välityksellä tai ns. hybridi-tapahtumana.

Mikäli tapahtumaan vaaditaan ilmoittautuminen, se tapahtuu kaikkien ilmoittautumisten kohdalla Lihastautiliiton järjestösuunnittelija Sirpa Kälviäiselle: 050 599 2472 tai sirpa.kalviainen@lihastautiliitto.fi. Ilmoitathan samalla myös ruokarajoitteet.

Muistathan laittaa tapahtumatiedotteen talteen sekä ilmoittautua tilaisuuksiin. Lämpimästi tervetuloa kaikkiin tapahtumiin!

### **Teemapäivä: Kuulumisten vaihtoa, vertaiskeskustelua ALS/FALS -sairastaville ja läheisille**

**To 3.2 klo 14.00-16.00**

- Lihastautiliiton kokoustila, Perillistenkatu 3, Lappeenranta
- Tilaisuus on maksuton ja sisältää tarjoilua
- Ilmoittaudu ma 31.1 mennessä

### **Asiantuntijapäivä: Sopeutuminen sairauteen**

**Ti 15.2 klo 13.00-15.00**

- Porukkatalo, Savonkatu 23, 1 krs, Kouvola
- Asiantuntijana Ari Vallittu, sairaanhoitaja yleissairaalapysykiatrian pkl
- Kokemuspuheenvuorot Eeva-Liisa Hakala ja Saija Rosten
- Tilaisuus on maksuton ja sisältää tarjoilua
- Ilmoittaudu pe 11.2 mennessä

### **Teemapäivä: Ihonhoito**

**To 17.2 klo 13.00-15.00**

- Sokos Hotelli Bomba, Tuulentie 10, Nurmes
- Asiantuntijana apteekkari Maarit Turret
- Tilaisuus on maksuton ja sisältää tarjoilua
- Ilmoittaudu pe 11.2 mennessä

### **Asiantuntijapäivä: Sosiaaliturva-asiat ALS/FALS -sairastaville ja läheisille**

**Ma 21.2 klo 13.00-15.00**

- Vetrea kabinetti Hoviritari, Nepenmäenkatu 2, Joensuu
- Asiantuntijana sosiaalityöntekijä Raisa Lammi
- Tilaisuus on maksuton ja sisältää tarjoilua
- Ilmoittaudu to 17.2 mennessä

**Asiantuntijapäivä: Lihastautiliiton palvelut ALS/FALS -sairastaville ja läheisille**

Ti 1.3. klo 13.00-15.00

- Porukkatalo, Savonkatu 23 1 krs, Kouvola
- Järjestösuunnittelija Sirpa Kälviäinen, Lihastautiliitto
- Tilaisuus on maksuton ja sisältää tarjoilua
- Ilmoittaudu pe 25.2 mennessä

**Asiantuntijapäivä omaishoitajuudesta To 10.3 klo 13.00-15.00**

- Kumppanuustalo ESTERY, Otto Mannisenkatu 4, Mikkeli
- Asiantuntijana toiminnanjohtaja Kati Partti, Mikkelin seudun Omaishoitajat ja läheiset
- Ikääntymisen tuomat tarpeet ja tilanteet sairastavan läheisille, katsaus omaishoidon palveluista
- Tilaisuus on maksuton ja sisältää tarjoilua
- Ilmoittaudu ma 7.3 mennessä

**Asiantuntijailta: Kehon hyvinvointi Ma 14.3 klo 14.30.-17.00**

- Loma- ja kokoushotelli Marjola, Mikonsaarentie 15, Lappeenranta
- Asiantuntijana Lihastautiliiton fysioterapeutti Noora Kärkkäinen
- Tilaisuus on maksuton ja sisältää tarjoilua
- Ilmoittaudu ke 9.3 mennessä

**Asiantuntijapäivä: Voice-Massage ja hoitava hengitys**

**Pe 25.3 klo 13.00-15.00**

- Vetrea kabinetti Hoviritari, Nepenmäenkatu 2, Joensuu
- Asiantuntijana fysioterapeutti Katri-Helena Kinnunen Niinifysio
- Tilaisuus on maksuton ja sisältää tarjoilua
- Ilmoittaudu pe 18.3 mennessä

**Asiantuntijapäivä ravitsemuksesta ALS/FALS sairastaville ja läheisille Ke 30.3 klo 13.00-15.00**

- Kuntoutustutkimusyksikkö, kokoustila Vellamo keskussairaala MIKKELI
- Asiantuntijana ravitsemusterapeutti Heli Pyrhönen, Mikkelin keskussairaala
- Tilaisuus on maksuton ja sisältää tarjoilua
- Ilmoittaudu pe 25.3 mennessä

**Asiantuntijapäivä: Suun hoito ALS/FALS -sairastaville ja läheisille To 7.4 klo 14.15-16.00**

- Lihastautiliiton kokoustila, Perillistenkatu 3, Lappeenranta
- Asiantuntijana suuhygienisti Sirkku Juntto
- Tilaisuus on maksuton ja sisältää tarjoilua
- Ilmoittaudu ma 4.4 mennessä

**Teemapäivä: Esitys ihmisen elämänkaaresta ALS/FALS -sairastaville ja läheisille**

**Ma 11.4 klo 13.00-15.00**

- Vetrea kokoushuone Hoviritari, Nepenmäenkatu 2, Joensuu
- Annukka Tiitinen, Runon ystävät ry
- Tilaisuus on maksuton ja sisältää tarjoilua
- Ilmoittaudu ke 6.4 mennessä

**Asiantuntijapäivä ravitsemuksesta Ti 12.4. klo 13.00-15.00**

- Porukkatalo Savonkatu 23, 1 krs, Kouvola
- Asiantuntijana laillistettu ravitsemusterapeutti Tarja Mänttari
- Tilaisuus on maksuton ja sisältää tarjoilua
- Ilmoittaudu to 7.4 mennessä

**Tietopäivä tulehduksellista lihastautia (IBM, polymyosiitti ja dermatomyosiitti) sairastaville ja läheisille**

**Ti 10.5 klo 12.00-17.00**

- Porukkatalo, Savonkatu 23, kokoustila Aula 2 krs, Kouvola
- Tilaisuus on maksuton ja sisältää tarjoilua
- Ilmoittaudu ke 4.5 mennessä

**Teemapäivä: tukipohjalliset, jalkineet ja kompressiotuotteet**

**Ke 11.5 klo 13.00-15.00**

- Spahotel Casino Aurinko kabinetti, Kylpylaitoksentie 7, Savonlinna
- Asiantuntijana jalkaterapeutti/podiatrist Heidi Finer, Respecta
- Tilaisuus on maksuton ja sisältää tarjoilua
- Ilmoittaudu ke 4.5 mennessä

**Teemapäivä: Tuoli-ASAHI -terveysliikunta**

**To 12.5 klo 13.00-15.00**

- Kumppanuustalo ESTERY, Otto Mannisenkatu 4, Mikkeli
- Opettaja Anna Tiusanen
- Tilaisuus on maksuton ja sisältää tarjoilua
- Ilmoittaudu ma 9.5 mennessä

**Teemapäivä: Lihastautiliiton palvelut  
ALS/ FALS -sairastaville ja läheisille  
Ma 16.5 klo 13.00-15.00**

- Vetrea kabinetti Hoviritari,  
Nepenmäenkatu 2, Joensuu
- Järjestösuunnittelija Sirpa Kälviäinen
- Tilaisuus on maksuton ja sisältää tarjoilua
- Ilmoittaudu ke 11.5 mennessä

**Asiantuntijapäivä: Hyvinvointi ja Kipu  
Pe 20.5 klo 13.00-15.00**

- Vetrea kabinetti Hoviritari,  
Nepenmäenkatu 2, Joensuu
- Asiantuntijana Lihastautiliiton  
fysioterapeutti Emma Velling
- Tilaisuus on maksuton ja sisältää tarjoilua
- Ilmoittaudu to 12.5 mennessä

**Asiantuntijapäivä  
ALS/FALS -sairastaville ja läheisille  
Ke 25.5 KLO 13.00-15.00**

- Porukkatalo Savonkatu 23, 1 krs, Kouvola
- Tilaisuus on maksuton ja sisältää tarjoilua
- Ilmoittaudu ma 23.5 mennessä

**Asiantuntijapäivä: Uni ja Unettomuus  
To 2.6 KLO 13.00-15.00**

- Lihastautiliiton kokoushuone,  
Perillistenkatu 3, Lappeenranta
- asiantuntijana neurologian asiantuntijasai-  
raanhoitaja Tuija Halko-Liukkonen, Eksote
- Tilaisuus on maksuton ja sisältää tarjoilua
- Ilmoittaudu ma 30.5 mennessä

**MUUTA TIEDOTETTAVAA:**

- Kesäpäivä järjestetään tänä vuonna 18.8.2022 klo 12.00-17.00  
Susiniemen leirikeskuksessa Mikkelissä (Susiniementie 50,Otava).  
Lisätietoja mm. Porras-lehdessä lähempänä tapahtumaa!

- Järjestösuunnittelija Sirpa Kälviäinen toimii myös Lihastautiliiton  
liikuntavastaavana ja auttaa kaikissa liikuntaan liittyvissä kysymyksissä.  
Kysy liikunnasta -puhelinajat kevätkaudella ovat entisiin tapaan  
perjantaisin seuraavina päivinä:

Pe 11.2 klo 13.00-15.00

Pe 11.3 klo 13.00-15.00

Pe 22.4 klo 13.00-15.00

Pe 13.5 klo 13.00-15.00