



## Järjestösuunnittelijan tervehdys

Tästä kirjeestä löydät kaikki Itä-Suomen, Kaakkois-Suomen ja Kymenlaakson alueen tapahtumat syksylle 2022. Tapahtumat ovat läsnäolotapahtumia, mutta jokunen tapahtuma voi olla myös pelkästään Teamsin välityksellä tai ns. hybridi-tapahtumana.

Mikäli tapahtumaan vaaditaan ilmoittautuminen, se tapahtuu kaikkien ilmoittautumisten kohdalla Lihastautiliiton järjestösuunnittelija Sirpa Kälviäiselle puh. 050 599 2472 tai [sirpa.kalviainen@lihastautiliitto.fi](mailto:sirpa.kalviainen@lihastautiliitto.fi), ilmoitathan samalla myös allergiat.

Muistathan ottaa talteen tai tallettaa itsellesi tämän tapahtumatiedotteen sekä ilmoittautua kaikkiin tilaisuuksiin. Samalla voit varmistaa, ettei tilaisuutta ole siirretty tai peruttu. Voit varmistaa tapahtumat myös Lihastautiliiton verkkosivuilta.

### Lämpimästi tervetuloa kaikkiin tapahtumiin!

**Sirpa Kälviäinen**  
järjestösuunnittelija

Kaakkois-Suomen aluetoimisto  
Perillistenkatu 3, 53100 Lappeenranta  
p. 050 5992472  
[sirpa.kalviainen@lihastautiliitto.fi](mailto:sirpa.kalviainen@lihastautiliitto.fi)

**Keskustelutilaisuus:** Kuulumisten vaihtoa, vertaiskeskustelua ALS / FALS sairastaville sekä heidän läheisille

**TO 1.9. klo 13.00-15.00**

LAPPEENRANTA, Lihastautiliiton kokoustila, Perillistenkatu 3, (käynti Mutka-kadun puolelta)

- Tilaisuus on maksuton ja sisältää tarjoilua
- Ilmoittaudu MA 29.8. mennessä

**Asiantuntijatilaisuus:** Elämää lihastaudin kanssa, suunnattu lihastautia sairastaville ja heidän läheisille

**MA-TI 5.9.-6.9. klo 15.00-18.00**

LAPPEENRANTA, Loma- ja kokoushotelli Marjola, Mikonsaarentie 15

- Lihastautiliiton asiantuntija, lihastaudit Kati Kekkonen tulee esittäytymään. Tule juttelemaan elämästä lihastaudin kanssa.
- Mahdollisuus myös kahdenkeskiseen keskusteluun TI 6.9. klo 9.00-14.00 varaa aika Sirpalta
- Voit laittaa kysymyksiä etukäteen Sirpalle
- Tilaisuus on maksuton ja sisältää tarjoilua
- Ilmoittaudu MA 29.8. mennessä

**Asiantuntijatilaisuus: Suunnattu tulehdussellisia lihastauteja sairastaville ja heidän läheisille, IBM, polymyosiitti ja dermatomyosiitti**

**TO 8.9. klo 12.00-17.00**

KOUVOLA, Porukkatalo, Savonkatu 23, kokoustila Karhu 1. krs.

- Samuel Fanta neurologian ylilääkäri ja Kirsi Kossila kotitalousasiantuntija
- Tilaisuus on maksuton ja sisältää tarjoilua
- Ilmoittaudu PE 2.9. mennessä

**Asiantuntijatilaisuus: Varautuminen 72H-PÄRJÄÄTKÖ OMIN AVUIN**

**KE 14.9. klo 12.00-14.00**

MIKKELI, Kumppanuustalo ESTERY, Otto Mannisenkatu 4

- Kotitalousasiantuntija Satu Räsänen
- Tilaisuus on maksuton ja sisältää tarjoilua
- Ilmoittaudu PE 9.9. mennessä

**Asiantuntijatilaisuus: Lihastautiliiton palvelut, suunnattu ALS/FALS sairastaville ja heidän läheisilleen**

**TO 15.9. klo 13.00-15.00**

KOUVOLA, Porukkatalo, Savonkatu 23, 1. krs

- Järjestösuunnittelija Sirpa Kälviäinen Lihastautiliitto
- Tilaisuus on maksuton ja sisältää tarjoilua
- Ilmoittaudu MA 12.9. mennessä

**Asiantuntijatilaisuus: Elämää lihastaudin kanssa, suunnattu lihastautia sairastaville ja heidän läheisilleen**

**MA-TI 19.9.-20.9. klo 17.00-20.00**

JOENSUU, Original Sokos Kimmeli, Itäranta 1

- Lihastautiliiton asiantuntija, lihastaudit Kati Kekkonen tulee esittäytymään
- Tule juttelemaan yleisesti elämästä lihastaudin kanssa.
- Mahdollisuus myös kahdenkeskiseen keskusteluun TI 20.9. klo 9.00-11.30, varaa aika Sirpalta
- Voit laittaa kysymyksiä etukäteen Sirpalle
- Tilaisuus on maksuton ja sisältää tarjoilua
- Ilmoittaudu MA 5.9. mennessä

**Teematilaisuus: Suoliston hyvinvointi**

**KE 28.9. klo 13.00-15.00**

SAVONLINNA, Paviljonki, Luotsi-kabinetti, Rajalahdenkatu 4

- Apteekkari Heli Malinen, Linnaportin apteekki
- Tilaisuus on maksuton ja sisältää tarjoilua
- Ilmoittaudu TO 22.9. mennessä

**Teematilaisuus: Uni ja Unettomuus**

**MA 3.10. klo 13.00-15.00**

LAPPEENRANTA, Kaupungintalo, kokoustila Venla, Willimiehenkatu 1

- Neurologian asiantuntija, sairaanhoitaja Tuija Halko-Liukkonen, Eksote
- Tilaisuus on maksuton ja sisältää tarjoilua
- Ilmoittaudu MA 26.9. mennessä

**Asiantuntijatilaisuus: +65 Vireyttä liikkumalla, ikääntymisen tuomat muutokset ja liikkumisen merkitys**

**TI 4.10. klo 13.00-15.00**

KOUVOLA, Porukkatalo Savonkatu 23, kokoustila TOIVO 3. krs

- Liikunnanohjaaja Eila Vanhala, Kouvolan kaupungin liikuntaneuvonta
- Tilaisuus on maksuton ja sisältää tarjoilua
- Ilmoittaudu KE 28.9. mennessä

**Teematilaisuus: Suun Hoito, suunnattu ALS/FALS sairastaville ja heidän läheisilleen**

**TO 6.10. klo 13.00-15.00**

LAPPEENRANTA, Lihastautiliiton kokoustila, Perillistenkatu 3

- Suuhygienisti Sirkku Juntto
- Tilaisuus on maksuton ja sisältää tarjoilua
- Ilmoittaudu MA 3.10. mennessä

**Asiantuntijatilaisuus: Lihastautiliiton palvelut, suunnattu ALS/FALS sairastaville ja heidän läheisille**

**TO 13.10. klo 12.00-14.00**

KOUVOLA, Porukkatalo Savonkatu 23, 1. krs

- Järjestösuunnittelija Sirpa Kälviäinen
- Tilaisuus on maksuton ja sisältää tarjoilua
- Ilmoittaudu MA 10.10. mennessä

**Asiantuntijatilaisuus: Ikääntymisen vaikutus liikkumisen turvallisuuteen**

**PE 21.10. klo 13.00-15.00**

KOTKA, Kumppanuustalo Viikari, kokoustila Poukama, Mariankatu 24

- Yhteyspäällikkö Tarja Korhonen, Liikenneturva
- Tilaisuus on maksuton ja sisältää tarjoilua
- Ilmoittaudu MA 17.10. mennessä

**Teematilaisuus: Asiaa Ravitsemuksesta, suunnattu ALS/FALS sairastaville ja heidän läheisille**

**TI 25.10. klo 13.00-15.00**

MIKKELI, Kuntoutustutkimusyksikkö, kokoustila Vellamo, keskussairaala

- Ravitsemusterapeutti Heli Pyrhönen, Mikkelin keskussairaala
- Tilaisuus on maksuton ja sisältää tarjoilua
- Ilmoittaudu TO 20.10. mennessä

**Asiantuntijatilaisuus: Varautuminen 72H-pärjäätkö omin avuin**

**KE 26.10. klo 13.00-15.00**

LIEKSA, Hotelli Puustelli, Hovileirinkatu 3

- Kotitalousasiantuntija Tiina Anola-Pukkila
- Tilaisuus on maksuton ja sisältää tarjoilua
- Ilmoittaudu TO 20.10. mennessä

**Asiantuntijatilaisuus: Missä mennään So-te-asioissa Pohjois-Karjalassa**

**TO 27.10. klo 13.00-15.00**

JOENSUU, Sokos hotelli Kimmeli, Itäranta 1

- Järjestöasiantuntija Laura Meriluoto, Soste
- Tilaisuus on maksuton ja sisältää tarjoilua
- Ilmoittaudu KE 12.10. mennessä

**Asiantuntijatilaisuus: Missä mennään sote-asioissa Kymenlaaksossa**

**TI 1.11. klo 13.00-15.00**

KOUVOLA, Porukkatalo, Savonkatu 23, Kokoustila Toivo 3. krs

- Toiminnanjohtaja Katja Valkeinen
- Tilaisuus on maksuton ja sisältää tarjoilua
- Ilmoittaudu TO 26.10. mennessä

**Teematilaisuus: Vertaiskeskustelua, pikkujoulu**

**TI 8.11. KLO 13.00-15.00**

SAVONLINNA, Paviljonki, kabinetti, Rajalahdenkatu 4

- Tilaisuus on maksuton ja sisältää tarjoilua
- Ilmoittaudu MA 24.10. mennessä

**Teematilaisuus: Suoliston hyvinvointi**

**KE 9.11. KLO 12.00-14.00**

MIKKELI, Estery-talo, Otto Mannisenkatu 4

- Proviisori Kaisa Pirinen, Mikkelin I apteekki
- Tilaisuus on maksuton ja sisältää tarjoilua
- Ilmoittaudu TO 3.11. mennessä

**Teematilaisuus: Vertaisuus, mitä se merkitsee sairastaville ja läheisille, suunnattu ALS/FALS sairastaville ja heidän läheisille**

**TO 1.12. KLO 13.00-15.00**

LAPPEENRANTA, Lihastautiliiton kokoushuone, Perillistenkatu 3

- Kuntoutusohjaaja, Tiia Rask, Eksote
- Tilaisuus on maksuton ja sisältää tarjoilua
- Ilmoittaudu MA 28.11. mennessä

## Valtakunnalliset tapahtumat ja tilaisuudet

### Asiantuntijatilaisuus: Kelan palvelut

**KE 28.9. klo 17.00 – 18.30**

OULU Kumppanuuskeskus, Kansankatu 53, kokoustila Asema 2. krs

Teams

- Asiakkuusvastaava Heini Jutila, Kela
- Mahdollisuus osallistua myös Teamsin kautta
- Ilmoittaudu PE 23.9. mennessä

### Teemailta: Ikäihmisten Sippe-hyvinvointikutsut ja vapaaehtoisten koulutusohjelma

**TO 17.11. klo 18.00 – 19.30**

TURKU, Lounatuulet Yhteisötila, Pihlajasali  
Teams

- Projektisuunnittelijat Janiina Lehtonen ja Vesa Lehto, Sippe-projekti
- Mahdollisuus osallistua Teamsin kautta
- Ilmoittautuminen MA 7.11. mennessä Lyyti-linkin kautta
- Tietoa Sippe-toiminnasta löytyy: <https://kotikunnas.fi/sippe-projekti/>
- Lisätietoja järjestöpäällikkö Elina Soini puh. 044 038 6614

### Teemailta: Tuetut lomamat 2023 info

**TO 8.12. klo 17.00 – 18.00**

OULU, Kumppanuuskeskus,  
Teams

- Järjestösuunnittelija Raija Similä
- Lomapaikat vuonna 2023, miten lomalle haetaan
- Mahdollisuus osallistua Teamsin kautta
- Ilmoittautuminen 2.12. mennessä

### Kysy Liikunnasta:

**PE 09.09.2022 klo 14-16**

**PE 07.10.2022 klo 14-16**

**PE 04.11.2022 klo 14-16**

**PE 02.12.2022 klo 14-16**

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