

MYASTENIA VIESTI

1/2025

Suomen  -yhdistys ry

Myastenia-viesti

Myastenia-Viesti on myasteniapotilaiden oma lehti. Se sisältää tietoa Myasthenia gravis- ja LEMS-sairauksista ja Suomen MG-yhdistys ry:n toiminnasta. Lehti toimii potilaiden yhdyssiteenä ja informaatiokanavana. Lehti kuuluu jäsenetuna jäsenille sekä toimitetaan ilmaisjakeluna suurimpaan osaan Suomen sairaaloista ja tärkeille yhteistyökumppaneille. Lehden levikki on 1000 ja se ilmestyy kaksi kertaa vuodessa.

Lehteä julkaisee Suomen MG-yhdistys ry ja sen toimikuntana on yhdistyksen hallitus.

Lähetä tekstiä ja kuvia tärkeistä, kiinnostavista ja hauskoistakin asioista, joiden uskot kiinnostavan meitä muita. Voit lähettää myös mielipidekirjoituksia ja kannanottoja. Toimitus voi muokata ja lyhentää kirjoituksia.

Päätoimittaja: Sari Mäenpää, Turku
scmsaa@gmail.com

Toimitussihteeri: Susanne Hiltunen
Puh. 040 500 1933
susanne.hiltunen@gmail.com

Lehden taitto ja painopaikka:
Kirjapaino Hermes Oy
Painos: 1000 kpl

Jäsenasiat, lehden tilaukset ja osoitteenmuutokset:
Vuokko Vänskä
toimisto@suomenmg-yhdistys.fi

Tilaushinta jäsenistön ulkopuolisille on 22 euroa vuodessa.

Sisällys

Puheenjohtajan tervehdys.....	3
Vuoden 2025 MG-päivä ja vuosikokous.....	4-5
Mikko Alatalo tukikonsertti.....	6
Pirkanmaalla alkoi aluetoiminta.....	7
Ajankohtaista lääkeasias.....	8
Muutoksia lehden ilmestymismäärässä ja -aikataulussa	9
LEMS potilaan tarina	10
Kela infoa	11
Mainos Kiponniemestä.....	12
Jäseneksi ilmoittautumislomake	13-16
Jäsenrekisterin hoitajan tervehdys	17
Myasteenikko harrastaa:	
Henna Lammela.....	18-19
Myasteenikko harrastaa:	
Lassi Kauko	20-21
Alueelliset ryhmät	22-24
Yhteyshenkilöt.....	25
Neurologian lääkärit.....	26
Hallituksen jäsenet.....	27



Kannen kuva:
Susanne
Hiltunen

Aineisto seuraavaan lehteen 1.10.2025

Pääkirjoitus

Hyvää alkanutta vuotta 2025!

Tänä talvena ei ole täällä etelässä ainakaan tuntunut kovin talviselta – on saatu nauttia (tai kärsiä, miten kukin asian ajattelee) lähes ikuisuudelta tuntuvasta syksystä ja harmaudesta.

Toivottavasti vuotenne on kuitenkin alkanut aurinkoisemmissa merkeissä! Omani on ainakin ollut varsin kiireinen. Myös yhdistyksessä vauhti on ollut kova, sillä tälle vuodelle suunnitellut muutokset pitävät meidät kiireisinä.

Myastenia-Viesti ilmestyy vuonna 2025 vain kahdesti, ja kuten huomaatte, myös sen koko on muuttunut.

Nämä muutokset ovat osa säästötoimia, joilla tasapainotamme yhdistyksen taloutta. Kaksi lehteä vuodessa tuo kuitenkin haasteen: kaikkien tapahtumien suunnittelu ja tiedotteiden saaminen tähän lehteen on pitänyt tehdä hyvissä ajoin.

Lehdestä voit lukea tarkemmin tänä vuonna yksipäiväisinä järjestettävistä MG-päivistä ja vuosikokouksesta Tampereella. En malta olla paljastamatta, että päivän päätteeksi pääsemme nauttimaan Mikko Alatalon konsertista! Voiko tamperelaisempaa kokemusta enää olla?

Kiponniemen viikonlopusta on jo moni kyselyt lisätietoja, ja niitä löytyy nyt lehdestä. Vielä kuitenkin neuvottelemme sponsorointimahdollisuuksista, joten viikonloppu saattaa hieman elää. Laita kuitenkin päivämäärät jo nyt kalenteriisi!

Myastenian ympärillä on tällä hetkellä paljon kansainvälistä toimintaa ja tutkimusta, johon hallituksesta olemme pyrkineet osallistumaan parhaamme mukaan. Keväällä on tulossa muun muassa kansainvälisiä konferensseja ja EuMGA:n organisoimia tapahtumia.

Koska lehti ilmestyy vain kaksi kertaa vuodessa, osasta tapahtumista ja kuulumisista tiedotetaan ensisijaisesti nettisivujemme kautta.

Nähdään Tampereella!

Sari Mäenpää
Suomen MG-yhdistyksen puheenjohtaja



Tervetuloa MG-päivään ja vuosikokoukseen lauantaina 12.4.2025

Tampereen Vapaakirkko, Puutarhakatu 17, Tampere
(Pysäköintimahdollisuus: P-Näsinkulma, Näsilinnankatu 13.)

Päivän aikataulu:

Klo: 11.30 *Ilmoittautuminen*

Klo: 12.00-13.00 *Lounas*

Klo: 13.00-15.00 *Tervetuloa ja vuosikokous*

Klo: 15.00-15.30 *Voileipäkahvit ja arpajaiset*

Klo: 15.30-16.30 *Neurologian professori Aarne Ylinen*

Klo: 17.00-18.00 *Mikko Alatalon konsertti*

MG-päivän ohjelma, tarjoilut sekä konsertti 50€

Pelkkä Alatalon konserttiohjelma 25€

Vuosikokoukseen (klo 13-15) on mahdollista osallistua myös Teams palvelun kautta. Linkki kokoukseen löytyy yhdistyksen nettisivuilta Kurssit ja tapahtumat kohdasta: MG-päivä ja vuosikokous 2025. Teamsin kautta voi kuunnella kokousta, mutta ei osallistua esim. mahdollisiin äänestyksiin ym.

Ilmoittautuminen tapahtuu maksamalla osallistumismaksu yhdistyksen tilille 3.4. mennessä.

Maksu tulee olla suoritettuna yhdistyksen tilille 3.4. mennessä.

Pankki: Turun Osuuspankki

FI44 5542 4020 0254 54

Viesti: MG-päivä + oma nimesi tai MG-päivä konsertti + oma nimesi

Tarvittaessa lisätietoja saa Riitta Jokelalta p.040 0760434 /

toimisto@suomenmg-yhdistys.fi

Kiinnostaako Hallitustyö?

Haluatko olla vaikuttamassa yhdistyksen toimintaan näköalapaikalla?

Vuosikokouksessa erovuorossa on jälleen 3 hallituksen jäsentä sekä puheenjohtaja. Lisäksi taloudenhoitajan paikka on auki.

Erityisesti tarve olisi löytää hallitukseen uusi taloudenhoitaja. Pääsääntöisen rahaliikenteen hoitaa tilitoimisto, mutta hallituksessa tulisi olla joku, joka näistä asioista ymmärtää ja toimii mm. hallituksen linkkinä tilitoimistoon ja seuraa rahaliikennettä. Taloudenhoitaja tekee tiivistä yhteistyötä myös jäsenrekisterin kanssa.

Mikäli hallitustyö kiinnostaa, niin lisätietoja saat nykyisiltä hallituksen jäseniltä!

Uusi hallitus valitaan yhdistyksen vuosikokouksessa 12.4.2025 Tampereella.

Jos haluat asettua ehdolle tule paikalle vuosikokoukseen tai toimita itsestäsi esittely etukäteen.

SUOMEN MG-YHDISTYKSEN VUOSIKOKOUS 2025

ESITYSLISTA

1. Kokouksen avaus.
2. Valitaan kokoukselle puheenjohtaja, sihteeri sekä kaksi pöytäkirjan tarkastajaa ja kaksi ääntenlaskijaa.
3. Todetaan kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus.
4. Hyväksytään kokouksen työjärjestys.
5. Käsitellään toimintakertomus.
6. Käsitellään edellisen vuoden tilinpäätös ja tilintarkastajan lausunto.
7. Vahvistetaan tilinpäätös ja päätetään tili- ja vastuuvapauden myöntämisestä hallitukselle sekä muille tili- ja vastuuvollisille.
8. Käsitellään ja hyväksytään toimintasuunnitelma.
9. Vahvistetaan varsinaisten ja kannattajajäsenten jäsenmaksujen suuruus, käsitellään talousarvio ja hyväksytään hallituksen jäsenten palkkiot.
10. Valitaan hallituksen varsinaiset jäsenet sääntöjen 8 §:n mukaan.
11. Valitaan tilintarkastaja (KTM Anja Hiidenheimo) ja varatilintarkastaja sekä päätetään tilintarkastajan palkkiosta.
12. Käsitellään muut hallituksen esittämät asiat.
13. Käsitellään ne asiat, jotka kokous yksimielisesti päättää ottaa käsiteltäviksi.
14. Mikäli joku yhdistyksen varsinaisista jäsenistä haluaa muun kuin edellä mainitun asian käsiteltäväksi yhdistyksen kokouksessa, on ehdotus tehtävä kirjallisesti yhdistyksen hallitukselle 21 päivää ennen kokousta, kuitenkin huomioon ottaen yhdistyslain 24.§ määräykset.
15. Kokouksen päättäminen.



MIKKO ALATALON TUKIKONSERTTI 12.4. KLO 17.00 Vapaakirkko, Puutarhakatu 17, Tampere

Konsertin tuotto menee Suomen
Myastenia -yhdistyksen hyväksi.

Järjestää Suomen MG-yhdistys

Ohjelma 25€

Pirkanmaalla alkoi aluetoiminta

Pirkanmaalla aloitettiin yhdistyksen aluetoiminta 13.1.2025.

Ensimmäisessä tapaamisessa oli läsnä 13 henkilöä. Yhdeksän näistä oli myasteenikkoa ja yksi vielä työelämässä. Tampereen kokoontumiset ajoittuvat loppuillapäivään, mahdollistaen näin työikäisten osallistumisen. Jatkossa kokoonnumme 2-3 kuukauden välein maanantaisin Tampereen Vapaakirkon tiloissa. Joku saattaa vieroksua kirkkoa kokoontumispaikkana, mutta sille on logistiset perusteet, sekä se, että niistä ei meiltä toistaiseksi peritä vuokraa.

Pirkanmaalaiset ovat tähän asti kuuluneet Hämeen alueeseen. Alue on ollut kuitenkin niin laaja, että se on rajoittanut toimintaan osallistumista. Toivomme, että tämä kyseinen vertaistukitoiminta herättäisi mielenkiintoa alueemme myasteenikoissa.

- Kokoonnumisaika: 16.30 (Mahdollistaa työssä käyvien osallistumisen)
- Tarjoilu: Hedelmänmyyntäperiaatteella.
- Teemme ruoka-, ym. retkiä maakuntaan mahdollistaen näin eri puolilla Pirkanmaata olevien MG-potilaiden osallistumisen.
- Ryhmällä omat Facebook-sivut
Kokoonnumispaikka: Tampereen Vapaakirkko, Puutarhakatu 17 (toinen kerros)

Pysäköinti: P-Näsinkulma, Näsilinnankatu 13, Tampere

Yhteystiedot: Kari Kähäri, 044 066 1234; kari.kahari@live.com



Kuva: Kari Kähäri

Lääkevastaavan terveiset

Yhdistyksen lääkevastaava lähettää ajankohtaisia terveisiä kaikille myasteenikoille.

Ubretidin vahvistettu hinta on voimassa maaliskuun loppuun asti. Nyt olisi toivomuksena se, että joku lääkkeen käyttäjä tekisi siitä pikaisesti hintahakemuksen, joka koituu sitten kaikkien, kyseistä lääkettä käyttävien, eduksi.

Lääkevastaava, proviisori **Anna-Mari Valkohaapa-Miettinen** muistuttaa myös, että apteekin henkilökunta ei saa vaihtaa lääkkeiden vahvuuksia vaan sitä varten on aina saatava uusi resepti lääkäriltä.

Hyvä uutinen on se, ettei myastenia-

lääkkeissä ole tällä hetkellä saatavuusongelmia, mutta silloin kun niitä tulee, tilanteet tulevat myös apteekin henkilöstölle aina ikävinä yllätyksinä, joista ei etukäteisvaroituksia jaeta.

Viime aikoina lääkevastaavan puhelin ei ole pahemmin soinut, mutta hänelle saa edelleen soitella lääkitystä ja lääkkeitä koskevissa kysymyksissä **keski-
viikkoisin kello 16-17.**

-Jos olen lomalla, silloin puhelin on suljettuna. Minulle voi lähettää myös sähköpostia osoitteella am.vm@outlook.com, proviisori muistuttaa.

Materiaalia kaivataan

Myastenia-Viesti on yhdistyksen sana ja kuva. Voimme itse vaikuttaa lehden sisältöön.

Jo aikaisemmin lehdessä julkaistut Oma tarinat ovat yksi tärkeä osa sisältöä.

Tarinoissa saa itse valita, mitä kertoa. Apuja tekstin tuottamiseen saa Susanne Hiltuselta. Valokuvat ovat myös tärkeä osa lehteä.

Ohjeena kuvaamiseen joko kameralla tai puhelimen kameralla on se, että älä

kuvaa liian kaukaa äläkä liiaksi rajattuna.

Taustaa kannattaa miettiä, se tuo eloa kuviin. Tarkkuus ja valoisuus on myös tärkeää, vaikka kuvankäsittelyllä saa jotain paikattua, mutta ei sentään ihan ihmeitä. Kirjoitelkaa ja kuvaillkaa. Materiaalia voi toimittaa suoraan Susannelle osoitteella:

susanne.hiltunen@gmail.com

Vesa Rauhala

Myastenia-viesti asiaa!

Suomen MG-yhdistyksen oma lehti, Myastenia viesti, kokee muutoksia. Lehti taitetaan ja painetaan 2025 alusta meillemme uudessa kirjapaino Hermeksessä Tampereella ja lehti ilmestyy jatkossa kaksi kertaa vuodessa.

Yhdistyksen hallitus haluaa kartoittaa lehden jakelun tilannetta. Haluamme tietää, jos talouteen on tullut tähän asti esimerkiksi kaksi lehteä, voisiko jatkossa tulla vain yksi lehti? Myös digilehden tilausmahdollisuus otetaan käyttöön.

Eli jos taloutenne riittää jatkossa yksi lehti tai haluat(te) pelkästään pdf-muotoisen lehden sähköpostiinne, ilmoittakaa asiasta osoitteeseen toimisto@suomenmg-yhdistys.fi

Muista laittaa viestiin yhteystietosi ja sähköpostiosoite, jonne mahdollinen sähköinen lehti jatkossa lähetetään. Mikäli et halua nykytilanteeseen muutoksia, ei sinun tarvitse tehdä mitään.

*Ystävällisin terveisin
Suomen MG-yhdistyksen hallitus*

Muutokset teettävät työtä

Yhdistyksemme on kokenut ja kokemassa vielä jatkossa todennäköisesti viime vuosien suurimpia muutoksia.

On selvää, että raha puhuu ja sen avulla on helpompi toimia. Vuosi 2024 oli hallitustoiminnassa lähes pelkkiä kohtia esityslistoissa, joissa todettiin, että säästöjä haetaan.

Päätöksiä pitäisi tehdä. Siinähan se tekeminen mitataan, päätöksenteossa. Päätökset eivät aina ole oikeita, mutta asioiden eteenpäin viemiseksi päätöksiä on vain tehtävä, jotta asiat eivät junnaisi kokouksesta toiseen. Huonon päätöksen voi aina korjata.

Muutoksiin kuuluvat myös hallitusjäsenten luonnolliset poistumiset, kun "palvelusvuosia" on takana tarpeeksi tai elämäntilanne sitä vaatii.

On aina hyvä, jos päätös hallituksesta pois jäämiseen on omaehtoinen. Pois jääminen ei estä antamasta omaa

osaamista tai tukea jatkajille sekä uusille hallituksen jäsenille.

Paikka yhdistyksen hallituksessa koetaan yleensä sellaiseksi, että se merkitsee olemista "pallo jalassa" moneksi vuodeksi eteenpäin. Sitä se ei ole.

Hallitustoiminta voi myös antaa itselle jotain. Sen tietää vain kokeilemalla. Sitoutuminen on tärkeää, mutta varsinkin meillä myasteenikoilla ja LEMS-potilailla kaikki on lopulta kiinni omasta jaksamisesta.

Huhtikuun vuosikokous Tampereella on paikka, mihin toivon mahdollisimman monen pääsevän ja myös päättävän tulla paikalle tilaisuuteen.

Yhdistyksemme sai vuokrattua hyvät tilat Vapaakirkosta kokousta ja vuosipäiviä varten.

Olemalla paikan päällä voit vaikuttaa.

*Vesa Rauhala
Hallituksen jäsen edelliset kaksi kautta*

LEMS-potilaan tarina on täynnä yllätyskäänteitä

Sairastuin lokakuussa 2022 koronaan. Ei ollut kuumetta, ei yskää. Ainoana oireena oli voimattomuusjaloissa ja käsissä. Käsilillä piti avustaa, että pääsi sohvalta ylös tai portaita ylöspäin.

Palasin töihin, toimin tuolloin Nordlabilla näytteentottajana. Sanoin työkaverille, että ei nämä jalat ole enää mun omat.

Tein paljon päivystysvuoroja ja kävelin ympäri keskussairaalaa verinäytteitä hakemassa. Kävely oli keinahtelevaa, portaita en uskaltanut käyttää, kuljin hissillä. Iltapäivisin ja illalla näkö sumentui ja tuli kaksoiskuvia.

Joulukuussa viimein pääsin työterveyslääkärille, joka totesi, ettei minulla ollut lainkaan patella- tai akillesrefleksejä. Hän laittoi lähetteen ENMG-tutkimukseen. Joulukuun olin jatkuvassa infektiokierteessä, mutta en jäänyt sairauslomalle.

Tammikuun 10. päivänä 2023 minut löydettiin rapusta ulko-oveni edestä tajuttomana. Olin tipahtanut siihen polvileni. Olin viikon teho-osastolla, diagnosoimattomana määrättämätön kooma.

Kolmantena päivänä pohkeeni alkoivat turpoamaan. Kirurgi kiidatti minut leikkaussaliin ja pohkeeni aukaistiin, jotta pohjehermoni saisivat happea. Kävin leikkurissa neljä kertaa, minulle siirrettiin ihosiirteet reisistä pohkeisiin ja vietin kolme viikkoa kirurgian osastolla.

Kotiinrollaattorin kanssa. Vasen jalkaterä oli lähes mykkä, oikea oli palautunut lähes ennalleen.

Kuukauden elin sisällä. Vieroittauduin opioideista ja bentsoista. Karkea kuukausi jo pelkästään kipujen vuoksi. Tuli

armoton väsymys, nukuin lähes koko ajan. Kaikki näkyi kahtena.

Maaliskuussa rollaattori vaihtui kyynersauvoihin. Tehtiin ENMG-tutkimus, jolloin neurologi sanoi heti, että tämä on myasteniaa. Osastolla lääkärikierrolla lääkäri kertoi, että on lähes varma, että kyseessä on LEMS, eikä myastenia gravis.

Otettiin verikokeita, niiden valmistamisessa meni aikaa. Silloin aloitettiin Mestinin, josta oli apua tiettyyn rajaan asti. Kaksoiskuvat vähenivät sen verran, että uskalsin ajaa autoa, jalkojen voima kasvoi.

Toukokuun 2. päivänä aloitin DAP-lääkityksen. Ensimmäisen tabletin otettuani tuntui, kuin olisin lähtenyt lentoon! Onko mun jalat näin keveät?



Kaksoiskuvat jäi. Fysioterapia alkoi, ja opettelun uudelleen kävelemään. Vasen jalkateräni kuntoutui vauhdilla, toisin kuin leikkaava kirurgi ja osaston jumppari ennustivat.

Tällä hetkellä voin hyvin. Lehden julkaisuun mennessä olen ollut vuoden

sairaanhoitajan työssä vastaanotolla. Minulle aloitettiin IVIg-hoito tammikuussa. Silmien väsyminen, näköhäiriöt ja silmien väsymys väistyivät lähes heti.

Teksti Henna Lammela

Kuva Henna Lammelan kotialbumi

Kela-taksin palveluntuottajat jatkavat vuosina 2025–2026

Kelan korvaamien taksimatkojen palveluntuottajat jatkavat taksipalvelun tarjoamista vuoden 2026 loppuun saakka.

Kela-taksin palveluntuottajien sopimus Kelan kanssa päättyi vuoden 2024 lopussa, mutta Kela on päättänyt ottaa käyttöön optiovuodet 2025 ja 2026, ja kaikki palveluntuottajat ovat sitoutuneet tuottamaan palvelua optiovuosien ajan.

Kela-taksipalvelu jatkuu siis nykyisten palveluntuottajien voimin 31.12.2026 asti.

Matkojen toteutumista seurataan

Kela seuraa taksikuljetusten toteutumista tiiviisti ja kehittää matkojen seurantaan yhdessä palveluntuottajien kanssa.

Tavoitteena on parantaa erityisesti matkojen toteutumisaikojen seurantaan ja varmistaa, että palvelu on sopimuksen mukaista. Palvelun luotettavuus on yksi tärkeimpiä vaatimuksia.

Tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että asiakkaan taksimatkat toteutuvat sovitun aikataulun mukaan. Jatkossa Kela saa palveluntuottajilta nykyistä tarkempia tietoja, esimerkiksi juuri matkojen toteutumisesta aikataulun mukaisesti.

Omapastuut ennallaan

Kelan korvaamien matkojen omavastuu säilyy ennallaan vuonna 2025. Asiakas maksaa yhdensuuntaiselta matkaltaan edelleen enintään 25 euroa, ja Kela korvaa sen ylittävät kustannukset.

Myös vuosiomavastuu pysyy samana (300 euroa). Kela seuraa vuosiomavastuun täyttymistä ja välittää tiedon Kela-taksien tilausvälityskeskukselle. Matkasta ei tarvitse maksaa omavastuuta sen jälkeen, kun vuosiomavastuu on täyttynyt.

Kela

MG-VIIKONLOPPU 22.-24.8. 2025 KIPONNIEMESSÄ



Milloin: 22.8. klo12.00 - 24.8. klo12.00

Keille tarkoitettu

Myasthenia Gravista ja Lemsia sairastaville ja heidän läheisilleen.

Hiljattain sairastuneille ja heidän puolisoilleen 16 hengen kiintiö.

Sisältö:

- Vertaistukea, monipuolista liikuntaa
- mm. Neurologin, lääkärin, psykologin luentoja
- Paneeli, mahdollisuus kysymyksille
- Saunomista, makkaranpaistoa
- Mahdollisuus varata maksullinen hieronta

Ilmoittautumiset:

<https://kiponniemi.fi>,

040 772 2844, kiponniemi@svk.fi

- Ilmoittautuminen avautuu 1.6.

- Äskettäin sairastuneille ja heidän puolisoilleen 16 hengen kiintiö

Osallistumismaksu:

Yhdistyksen tavoite on saada viikonloppu toteutettua mahdollisimman edullisesti.

Neuvottelut tämän suhteen ovat vielä kesken.

Suomen  -yhdistys ry

Suomen MG-yhdistys ry. / Finlands MG-förening – Liittymislomake

Haluan liittyä Suomen MG-yhdistys ry:n jäseneksi

- olen MG-potilas
- olen LEMS-potilas

Etinimi ja sukunimi:

Kotikunta:

Osoite:

Puhelinnumero:

Postinumero:

Sähköposti:

Syntymäaika:

Äidinkieli:

- Annan Suomen MG-yhdistykselle luvan käyttää minusta otettuja valokuvia yhdistyksen viestinnässä
- Annan Suomen MG-yhdistykselle luvan tietojeni tarkistamiseen ja käsittelemiseen

Vapaamuotoinen viesti:

Minulle saa jatkossa lähettää tarjouksia ja informaatiota:

- Sähköpostitse
- Tekstiviestitse



Suomen MG-yhdistys ry

SUOMEN MG-YHDISTYS

c/o Riitta Jokela

Koulukuja 44

28400 ULVILA

Jäsenrekisterin hoitajan tervehdys

Yhdistyksessämme tapahtui vuodenvaihteessa toimihenkilövaihdoksia.

Monet asiat hoidetaan jatkossa talkoo-
hengessä. Olen Vuokko Vänskä ja yksi
näistä talkoolaisista. Tehtäväni on huo-
lehtia jäsenrekisteristä vuoden 2025
alusta alkaen.

Puolisollani Ilpolla todettiin Myastenia
syksyllä 2023. Olemme pitäneet yhtä liki
50 vuotta ja tämäkin on yhteinen asia.
Liityin yhdistyksen kannatusjäseneksi
melko pian diagnoosin jälkeen.

Olen osallistunut yhdistyksen ta-
paamisiin puolisoni kanssa ja todennut
niiden olevan tärkeitä MG -potilaille ja
heidän läheisilleen. Tämän vuoksi haluan
olla mukana tukemassa yhdistyksen toi-
mintaa omalla työpanoksellani.

Olen ollut eläkkeellä jo useamman
vuoden. Työssäni ammattioppilaitoksen
esimies- ja johtotehtävissä päivät olivat
kiireisiä ja täynnä kokouksia. Nyt olen
nauttinut vapaudesta ja aikatauluttomista
päivistä.

Harrastan sauvakävelyä ja lukemista.
Matkailu, taidenäyttelyt, museovierailut
ja elokuvat tuovat iloa arkeeni.

Perhe, kaksi poikaamme ja lapsen-
lapsemme ovat kuitenkin tärkeintä elä-
mässä. Vietämme paljon aikaa yhdessä
muun muassa mökkeillen.

Minut tavoittaa parhaiten sähköpostilla:
toimisto@suomenmg-yhdistys.fi.
Toivotan kaikille jäsenille kaunista kevät-
talvea,

Vuokko Vänskä



Vuokko ja Ilpo Vänskä liikkuvat aktiivisesti luonnossa.

Ratsastusta ja lumilautailua

Monessako perheessä äiti on se, joka keksii harrastukset ja muut seuraavat perässä?

Suomen MG-yhdistyksen lääkevas- taavan, myasteenikon ja proviisori An- na-Mari Valkohaapa-Miettisen perhees- sä näin kuitenkin on.

Jo seitsemänvuotiaana aloitettu rat- sastusharrastus on kantanut tähän päi- vään asti ja mukaan on matkan varrella saatu sekä perheen tytär että aviopuoli- so.

-Mieheni on ratsastanut kuusi vuotta. Se alkoi silloin, kun hänen piti ratsastaa sen verran, että päästään yhdessä maas- tovaellukselle.

Omaa hevosta Anna-Marilla ei ole koskaan ollut, mutta nuorena hän hoi- ti muiden hevosia ja sai pitää niitä kuin



Muhun saarella ratsastusvaelluksella.

omiaan.

Kaksi ja puoli vuotta sitten hän sairas- tui rajusti, kun myastenia iski. Ratsastus omalla vakiotunnilla loppui silloin kuin seinään.

-Nyt olen toipunut ja ajatellut, että syksyllä palaisin sille omalle tunnille. Tällä hetkellä olen käynyt ratsastamassa vain satunnaisesti.

Maastossa jaksaa paremmin

Anna-Mari muistelee, miten hän jän- nitti viime kesänä, kun kävi 17-vuotiaan tyttärensä kanssa Islannissa neljän päi- vän ratsastusvaelluksella.

-Maastoratsastus on kuitenkin aika kevyttä, kentällä ratsastaminen on paljon rajumpaa. Toisaalta kentällä ratsastami- sen voi aina keskeyttää, mutta maastos- sa nolottaisi, jos pitäisi palauttaa kesken kaiken autolla hevonen ja ratsastaja.

Ratsastuksenopettaja omalla vakiotal- lilla on Anna-Marille tuttu jo 30 vuoden takaa. Hän ymmärtää, milloin myasteeni- kon on levättävä kesken tunnin.

Ratsastuksen ohella Anna-Marin har- rastusvalikoimaan kuuluu bodypump ja lumilautailu, jonka hän aloitti kymmeni- sen vuotta sitten. Myös tässä lajissa muu perhe seurasi myöhemmin perässä.

-Lumilautailussa ei syke niin nouse ja jalat minulla on taudista huolimatta toiminut aina. Olen aina liikkunut ja kun- touttanut tapaturmista itseni nopeasti. Sitten tulee tauti, jolle et voi mitään. Rat- sastuksessa siirryin toimijasta katsojaki- si, kun tytär ja mies ratsasti. Nautin tosin siitäkin, vaikka toki surin sitä, että toimin- takyky niin rajusti vedettiin pois.

Tauti, johon ei voi vaikuttaa

Myastenian oireet helpottivat siinä vai-



Islannissa issikkavaelluksella kesällä 2024.

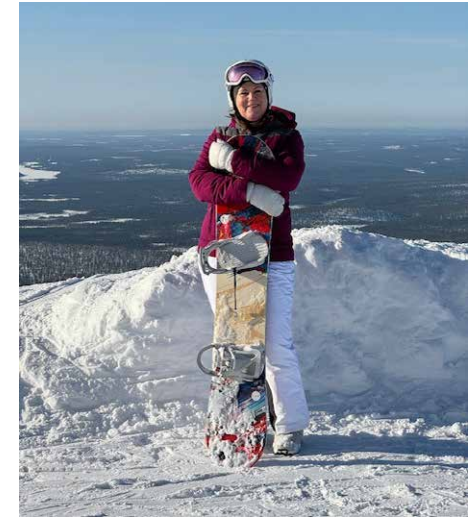
heessa, kun Anna-Mari pääsi tymecktomi- aan.

-Olin sen jälkeen vain kuukauden sai- raslomalla ja näin jälkikäteen ajatellen palasin aivan liian aikaisin töihin. Minulla oli keuhkoissa ongelmaa, niistä joudutiin tyhjentämään nestettä, pahimmil- laan toisesta keuhkoista litra. Keuhkojen nesteily loppui ihan kuin hetkessä vuosi sitten, se on helpottanut kaikkea harras- tamista.

Ennen tymecktomiaa Anna-Mari loh- duttautui lääkärin sanoilla, että tymooma on koko orkesterin kapellimestari. Kun se saadaan pois, olo helpottuu.

-Olin kolme kertaa sairaalassa ennen leikkausta. Kortisoni aloitettiin ennen leikkausta, se oli oikea lifesaver. Nykyisin minulla on ollut ajanjaksoja, etten edes muistanut koko mg:tä. Käytännössä olen voinut leikkiä kuin tervettä. Välillä taas tulee tämä raskas olo.

Kesällä ja lomilla hän jaksaa parem- min. Stressi taas on myrkyä sairaudelle. Kun ei ole stressiä ja nukkuu hyvin, An-



Ylläksellä lumilautailmassa maaliskuussa 2024.

na-Mari voi paremmin.

-Olen tosi kiitollinen siitä, missä kun- nossa olen ja tietoinen siitä, että asiat voi muuttua nopeastikin. Kanssapotilaita haluaisin rohkaista, että jos jaksaa tehdä edes jotain, joka omaa mieltä virkistää, on parempi olo.

Teksti: Susanne Hiltunen

Kuvat: Anna-Mari Valkohaapa-Miettisen kotialbumi

Mehiläishoito koukuttaa



Sain myasteniadiagnoosin elokuussa 2024. Puremis- ja nielemisvaikeudet ja riippuvat silmäluomet johtivat neurologisiin tutkimuksiin, joiden kautta diagnoosi vahvistui.

Jälkeenpäin arvioituna ilmeisiä oireita oli jo syksyllä 2023 kuten voimaton niska, myös silmät avautuivat vajaasti.

Olen 74-vuotias ja hoitanut mehiläisiä 15-vuotiaasta asti. Perheessämme mehiläishoito aloitettiin hunajantuotannon takia, mutta minä jäin vahvasti koukkuun, jossa olen lujasti edelleen kiinni.

Mehiläispesässä täysi hunajalaatikko voi painaa yli 30 kiloa ja sen liikuttaminen, mahdollisimman vähän mehiläisiä häiriten, runsaan metrin korkeudessa ei



välttämättä onnistu ihan helposti. Ras-kaimmat vaiheet osuvat heinä-elokuun sadonkorjuuseen.

Edelleen seuraavaksi tehtävässä talviruokinnassa on liikuteltava sokeri-liuosastioita, pesää kohti sitä tarvitaan myös kolmisenkymmentä kiloa, jota tosin ei yleensä anneta kerralla.

Minulla oli elokuussa myös oikea käsi

aika voimaton, enkä pystynyt kunnolla nostelemaan laatikoita.

Tilanteen pelastivat vaimoni, poikani ja veljeni auttamalla tehtävissä töissä. Heillä kenelläkään ei ole kokemusta mehiläisistä, joten olin mukana kaikissa toimenpiteissä. Kun syksyllä maailmakin näkyi kahtena, ei auton ajaminenkaan oikein sujunut, vaikka olisi ollut sikäli tarpeen, kun tarhojen väliä on 20 km. Siirtymisissä tarhojen välillä on enimmäkseen kuskina toiminut vaimoni, jollakin kertaa myös poikani.

Entäpä jatko? En ole luopumassa mehiläisistä, jos vain mahdollista. Lopettaminen aiheuttaisi jopa vieroitusoireita. Sen verran on oloni hoitojen myötä kohentunut, että uskon myös selviäväni. Joudun kyllä jonkun verran muuttamaan työtapojani. Tyhjennän keväällä hankalammin hoidettavat metsätarhani.

Vaihdan hunajalaatikot matalampiin ja siten myös kevyempiin. Vaihtoa olenkin jo tehnyt jonkun vuoden, matalilla laatikoilla on muitakin sopivia ominaisuuksia.

Alan pitämään mukana apupöytää, jolloin ylös-alas siirrot jäävät vähemmäksi. Muutenkin pyrin muuttamaan työtapojani sellaisiksi, että painavat nostot jäävät vähemmäksi.

Mehiläishoidossa on myös esimerkiksi kuningattarien eli emojen kasvatuksessa vaihteita, joissa tarvitaan hyvää näköä ja tarkkuutta. Maailma on näyttäytynyt hyvän aikaa enimmäkseen kahtena. Nyt vihdoin (joulukuun alussa) alkaa vähitellen maailma taas näkymään yhtenä. Paitisi tarkemmat työvaiheet myös autoilu voi ruveta käymään.

Miksi sitten en vain luopuisi koko hommasta? Yksi osa kiinnostavuutta on tietenkin eri tarhojen ja kausien vaihtelevat hunajat. Isompi juttu on mehiläisten ja mehiläiskunnan ihmeellisyys, mikä ei lakkaa kiehtomasta. Merkittävää on myös päästä keskustelemaan muiden saman alan ihmisten kanssa eri tapamisissa.

Teksti ja kuvat Lassi Kauko

Haluaisitko Sinä olla auttamassa ja tukemassa myasteenista sairautta sairastavia?

Suomen MG-yhdistys ei saa tällä hetkellä julkista rahoitusta vaan toimintaa pyöritetään jäsenmaksujen ja muun varainhankinnan turvin.

Varainhankintaa toteutetaan muun muassa lahjoitusten, keräysten, arpajaisten, myyjäisten, julkaisu- ja kustannustoiminnan ym. tapahtumien avulla.

Yhdistys voi tehdä myös taloudelliseen hyötyyn perustuvaa yhteistyötä yritysten ja muiden sidosryhmien kanssa.

Suomen MG-yhdistyksen toimintaa voi tukea myös lahjoituksilla. Yhdistykselle on osoitettu sekä testamenttilahjoituksia että syntymäpäivä- ja hyväntekeväisyystuottoja.

Mikäli haluat tehdä lahjoituksen tai sinulla on idea varainhankintaan, ole yhteydessä yhdistykseemme sähköpostitse toimisto@suomenmg-yhdistys.fi



Uudenmaan MG-ryhmä

Uudenmaan MG-ryhmä on viime syksystä lähtien piristynyt, sillä tapaamisiin on tullut noin 11-12 jäsentä. Keskustelut ovat käyneet vilkkaina myasteniaan liittyvistä hoidoista, mutta myös muista aiheista, eritoten silmäleikkauksiin liittyvistä kysymyksistä. Joulukuussa vietettiin Helsingin rautatieaseman ravintolassa pikkujoulut ja paikalla oli 11 jäsentä. Tämän vuoden tapaamiset ovat edelleen Oodi-kirjaston katutason kahvilassa. Näin pääsemme ilmaiseen tapaamispaikkaan. Kukin ostaa kahvilasta mitä mieli tekee ja ilman tarjoilua voi myös liittyä mukaan.

Tapaamispaikka: *Oodi -kirjasto Helsingissä*, aina kello 15-17.
Kevään tapaamiset: **10.2., 10.3., 14.4.** ja **12.5.**



Ryhmän koollekutsuja Eva vasemmalla ja oikealla Pirjo Ylimäki (kuvat ja yhdistyksen yhteyshenkilö).

Syksyn tapaamiset: **8.9., 13.10., 10.11.** ja pikkujoulut **1.12.** Pikkujoulutapaamisen paikkana on alustavasti Vltava (Elite -aukiolla).

Lisätietoja:
Pirjo Ylimäki, p. 050 375 6711,
pirjo.ylimaki@gmail.com
Eva Frostell-Pyhäjärvi, p. 040 776 5688,
eva.frostell@elisanet.fi



Varsinais-Suomen MG-ryhmä

Vertaistapaamiset joka *kuukauden toinen maanantai* kello 17-19.
Tapaamme keväällä 2025 ma **10.3., 14.4.** ja **12.5.** osoitteessa Itäinen Pitkätatu 68, Turku.

Syksyllä tapaamiset jatkuvat samassa osoitteessa ma **8.9., 13.10., 10.11.** ja **8.12.2025.**

Lihastautiyhdistys järjestää edellä mainitussa paikassa myös tuolijoogaa. Myasteenikot ovat tervetulleita mukaan jumpatuokioon joka toinen maanantai kello 16-17. Päivämäärät selviävät varmimmin lihastautiyhdistyksen nettisivuilta osoitteesta <https://www.lslly.fi/tapahtumat/>

Lisäksi myasteenikot voivat harrastaa BOCCIAA torstaisin klo 13.30-15 Uimahallin uimahallin liikuntasalissa, os. Uimahallinpolku 4, Turku.
Tervetuloa!
Lisätietoja:
Merja Simolin-Kivilä, p. 040 506 8850,
merjapaukku@gmail.com
Mariann Sjöholm, p. 050 537 6783,
mariann.sjoholm@gmail.com

Satakunnan MG-Ryhmä

Satakunnan MG-ryhmä

Kokoonnumme joka *kuukauden 1. tiistai*, kello 17-19. Paikka on *Yhteisöotalo Otava*, Otavankatu 5 A pohjakerros, Pori.
Tervetuloa!

Lisätietoja:
Riitta Jokela, p. 0400 760 434,
riitta.liisa.jokela@gmail.com
Timo Rimpelä, p. 0400 256 264,
timo.rimpela@gmail.com



Hämeen MG-ryhmä

Nyt kun ollaan uuden "edessä", niin sitä tärkeämpiä ovat meidän ryhmien vertaistukitapaamiset. Vaikkakin MG-Hämeen ryhmässä tuo ikärakenne on nou-

sujohteinen, niin pyrimme järjestämään tapaamisia vähintään viisi kappaletta vuosittain. Vanhastaan tiedetään, ettei se määrä vaan laatu ratkaisee. Nyt voin kiittää vuoden 2024 tapaamisissa olleita, joiden määrä vaihteli 6-12 myasteenikkoo ja lisäksi tapaamisissa oli lähes saman verran ns. kanssaeläjiä. Uusi tapaaminen on sovittu seuraavasti: Torstaina **20.3.2025** klo 13.00. Paikkana *Viialan Työväentalo*, os. Rientotie 3, AKAA.

TERVETULOLOA tapaamiseen!

Jatkossa uusista tapaamisista ilmoitellaan s-postitse, kirjeillä ja tarvittaessa soittamalla sekä Suomen MG-yhdistyksen nettisivuilla ja Facebookissa.

Lisätietoja:
Leila Mäkilä, p. 0400 484 338,
leila.makila@gmail.com
Arto Jokinen, p. 040 732 2028,
arto.jokinen@tintti.net

Etelä-Pohjanmaan MG-ryhmä

Etelä-Pohjanmaan aluetoiminta suunnittelee toukokuun alkuun kokoontumista Isokyröön. Vaihtoehtona on pari yritystä, jossa voisiimme kaffitella ja mahdollisesti tutustua yritykseen. Otan vastaan kaikkia ideoita, että saisimme mahdollisimman monelle kohtuullisen matkan paikalle pääsyyn. Meillä on jonkinlainen yhteystieto rinki, mutta toukokuun kokouksesta tulee tietoa myös yhdistyksen www-sivuille.

Ollaanpa kuulolla. Etelä-Pohjanmaan aluetoiminnasta voit kysellä lisää allekirjoittaneelta.

Lisätietoja:
Vesa Rauhala, p. 0400 868 029,
vesa.rauhala63@gmail.com

Keski-Suomen MG-ryhmä

Kiitos kaikille, jotka osallistuite helmikuussa Harvinaisten sairauksien päivän tapahtumaan.
Ma **3.3.2025** klo 16.30 Sekunnit ennen kaatumista -etäkatsomo, Kansalaistoiminnankeskus Matara, kokoustila Hilla, os. Matarankatu 6 A, JYVÄSKYLÄ.

Myastenia gravista sairastava Hannele Cantell (kirjailija, kansalaisvaikuttaja, dosentti ja opettajankouluttaja) on kirjoittanut kirjan Sekunnit ennen kaatumista. Kirja kuvaa sairastumista ja vammautumista sekä elämänmuutokseen liittyviä tunteita. Se tuo esiin myös läheisten merkityksen, kun elämä muuttuu. Etäkatsomossa on kahvitarjoilu klo 16.30 alkaen. Seurataan yhdessä klo 17 alkava verkkolähetys. Ilmoittaudu 20.2. mennessä Päivi Hokkaselle (yhteystiedot alla).

Luennon järjestää Lihastautiliitto, etäkatsomossa mukana Keski-Suomen Lihastautiyhdistys, Keski-Suomen Neuroyhdistys ja Harnes-ryhmä, Hengitys yhdistys sekä Suomen MG-yhdistys.

TERVETULOA! Jos et ehdi ihan alkuun, niin tule kun ehdit.

Lisätietoja:
Ritva Suikkonen, p. 040 522 9411,
ritva.soilikki@gmail.com

Päivi Hokkanen, p. 040 732 6806,
pkhokkanen@outlook.com

Oulun seudun MG-ryhmä

Toimimme yhteistyössä Oukalin ja lihastautiliiton kanssa. Kokoontumiset Kumppanuuskeskuksessa, os. Kansankatu 53, Oulu. Kokoustila Resiina, 1. krs.

<https://www.oukali-lihastautiyhdistys.com/tapahtumakalenteri/>

Lisätietoja:
Pia Moisala, p. 041 436 5071,
piamaria.moisala@gmail.com

Pohjois-Savon MG-ryhmä

Toimintaa järjestetään yhdessä Pohjois-Savon lihastautiyhdistyksen kanssa. Tapaamme osoitteessa Melankatu 10B, Kuopio (Palvelutalon kokoushuone).

Lisätietoja:
Sirpa Vepsäläinen, p. 050 361 7872,
veppis61@gmail.com

Lahden MG-ryhmä

Lahden seudun myasteenikot toimivat yhteistyössä paikallisen lihastautiyhdistyksen kanssa.

Lisätietoja:
Sisko Niemi, p. 044 502 6697,
sisko.niemi04@gmail.com

Pirkanmaan MG-ryhmä

Ryhmä on aloittanut toimintansa. Lue lisää sivulta 7.



Uudenmaan MG ryhmän pikkujoulut

Yhteyshenkilöt – Kontaktpersoner

Me yhteyshenkilöt olemme itse myasteniaa sairastavia ja meillä on jokaisella omat kokemuksemme tämän sairauden kanssa. Sinä, jolla on myasthenia tai olet myasteenikon läheinen, voit ottaa meihin yhteyttä yhteiseen sairauteemme tai yhdistykseemme liittyvissä asioissa.

Perheessä sairastavan lapsen MG-hoidosta ja vertaistuesta voi tiedustella sähköpostiosoitteesta: cong-ms@gmail.com.

Vi kontaktpersoner är själva myasteniker och har alla olika erfarenheter med vår sjukdom. Du som har myasteni eller är anhörig till myasteniker, kan kontakta oss med frågor som gäller vår gemensam sjukdom eller vår förening. Våra svenskspråkiga medlemmar är Tomas Mattbäck och Mariann Sjöholm.

Eija Majuri-Konttinen
VÄRTSILÄ
p. 050 522 8244,
eija.majuri-konttinen@siunsote.fi

Maritta Kotilainen
(VAIN lapsipotilaiden asiat!)
TIKKAKOSKI
p. 0400 638 165,
marittakotilainen@gmail.com

Tomas Mattbäck
LEMS ja också på svenska
VAASA
p. 050 505 9577,
tomas.mattback@yahoo.fi

Kaarina Nuutinen
VUORELA
p. 0400 251 660,
kaarina.nuutinen@kolumbus.fi

Mariann Sjöholm
RAISIO
p. 050 537 6783,
mariann.sjoholm@gmail.com

Ritva Suikkonen
JYVÄSKYLÄ
p. 040 522 9411,
ritva.soilikki@gmail.com

Sirpa Vepsäläinen
HIRVILAHTI (Kuopio)
p. 050 361 7872,
veppis61@gmail.com

Pirjo Ylimäki
VANTAA
p. 050 375 6711,
pirjo.ylimaki@gmail.com

OMAISTEN YHTEYSHENKILÖ
Hannu Jokela
ULVILA
p. 040 772 4092,
jokela.hannu2@gmail.com

LÄÄKEVASTAAVA
Anna-Mari Valkohaapa-Miettinen
p. 050 574 2534,
am.vm@iki.fi

Neurologian lääkärit MG-potilaalle

HUS

Meilahden Tornisairaala
Neurologian poliklinikka,
Haartmaninkatu 4, 00290 HELSINKI.
Vaihe: (09) 4711, ma-pe klo 12-15
Vastaava lääkäri: Neurologian poliklinikan
ylilääkäri Sari Atula
HUS vaatii erikoissairaanhoidon
aina läheteen ja HUS-piirin
ulkopuolelta tuleville potilaille myös
maksusitoumuksen.

TAYS:n neuroalojen vastuualue

Neurologian poliklinikka,
Teiskontie 35, 33521 TAMPERE.
P. (03) 311 6111

OYS

Neurologian poliklinikka,
Kajaanintie 50, 90220 OULU

Apulaisylilääkäri Vesa Karttunen
Ajanvaraus: (08) 315 5084, ma-to klo 8-14,
pe klo 8-13
Potilaalla oltava lähete
erikoissairaanhoidon.

TYKS, U-sairaala, 3A (11. krs)

Kiinamyllynkatu 4-8, TURKU
Ajanvaraus: (02) 313 1720, ma-pe klo 8-14
Potilaat tulevat lääkärin läheteellä tai
ilman lähetettä päivystyspoliklinikan
kautta.

KYS

Neurologian poliklinikka B3253
Puijon sairaala, rak. 1, S-aula, 1. krs
Osastonylilääkäri Päivi Hartikainen
P. (017) 173 003
Neurologian poliklinikalle pääsee lääkärin
läheteellä.

NEUROLOGIAN ERIKOISLÄÄKÄREITÄ

Markus Färkkilä

Aava Tapiola
Länsituulentie 1 A (2.krs), 02100 ESPOO
Ajanvaraus: 010 380 3838

Laura Airas

Terveystalo Turku Pulssi
Humalistonkatu 9-11, 20100 TURKU
Ajanvaraus: 0900 30 000

Riitta Rinne

Mehiläinen
Kauppiaskatu 8, Turku
Ajanvaraus: 010 414 00

Juha-Pekka Erälinna

Dosentti, neurologian erikoislääkäri
Joukahaisenkatu 6, 20520 TURKU
Ajanvaraus: 010 235 3535
Mehiläinen NEO Turku

Mikko Laaksonen

Neurologian erikoislääkäri
Joukahaisenkatu 6, 20520 TURKU
Ajanvaraus: 010 235 3535
www.neuroneo.fi
www.facebook.com/neuroneo

Päijät-Hämeen keskussairaala

Keskussairaalankatu 7, 15850 LAHTI
Neurologian pkl, edellyttää lähetettä
ajanvaraus, p. 03 819 2585
- Myasteniapotilaille neurologit Liisa
Luostarinen ja Kelly Roosmaa-Ihamäki

Lisää tietoa löytyy myös netistä:
www.suomenmg-yhdistys.fi

Suomen MG-yhdistys ry

Laskutusosoite

Verkkolaskut
003711026660
Operaattori Maventa (003721291126)

Välittäjä-tunnus pankkiverkosta
lähetettäessä
DABAFIHH
Verkkolaskutusosoite:
FI4455424020025454
Operaattori: Osuuspankki (OKOYFIHH)

Sähköpostitse skannauspalveluun
pdf-tiedostona
11026660@scan.netvisor.fi

Postitse skannauspalveluun
Suomen MG-yhdistys ry
11026660
PL 100
80020 Kollektor Scan

Suomen MG-yhdistys ry:n pankki

Turun Osuuspankki - Turku
IBAN: FI44 5542 4020 0254 54
BIC: OKOYFIHH

Sähköposti:

toimisto@suomenmg-yhdistys.fi

Yhdistyksen uusi puhelinnumero

p. **045 7830 3092**

- soittoaika torstaisin klo 14-16

- puhelimeen vastaa Riitta Jokela

Hallitus

Puheenjohtaja

Sari Mäenpää
Turku
p. 050 573 2808
scmsaa@gmail.com

Varapuheenjohtaja

Ismo Lumpiola
Akaa
p. 0400 632 995
ismo.lumpiola@gmail.com

Jäsenasiat

Vuokko Vänskä
Kerava
toimisto@suomenmg-yhdistys.fi

Talousasiat

Marja-Riitta Kantanen
Joensuu
p. 050 463 2555
marjariitta.kantanen@gmail.com

Paikallistoiminta

Riitta Jokela, Ulvila
p. 0400 760 434
riitta.liisa.jokela@gmail.com

Jäsenet

Kari Kähäri, Tampere
p. 044 066 1234
kari.kahari@live.com

Niina Lehto, Jyväskylä
p. 045 325 6857
niinamaria88@gmail.com

Vesa Rauhala, Seinäjoki
p. 0400 868 029
vesa.rauhala63@gmail.com



. PQ41

