

# LINK

LAHDEN JÄRJESTÖKESKUS RY

Sosiaali- ja terveystalalan jäsenyhdistykset  
LINK Lahden järjestökeskuksessa



Tietoa ja tukea sinulle

## Sosiaali- ja terveystalan jäsenyhdistykset LINK Lahden järjestökeskus ry:ssä

Etelä-Hämeen Lihastautiyhdistys ry.....	3
Lahden Kuulo ry.....	3
Lahden Seudun ADHD-yhdistys ry.....	4
Lahden Seudun Invalidit ry.....	4
Lahden Seudun Psoriasis-yhdistys ry.....	5
Lahden Seudun Sairaus- ja Tapaturmainvalidit ry.....	5
Päijät-Hämeen AVH ry.....	6
Päijät-Hämeen Aivovammayhdistys ry.....	6
Päijät-Hämeen Autismi ja Asperger ry.....	7
Päijät-Hämeen Ilco ry.....	7
Päijät-Hämeen keliakiayhdistys ry.....	8
Päijät-Hämeen kilpirauhas-yhdistys ry.....	8
Päijät-Hämeen Luustoterveys ry.....	9
Päijät-Hämeen munuais- ja maksayhdistys ry.....	10
Selkähdistys SalpausSelät ry.....	11
Suomen Tinnitusyhdistys ry.....	11

## **Etelä-Hämeen Lihastautiyhdistys ry**

Yhdistys on lihastautia sairastavien ja heidän läheistensä alueyhdistys ja valtakunnallisen Lihastautiliiton jäsen. Toimialueemme on Kanta-Hämeen ja Päijät-Hämeen keskussairaaloiden alueet. Yhdistyksen tärkein tavoite on saattaa samalla tavoin sairastuneita ja heidän läheisiään yhteen, jakamaan omia kokemuksia ja saamaan opastusta sekä tukea sairauden kanssa selviämiseksi.

Toiminnan painopiste on jäsentilaisuuksissa ja alueellisessa kerhotoiminnassa. Yhdistys luo mahdollisuuksia lihassairaiden ja heidän läheistensä vuorovaikutukselle ja toimii vaikutuskanavana yhteiskunnalliseen päätöksentekoon.

## **Lahden Kuulo ry**

Olemme Kuuloliitto ry:n, Kaakkois-Suomen kuulopiiriin jäsenyhdistys. Toimimme yhteistyössä järjestöjen ja yhteisöjen kanssa parempien kuunteluolosuhteiden kehittämiseksi. Toiminta on avointa kaikille, kuuloa tukevan kommunikaation tukemisesta apuvälineillä, tulkkausjärjestelmillä kiinnostuneille.

Tule mukaan ideoimaan ja tekemään haasteellista kokemus rikasta toimintaa.

Toimimme Lahdessa ja ympäristökunnissa. Järjestämme koulutusta ja erilaisia tapahtumia. Kuulokojeen-, CI sisäkorvaistutteen käyttäjille apuvälineohjausta ja vertaistukea. Myymme paristoja ja ohjaamme erilaisissa kuuloa koskevissa kysymyksissä. Temme yhteistyötä kuunteluolosuhteiden parantamiseksi.



**Etelä-Hämeen  
Lihastautiyhdistys ry**

**Puheenjohtaja  
Vivi Virtanen  
040 568 3510**

**virtanen.vivi@gmail.com**

**Päijät-Hämeen lihostautikerho  
Sinikka Puolanne  
040 739 9454**

**sinikka.puolanne@saunalahti.fi**

**<https://etelahameenlihastautiyhdistys.yhdistysavain.fi/>**

**[www.lihastautiliitto.fi](http://www.lihastautiliitto.fi)**



**Lahden Kuulo ry**

**Puheenjohtaja  
Pertti Tanskanen  
040 7184 106**

**pjtanskanen@gmail.com**

**Sihteeri, rahastonhoitaja  
Sanni Valtonen  
040 7067 367**

**sanni.valtonen@outlook.com**

**[www.kuuloliitto.fi](http://www.kuuloliitto.fi)**



**Lahden Seudun  
ADHD-yhdistys ry**

**Puheenjohtaja/  
tiedottaja  
Pekka Simanainen  
050 5251 117**

**Jäsenihteeri  
Minna Pajulahti**

**lahtiadhd@gmail.com**

**Facebook: Lahden Seudun  
ADHD-yhdistys**

**www.adhd-liitto.fi**



**Lahden Seudun Invalidit ry  
LINK Lahden järjestökeskus  
Hämeenkatu 26 A, 3. krs 15140 Lahti  
(03) 782 7535**

**invalidit.lahti@phnet.fi**

**Puheenjohtaja  
Satu Rekola-Muhonen  
040 5552 476**

**Tiedotus  
Kirsi-Marja Kastemäki  
044 3320 230  
km.kastemaki@gmail.com**

**Kesäkoti Sarvikuutti  
040 7521 144**

## **Lahden Seudun ADHD-yhdistys ry**

Adhd on aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö, josta käytetään myös nimitystä tarkkaavuus- ja yliaktiivisuushäiriö. Kyseessä on neuropsykiatrinen häiriö, jonka ydinoireet ovat tarkkaamattomuus, yliaktiivisuus ja impulsiivisuus. Nämä ydinoireet voivat näkyä ja painottua eri tavoin ja niistä on haittaa useammalla elämän osa-alueella.

Yhdistyksen jäsenille lähetetään vuosittain kaksi jäsenkirjettä, tammikuussa ja elokuussa, muutoin viestimme jäsenillemme sähköpostitse. Tietoa yhdistyksen tapahtumista löytyy netistä ADHD-liiton sivuilta. Tervetuloa mukaan toimintaan, nähdään jäsenilloissa ja muissa tapahtumissa!

## **Lahden Seudun Invalidit ry**

Yhdistyksen tehtävänä on toimia vammautuneiden henkilöiden yhdysiteenä ja edistää vammaisten henkilöiden mahdollisuuksia toimia yhteiskunnan tasa-arvoisina ja täysivaltaisina jäseninä. Yhdistyksen varsinaiseksi jäseneksi voidaan hyväksyä henkilö, jolla on pysyvä tuki- tai liikuntaelinvamma, ja joka hyväksyy yhdistyksen tarkoituksen. Yhdistys valvoo jäsentensä yhteiskunnallisia etuja, ylläpitää ja kehittää jäsentensä henkistä ja toiminnallista vireyttä.

Yhdistyksen toimistosta saa tietoja muun muassa tukihenkilötoiminnasta ja apuvälineistä. Yhdistyksellä on kuntosali-, sauna- ja istumalentopallovuorot Validi kuntoutuskeskuksessa, Launeenkatu 10, Lahti. Kuntosalin laitteet ovat käytössämme.

## Lahden Seudun Psoriasisyhdistys ry

Yhdistys on perustettu vuonna 1976. Se toimii psoriaatikkojen yhdyssiteenä, etujen ajajana ja pyrkii parantamaan psoriaatikkojen hoito- ja kuntoutusmahdollisuuksia. Yhdistys antaa tietoa psoriasisesta ja sen hoidosta sekä antaa materiaalia ja asiantuntija-apua myös oppilaitosten käyttöön.

Yhdistyksen toimialueena on Päijät-Hämeen alue eli Asikkala, Hartola, Heinola, Hollola, Hämeenkoski, Kärkölä, Lahti, Lammi, Nastola, Orimattila, Padasjoki ja Sysmä.

Lahden Seudun Psoriasisyhdistys ry on valtakunnallisen Psoriasisliiton jäsenyhdistys. Psoriasisliitto järjestää aurinkopainotteisia sopeutumiskursseja. Psoriasisliiton jäsenlehti on Ihonaika, ja siinä on tietoa myös yhdistysten tapahtumista sekä liiton tarjoamista palveluista.

## Lahden Seudun Sairaus- ja Tapaturmainvalidit ry

Yhdistys kokoontuu syyskuusta toukokuuhun joka kuukauden toinen keskiviikko klo 10 LINK Lahden järjestökeskuksessa.

Vähäjärven Lomakoti Hauholla on viihtyisä lomakoti, jota voi käyttää lomailuun tai vaikka kokousten pitoon.



Lahden Seudun  
Psoriasisyhdistys ry  
LINK Lahden järjestökeskus  
Hämeenk. 26 A, 3. krs 15140 Lahti

Puheenjohtaja  
Marianne Ketonen  
040 5222 303  
marianne.ketonen@gmail.com

Sihteeri  
Pirkko Rieppo  
0400 770 341  
pirkko.rieppo@gmail.com

Facebook: Lahden seudun  
Psoriasisyhdistys

[www.psori.fi](http://www.psori.fi)



Lahden Seudun Sairaus- ja  
Tapaturmainvalidit ry  
LINK Lahden järjestökeskus  
Hämeenk. 26 A, 3. krs 15140 Lahti

Puheenjohtaja  
Ritva Korhonen  
044 2610 028  
ritva.a.korhonen@phnet.fi

Sihteeri  
Pirkko Vaittinen  
pirkkovaitti@gmail.com  
0400 551 884

Facebook: Lahden Seudun Sairaus-  
ja Tapaturma Invalidit

[www.tsil.fi](http://www.tsil.fi)



**Päijät-Hämeen AVH ry**  
**LINK Lahden järjestökeskus**  
**Hämeenk. 26 A, 3. krs 15140 Lahti**

**Puheenjohtaja**  
**Maarit Leskinen**  
**040 7198 706**  
**maarit.leskinen@luukku.com**

**Sihteeri**  
**Raija Hakkarainen**  
**040 5242 318**  
**raija.hakkarainen@hotmail.com**

**Jäsenasiat**  
**Marju Rosimo**  
**040 5012 978**  
**marju.rosimo@hotmail.fi**

**www.aivoliiitto.fi**



**Päijät-Hämeen**  
**Aivovammayhdistys ry**

**Puheenjohtaja**  
**Kari Vainio**  
**040 8280 906**  
**kari.vainio63@gmail.com**

**Facebook: Päijät-Hämeen**  
**Aivovammayhdistys**

**www.aivovammaliitto.fi**

## **Päijät-Hämeen AVH ry**

Yhdistys toimii aivohalvauspotilaiden ja heidän omaistensa edunvalvojana ja yhdyssiteenä. Yhdistys järjestää jäsenilleen vertaistukea ja virkistystoimintaa. Ajankohtaista tietoa saa myös 3-4 kertaa vuodessa ilmestyvästä AVH lehdestä (jäsenetu) tai liiton nettisivuilta.

Kuukausitapaamiset LINK Lahden järjestökeskuksessa kuukauden viimeisenä keskiviikkona klo 13-15. Toivotamme kaikki entiset ja uudet jäsenet tervetulleiksi kuukausitapaamiseen.

Aivoaktiivit -ryhmä kokoontuu joka kuukauden toinen tiistai. Lisätiedot: Sirpa Manninen, 040 82226 539, sirpamanninen@hotmail.com.

Heinolan AVH -kerho kokoontuu kuukauden neljäs maanantai Mustikkatuvalla, Marjatie14 A, HEINOLA klo 16-18.

## **Päijät-Hämeen Aivovammayhdistys ry**

Yhdistys toimii aivovammaisten, omaisten sekä muiden asiasta kiinnostuneiden yhdyssiteenä. Yhdistys järjestää mm. vertaistukea, liikuntatoimintaa, luontotilaisuuksia ja retkiä.

Kokoonnumme kuukauden ensimmäisenä tiistaina LINK Lahden järjestökeskuksessa, kaikki asiasta kiinnostuneet ovat tervetulleita.

Jäseneksi voit liittyä helpoiten tapaamisissa tai Aivovammaliiton nettisivujen kautta.

## **Päijät-Hämeen Autismi ja Asperger ry**

Yhdistys on perustettu vuonna 2000. Jäseninä autistikirjon lasten omaisia, asperger-henkilöiden omaisia ja ammattihenkilöstöä. Yhdistyksessä on tällä hetkellä noin 140 jäsentä.

Päijät-Hämeen Autismi- ja Asperger ry kuuluu valtakunnalliseen Suomen Autismi- ja Aspergerliitto ry:n. Yhdistyksen vertaisryhmät kokoontuvat noin kuukauden – 6 viikon välein. Yhdistyksellä on myös oma facebook-ryhmä.

## **Päijät-Hämeen Ilco ry**

Yhdistys toimii avanneleikattujen yhdyssiteenä ja etujärjestönä Päijät-Hämeen keskussairaala- piirin alueella. Yhdistyksen tehtävänä on valvoa avanneleikattujen etua, sekä toimia yhteistyössä eri viranomaistahojen kanssa. Tiedotus, tukihenkilötoiminta ja avannetarvikkeista tiedottaminen kuuluvat yhdistyksen toimintaan.

Nimi ILCO tulee kirjaimista ILeum (ohutsuoli) ja Colon (paksusuoli), joiden leikkauksissa useimmat avanteet tehdään. Halutessasi lisätietoja tutustu Finnicon kotisivuihin. [www.finnilco.fi](http://www.finnilco.fi)



**Päijät-Hämeen Autismi ja  
Asperger ry**  
LINK Lahden järjestökeskus  
Hämeenkat. 26 A, 3. krs 15140 Lahti

**Puheenjohtaja  
Kristiina Heiska**  
040 8308 423  
[kristiinaheiska@gmail.com](mailto:kristiinaheiska@gmail.com)

**Sihteeri  
Katri Kulonen**  
[autas.fi@gmail.com](mailto:autas.fi@gmail.com)

[www.AutAs.fi](http://www.AutAs.fi)

**Facebook: Päijät-Hämeen  
Autismi- ja Asperger**

**Facebook: Autismiliitto**

**Twitter: Autismiliitto**



**Päijät-Hämeen Ilco ry**  
LINK Lahden järjestökeskus  
Hämeenkat. 26 A, 3. krs 15140 Lahti

**Puheenjohtaja  
Eija Kymäläinen**  
Jäsenasiat ym. asiat  
040 7712 595  
[eijakym@phnet.fi](mailto:eijakym@phnet.fi)

[www.finnilco.fi](http://www.finnilco.fi)



**Päijät-Hämeen keliakiayhdistys ry**  
LINK Lahden järjestökeskus  
Hämeenk. 26 A, 3. krs 15140 Lahti

**Puheenjohtaja**  
**Maritta Palmroth**  
044 7372 092  
maritta.palmroth@live.fi

**Sihteeri, netti-/jäsenvastaava**  
**Pia Rihu**  
044 5927 285  
pajathameen.  
keliakiayhdistys@gmail.com

[www.paijat-hame.keliakiayhdistys.fi](http://www.paijat-hame.keliakiayhdistys.fi)

Facebook: Päijät-Hämeen  
keliakiayhdistys

[www.keliakialiitto.fi](http://www.keliakialiitto.fi)



**Päijät-Hämeen kilpirauhasyhdistys ry**  
LINK Lahden järjestökeskus  
Hämeenk. 26 A, 3. krs 15140 Lahti

**Puheenjohtaja**  
**Inga Nieminen**  
044 5746 285  
puheenjohtaja@paijatkilpi.fi

**Tiedottaja Irja Karhu**  
040 8667 467  
paijatkilpi@paijatkilpi.fi

**Tukisähköposti: tuki@paijatkilpi.fi**  
[www.paijatkilpi.fi](http://www.paijatkilpi.fi)

Facebook: Päijät-Hämeen  
kilpirauhasyhdistys

## **Päijät-Hämeen keliakiayhdistys ry**

Oma yhdistys on lähelläsi ja sinua varten! Yhdistyksemme tarkoitus on edistää keliakiaa ja iho-keliakiaa sairastavien sekä muiden gluteenitonta ruokavaliota tarvitsevien henkilöiden ja heidän läheistensä hyvinvointia. Tervetuloa mukaan yhdistyksemme toimintaan, uusia ideoita ja toteuttajia tarvitaan.

Toimintoihimme kuuluu mm. jäsenten tukeminen, ohjaus ja neuvonta, vertaistoiminta, leivonta- ja ruokakurssien järjestäminen, virkistystoiminta sekä yhteistoiminta mm. ruokaliikkeiden, ravintoloiden, leipomoiden ja matkatoimistojen kanssa.

Parhaan hyödyn saat yhdistyksemme toiminnasta, kun tulet rohkeasti mukaan!

## **Päijät-Hämeen kilpirauhasyhdistys ry**

Yhdistyksen tavoitteena on edistää kilpirauhaspotilaiden terveyttä ja hyvinvointia, sillä kilpirauhasen toimintahäiriöt vaikuttavat laajalti eri elämänalueille.

Yhdistys järjestää lääkäriluentoja, vertaistukitapaamisia sekä jakaa kilpirauhas tietoutta erilaisissa tapahtumissa. Vertaistukitapaamisissa voi tavata muita vertaisia ja jakaa kokemuksia elämästä kilpirauhas sairauden kanssa.

Suomen kilpirauhasliiton puhelinneuvonta tiistaisin ja keskiviikkoisin 044 788 8 899. Neuvontaa saa ja kysymyksiä voi lähettää myös sähköpostitse: [neuvonta@kilpirauhasliitto.fi](mailto:neuvonta@kilpirauhasliitto.fi)



## Päijät-Hämeen Luustoterveys ry

Yhdistys on perustettu vuonna 2010. Toimialueemme on Artjärvi, Asikkala, Hartola, Heinola, Hollola, Kärkölä, Lahti, Orimattila, Padasjoki ja Sysmä.

Yhdistys toimii luustonsa kunnosta huolehtivien ja osteopeniaa tai osteoporoosia sairastavien etujärjestönä. Jäsenetuna tuleva Luustotieto-lehti tarjoaa viimeisintä tietoa luustokuntoutujille. Yhdistys jakaa jäsenilleen ajantasaisia materiaaleja mm. ravinnon merkityksestä luustoon, luustoliikunnasta, uusista hoitomenetelmistä, kuntoutusmahdollisuuksista jne.

Vertaistuki on tärkeä osa toimintaamme ja tarjoamme sitä erilaisten yhteisten tapahtumien muodossa. Kehitämme toimintaamme palvelemaan entistä paremmin jäsenkuntaamme, virkistystä ja yhdessäolon tärkeyttä unohtamatta.

Yhdistys on Suomen Luustoliitto ry:n jäsenjärjestö. Tervetuloa mukaan toimintaamme.

Jäseneksi voi liittyä Luustoliiton nettisivujen kautta tai ottamalla yhteyttä yhteyshenkilöihin.



Päijät-Hämeen Luustoterveys ry  
LINK Lahden järjestökeskus  
Hämeenk. 26 A, 3. krs 15140 Lahti

[paijathameen.luustoterveys@outlook.com](mailto:paijathameen.luustoterveys@outlook.com)

**Puheenjohtaja**  
**Annikki Kumpulainen**  
040 4809 920

**Jäsenasiat ja talous**  
**Tuija Lehtinen**  
040 7308 058  
[tuikkulehtinen@gmail.com](mailto:tuikkulehtinen@gmail.com)

**Sihteeri**  
**Sirpa Vehviläinen**  
050 3098 571  
[sirpa.vehvilainen@gmail.com](mailto:sirpa.vehvilainen@gmail.com)

**Facebook: Päijät-Hämeen  
Luustoterveys**

[www.luustoliitto.fi](http://www.luustoliitto.fi)



**Päijät-Hämeen munuais-  
ja maksayhdistys**  
LINK Lahden järjestökeskus  
Hämeenk. 26 A, 3. krs 15140 Lahti

[pmmuma@gmail.com](mailto:pmmuma@gmail.com)

**Puheenjohtaja**  
**Mikko Saarela**  
050 3577 199  
[mikko.saarela@eduskunta.fi](mailto:mikko.saarela@eduskunta.fi)

**Sihteeri**  
**Sirpa Kosola**  
044 7195 684  
[sirpa.kosola@pshotey.fi](mailto:sirpa.kosola@pshotey.fi)

**Facebook: Päijät-Hämeen  
munuais- ja maksayhdistys**

[www.muma.fi](http://www.muma.fi)

## **Päijät-Hämeen munuais- ja maksayhdistys ry**

Päijät-Hämeen munuais- ja maksayhdistys on perustettu vuonna 1970. Yhdistyksen kotipaikka on Lahti. Jäsenmäärä on noin 300. Yhdistys toimii Päijät-Hämeen alueella munuais- ja maksatauteja sairastavien, heidän perheidensä ja lähiyhteisöjen etujen valvojana ja yhdessäolojärjestönä. Yhdistys toimii yhteistyössä muiden potilas- ja kansanterveysjärjestöjen kanssa. Jäsenmaksu on 18 euroa vuodessa.

Yhdistys tarjoa jäsenilleen

- Tietoa munuais- ja maksasairauksista ja niiden ennaltaehkäisystä sekä elinsiirroista
- Hoidon saatavuuden valvontaa
- Retkiä, harrastus- ja liikuntapalveluita
- Vertaistukitoimintaa
- Tiedotusta
- Hoitoyksiköiden potilasystävyyttä
- Hoitohenkilökunnan kanssa yhdessä suunniteltuja kursseja

Yhdistys on Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAA ry:n jäsen

## Selkäyhdistys SalpausSelät ry

Yhdistys, jonka kattojärjestö on valtakunnallinen Selkäliitto ry, toimii Lahden talousalueella. Toimintamuotoja ovat liikuntaryhmät, vertaistuki, luentotilaisuudet, tuetut lommat ja virkistystoiminta. Yhdistyksen jäsenet voivat osallistua toimintaan, esimerkiksi liikuntaryhmiin, edullisempaan jäsenhintaan.

Selkäyhdistyksen jäseneksi voi liittyä täyttämällä netissä liittymislomakkeen, soittamalla Selkäliiton toimistoon 09 605 918 tai ottamalla yhteyttä paikalliseen selkäyhdistykseen.

Tervetuloa mukaan toimintaan!

## Suomen Tinnitusyhdistys ry

Yhdistys toimii tinnituksesta kärsivien ihmisten ja heidän omaistensa yhdyssiteenä ja sen tarkoituksena on tukea ja rohkaista jäseniään täyden yhteiskunnallisen osallistumisen ja tasa-arvon saavuttamisessa.

Yhdistys kiinnittää yleisön ja viranomaisten huomio tinnituksen aiheuttamiin haittoihin niiden vähentämiseksi, toimia jäsentensä kuntouttamiseksi ja aktivoida tinnituksesta kärsiviä ihmisiä omatoimisuuteen ja pitää vireillä heidän harrastustoimintaansa.

Yhdistyksen yhtenä kulmakivenä on jakaa ajankohtaista ja tärkeää tietoa tinnituksesta ja kaikesta siihen liittyvästä. Päivitämme tietotaitoa jatkuvasti yhteistyökumppaneidemme avulla. Vastaamme mielellämme askarruttaviin kysymyksiin ja opastamme parhaamme mukaan eteenpäin.



Selkäyhdistys SalpausSelät ry  
LINK Lahden järjestökeskus  
Hämeenkatu 26 A, 3. krs 15140 Lahti

Puheenjohtaja, vertaistukihenkilö  
Anna-Liisa Nevalainen  
040 7352 272  
anna-liisa.nevalainen@suomi24.fi

Sihteerit/jäsenasiat  
Atte Sarilo  
0400 353 055  
sss.sihteerit@gmail.com

Facebook: Selkakanava  
Twitter: @selkakanava

Instagram: @selkakanava  
Youtube: Jumppakissa



Suomen Tinnitusyhdistys ry  
040 5681 034

Puheenjohtaja  
Markku Toukola  
markku1.toukola@gmail.com  
045-803 7803

Sihteerit  
Anne Järvisalo  
050 3380 947  
anne.jarvisalo@phnet.fi

www.tinnitusyhdistys.fi



Hämeenkatu 26 A, 3. krs, 15140 LAHTI  
lahden.invakeskus@pp.inet.fi  
p. 040 934 0285, (03) 734 5541  
Avoinna arkisin klo 10-15

Tutustu myös LINK Lahden järjestökeskus ry:n  
ylläpitämiin Neuvokas-sivuihin, joilta löytyy lisää tietoa  
sosiaali- ja terveysalan järjestöjen toiminnasta  
ja yhteyshenkilöistä: [www.neuvokas.org](http://www.neuvokas.org)