

Retina ry



Jäsentiedote 1/2020

25.2.2020



Sisällysluettelo:

Kevätkokous Seinäjoella 28.3.2020.....	2
Etu uusille jäsenille.....	5
Kesäpäivät Turussa 12.-14.6.2020.....	5
Kerhotoiminta.....	9
Jäsenmaksut.....	11
Retina-lehti	11
Retina Day 2020	11
Toimiston yhteystiedot.....	11
Hallitus 2020 ja vertaistukihenkilöt.....	12



Kevätkokous Seinäjoella 28.3.2020

Aika: Lauantai 28.3.2020, klo 13.00

Paikka: Hotelli Scandic Seinäjoki
Kauppakatu 10
60100 Seinäjoki
hotelli sijaitsee rautatieaseman läheisyydessä
p. 062 413 0019
www.scandichotels.fi/hotellit/suomi/seinajoki

Klo

13.00 Kahvitarjoilu kokoustilassa Elissa1, 1. krs

13.45 Puheenjohtaja Timo Nyströmin tervehdyssanat

Pohjanmaan Näkövammaiset ry:n toiminnanohjaaja Mervi Räsänen kertoo paikallisyhdistyksen toiminnasta

14.00 Kevätkokous

15.00-16.30 Kohtaaminen - arvostava ja positiivinen vuorovaikutus, Jutta Laino-Tabull

17.30 Päivällinen hotellin ravintolassa 1. krs

19.00-20.00 Minna Leppälä NouHaun Opaskoirapalvelusta kertoo opaskoirien hankinnasta ja käytöstä. Mukana myös koulutuksessa oleva opaskoira.

20.00 Nuorten oma ohjelma

Kevätkokouksen esityslista

1. Kokouksen avaus.
2. Valitaan kokouksen puheenjohtaja, sihteeri, kaksi pöytäkirjantarkastajaa ja tarvittaessa kaksi ääntenlaskijaa.
3. Todetaan kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus.
4. Hyväksytään kokouksen työjärjestys.
5. Esitetään tilinpäätös, vuosikertomus ja toiminnantarkastajan ja tilintarkastajan lausunto.
6. Päätetään tilinpäätöksen vahvistamisesta ja vastuuvapauden myöntämisestä hallitukselle ja muille vastuuvollisille.
7. Muut asiat
8. Kokouksen päättäminen.

Kokousmateriaali

Sähköinen Vuosikertomus ja tilinpäätös lähetetään kaikille ilmoittautuneille. Mikäli haluat paperisen version, voit pyytää Arjalta etukäteen. Kokouspaikalla ei ole saatavana ylimääräisiä kappaleita.

Kohtaaminen - arvostava ja positiivinen vuorovaikutus

Vuoden teemaan **Henkinen hyvinvointi** liittyvässä koulutuksessa käsittelemme vuorovaikutustaitoja arvostavan kohtaamisen näkökulmasta. Millä keinoin voin tukea positiivista vuorovaikutusta? Miten oma viestijäkuvani vaikuttaa erilaisissa kohtaamisissa? Nostamme esiin mm. kohdentamisen, kuuntelemisen ja viestintätyylin merkityksen vuorovaikutuksessa.

Tarkastelemme myös vertaisuuden motiiveja sekä vertaisten jaksamista. Tavoitteena on herättää oivalluksia omasta ja muiden toiminnasta sekä vahvistaa suuntaa arvostavaan ja positiiviseen vuorovaikutukseen.

Kouluttajana toimii Jutta Laino-Tabell Ohjaamosta. Hänellä on 20 vuoden kokemus viestintä- ja vuorovaikutustaitojen kouluttamisesta. Jutta on myös työnohjaaja ja järjestöosaaja, joka on toiminut järjestökentällä sekä vapaaehtoisena että työntekijänä vuodesta 2002. www.ohjaamoon.fi

Luennon voi kuunnella myös suorana nettiradion kautta osoitteessa <http://radio.nkl.fi:8000/retina.mp3.m3u> (kopioi linkki nettiselaimen tai muuhun kuunteluohjelmaan).

Nuorten iltaohjelma

Illallisen jälkeen valkoisen kepin ulkoilutus ja illanvietto jossakin mukavassa kuppilassa. Jos keppi on jäänyt aiemmin kotiin tai laukkuun, niin nyt on oiva hetki ottaa se esille ja kokeilla käyttöä! Mikäli sinulla ei ole vielä omaa keppiä, muutamia lainakeppejäkin on tarjolla. Lähtö hotellilta illallisen jälkeen. Jos olet kiinnostunut osallistumaan nuorten iltaohjelmaan, kerro siitä ilmoittautumisen yhteydessä.

Majoittuminen

Huoneita on varattu Skandic Seinäjoki hotellista. Majoittuminen maksaa 53 euroa/hlö/vrk/kahden hengen huoneessa tai 86 euroa /yhden hengen huone. Huoneet varataan yhdistyksen kautta, huonehinta maksetaan suoraan hotellille. Huonehinta sisältää runsaan aamiaisen noutopöydästä sunnuntaina klo 7.30-10.30. Hotellin saunat ovat käytettävissä la-su klo 18-22. Huoneisiin pääsy klo 15 alkaen ja huoneiden luovutus viimeistään klo 12.

Päivällinen

Aterian ja ohjelman omavastuuosuus on 20 euroa aikuisilta, lapset 0-9v. 1 euro/per ikävuosi, 10-15 vuotiaat 10 euroa. Päivällisen omavastuu maksetaan yhdistyksen tilille, Danske Bank FI13 8000 1201 7422 60, viite 152 12595. Ilmoita mahdollisista ruokarajoitteista etukäteen.

Menu:

Kana-caesarsalaattia, vuohenjuustomousse ja hunajaa, paputsatsikia
Vasikka-Wallenberginpihvi ja puolukkaa, perunasosetta
Mustikkapiirakkaa ja vanilijakermaa

Ilmoittautuminen

Huonevarausten ja tarjoilujen vuoksi kevätkokoukseen on ilmoitauduttava viimeistään tiistaihin 17.3.2020 klo 14 mennessä p. 045 135 7611 ti ja to klo 9-15 tai sähköpostilla info@retina.fi. Ilmoittautuessasi mainitse osallistujien nimet, ruokailenko, mahdollinen erityisruokavalio. Jos yövyt ilmoita myös yöpyjien syntymäajat ja osoitetiedot. Näin toimistonhoitaja voi ilmoittaa tiedot hotellille etukäteen, jolloin majoittujat välttyvät hotellikortin täyttämiseltä sisäänkirjautuessaan.

Matkakulut

Jäsenten ja oppaiden matkakulut korvataan 17 euroa ylittävältä osalta halvimmman matkustustavan mukaan. Huomioi työkyvyttömyyseläkeläisten alennukset linja-autoissa ja VR:llä sekä saattajalippujärjestely. Omaa autoa käyttäville maksetaan korvausta Kelan kilometrikorvauksen mukaan 20 senttiä/km. Täytä kokouksen yhteydessä matkakorvaushakemus, maksun saat tilillesi. **Huomioithan, että kuitit ja myös matkaliput täytyy liittää hakemukseen!**

Opastuksen tarve

Jos koet tarvitsevasi opastusta kevätkokouksen yhteydessä ja sunnuntain aamiaisella, ilmoita siitä yhdistyksen toimistoon etukäteen. Näin voimme varautua huomioimaan jäsenten tarpeet paikan päällä.

Etu uusille jäsenille

Retina ry tukee uusien jäsenten osallistumista yhteen vapaavalintaiseen yhdistyksen järjestämään tapahtumaan (Retina Day, vuosikokoukset, kesäpäivät) korvaamalla tositteita vastaan uuden jäsenen (ei avustajan) matka- ja majoituskuluja enintään 100 eurolla. Etu on voimassa liittymisvuoden ja sitä seuraavan kalenterivuoden. Edun saamiseksi muista mainita ilmoittautumisen yhteydessä, että olet uusi jäsen! Etu ei koske uusia kannatusjäseniä.

Kesäpäivät Turussa 12.-14.6.2020

Tervetuloa Retina ry:n perinteisille koko perheen kesäpäiville Turkuun!

Perjantaina 12.6. bussi noutaa kesäpäiville tulijat Turun rautatieasemalla ja linja-autoasemalta noin klo 14. VR ei ole vielä vahvistanut kesäkuun aikatauluja, mutta nykyisten aikataulujen perusteella Turkuun saapuu kahden aikaan junia eri puolilta Suomea (Oulu, Joensuu, Jyväskylä, Tampere, Helsinki).

Bussi vie meidät Aurajoen rantaan, josta nousemme Kakolanmäelle funikulaarilla, Suomen ainoalla kaupunkirinnehisillä. Oma vuoroa odotellessa voi piipahtaa föri-lautalla joen vastarannalla. Kakolanmäki on yksi Turun seitsemästä kukkulasta. Sieltä avautuu upea näköala yli kaupungin. Kakolassa toimi lähes 150 vuotta vankila, mutta nykyään se on Turun trendikkäin kaupunginosa, joka tarjoaa monipuolisia palveluja ja laadukasta asumista historiallisissa puitteissa.

Kakolasta matka jatkuu bussilla Turun linnaan, jossa teemme opastetun Keskiaikakierroksen klo 15:30. Tutustumme vuosisatojen takaiseen Turun linnan arkeen ja juhlaan. Kierroksella kurkataan vankilaan ja kuullaan mm. Kustaa Vaasasta ja Jaakko Ilkasta. Kierros sopii kaikenikäisille ja kestää tunnin. Halutessasi voit jättää linnakierroksen väliin ja jatkaa bussilla suoraan Ruissalon kylpylään.

Turun linna on rakennettu keskiajalla vaikeasti valloitettavaksi puolustuslinnaksi. Tästä syystä pihakivetyks on epätasainen luonnonkivetyks, portaatt ovat jyrkkiä ja epätasaisia, oviaukot ahtaita ja sisätilat ovat valaistukseltaan hämäriä, sokkeloisia ja niissä on paljon tasoeroja. Lastenvaunuilla tai pyörätuolilla ei tasoerojen vuoksi pääse kaikkiin tiloihin.

Bussi hakee linnakierrokselle osallistuneet Ruissalon kylpylään, jonne saavutaan noin klo 17. Majoittumisen jälkeen tervetuloisuus kokoustilassa ja illallinen Ravintola Merisalissa (pöytiin tarjoilu). Myöhemmin illalla makkaranpaistoa viereisen leirintäalueen rannassa. Kylpylän saunat, altaat ja kuntosali ovat yöpyjien vapaassa käytössä pe-su klo 8-21. Kylpylän Lobbybaari on avoinna klo 23:30 saakka, ja siellä on elävää musiikkia.

Lauantaina 13.6. lähdemme aamiaisen jälkeen hotellilta klo 9 kokopäiväretkelle Seilin saareen. Se sijaitsee Saaristomerellä Airiston selän eteläosassa. Turusta merimatkaa kertyy noin 30 km. Saaren tärkeimmät kohteet ovat 1,3 km pitkän, helppokulkuisen soratien varrella. Säänmukainen vaatetus.



Kuva Seilin saarelta.

M/s Norrskär lähtee Aurajoen rannasta kohti Seiliä klo 10. Merimatkan aikana laivalla on kahvitarjoilu. Saavumme Seilin Postilaituriin klo 11:45, josta lähdemme oppaiden johdolla tutustumaan saaren luontoon, historiaan ja tutkimustoimintaan. Idyllisellä ja vehreällä Seilin saarella on synkkä menneisyys leprapotilaiden ja mielisairaiden syrjäisenä eristyspaikkana. Potilaat toivat mukanaan laudat omaan ruumisarkkuunsa eivätkä enää palanneet ulkopuoliseen maailmaan. Hoidoksi oli tarjolla vain Jumalan sanaa, paloviinaa ja lähdevettä. Viimeinen spitaalinen kuoli 1785, minkä jälkeen Seiliin rakennettiin hourujenhuone eli mielisairaala. Sen entisissä tiloissa toimii nykyään Turun yliopiston Saaristomeren tutkimuslaitos.

Nautimme buffetlounaan klo 13:30 Seilin Ravintolassa (meillä oma linjasto Pianosalissa), minkä jälkeen on vapaata aikaa. Kirkkolaiturin vieressä on kesäkioski, josta voi ostaa virvokkeita ja matkamauistoja. M/s Norrskär lähtee paluumatkalle Turkuun klo 16:30. Matkan aikana laivalla kahvitarjoilu. Takaisin hotellille saavumme noin klo 19. Illallinen nautitaan klo 20 Merisalissa (pöytiin tarjoilu).

Sunnuntaina aamiaisen jälkeen huoneiden luovutus. Klo 9 bussikuljetus Turun yliopiston kasvitieteelliseen puutarhaan (matkaa noin 4 km). Tunnin kestävä opastettu kierros kasvihuoneissa, minkä jälkeen paluu hotellille. Vaihtoehtoisesti voi jäädä aamupäiväksi kylpylään polskuttelemaan. Nuorilla on aamupäivällä omaa ohjelmaa, joka varmistuu viimeistään huhtikuussa.

Sunnuntaibrunssi Merisalissa klo 12 alkaen (meille varattu oma linjasto ja pöydät). Kesäpäivien palautekeskustelu kokoustilassa klo 13:30. Bussi lähtee kohti Turkua klo 14 ja vie matkalaiset eri puolille Suomea klo 15 jälkeen lähteville junille ja linja-autoille.

Nuoret

Nuorille on tarjolla omaa ohjelmaa sunnuntaina 14.6. Kun ohjelma varmistuu, siitä ilmoitetaan retina.fi sivuilla sekä Retina Finland ja Retina Nuoret Facebook-ryhmissä ennen huhtikuuta.

Avustajat

Jos sinulla ei ole kesäpäivillä mukana omaa avustajaa, kaveria tai perheenjäsentä ja vaikkapa Turun linnaan tai Seiliin lähtö ilman avustajaa arveluttaa, voit tiedustella vapaaehtoista avustajaa osoitteesta <https://www.avustajakeskus.fi> tai ma-to klo 9-12 p. 02 251 8549. Avustajalle koituvat kulut pitää korvata ja lisäksi maksaa 7 € avustuskeikalta.

Hinnat

Majoitus

Ruissalon kylpylä, Ruissalon puistotie 640, Turku

62 €/hlö/vrk jaetussa 2 hengen huoneessa, 104 €/hlö/vrk 1 hengen huoneessa
Osaan huoneista mahdollisuus saada 1-2 lisävuodetta lapsille 15 €/vrk
4-16-vuotiaille ja 0 €/vrk alle 4-vuotiaille. Matkasänky 15 €/vrk.

Huoneen hintaan sisältyy majoitus, buffet-aamiainen, sauna- ja allasosaston sekä kuntosalin vapaa käyttö klo 8-21.

Ruokailut

Pe ja la Merisalissa pöytiin tarjoiltu illallinen (alkusalaatti, pääruoka (kala, liha tai kana) lisukkeineen sekä kahvi/tee/mehu ja jälkiruoka):

Aikuiset 28 €/ilta, 0-12-vuotiaat ilmaiseksi

Su buffet-brunssi Merisalissa (meillä oma linjasto ja pöydät):

Aikuiset 31 €, 0-12-vuotiaat ilmaiseksi.

Turun linna

Aikuiset 12 €, 7-15-vuotiaat 5 €, alle 7-vuotiaat ilmaiseksi

Perhelippu (2 aikuista ja 2-4 lasta) 29 €

Opiskelijat, eläkeläiset, työttömät, varusmiehet 6 €

Avustajat ilmaiseksi

Kokopäiväretki Seilin saarelle

Jäsenet 39 €/hlö, viralliset avustajat ja alle 12-vuotiaat 19 €/hlö, ei-jäsenet 59 €/hlö.

Hintaan sisältyvät laivamatkat, kahvitarjoilut laivalla, opastus ja lounas saarella.

Kasvitieteellinen puutarha

Aikuiset 7 €

Eläkeläiset, opiskelijat ja 7-19-vuotiaat 5 €, alle 7-vuotiaat ilmaiseksi

Perhelippu 18 € (2 aikuista ja perheen lapset)

Avustajat ilmaiseksi

Ulkopuutarhaan on vapaa pääsy.

Osallistuminen vain lauantain ohjelmaan

Halutessasi voit osallistua pelkkään Seilin retkeen tai lisäksi illalliseen. Ilmoita tässä tapauksessa myös, tuletko laivalta bussin kyydissä hotelli-illalliselle.

Osallistujamäärät

Bussi ja laivamatka on varattu 60 hengelle. Turun linnan opastetuille kierroksille mahtuu 2 x 35 henkeä, Kasvitieteelliseen puutarhaan 2 x 20 henkeä. Paikat varataan ilmoittautumisjärjestyksessä.

Ilmoittautumiset ja maksut

Ilmoittaudu yhdistyksen toimistoon info@retina.fi tai p. 045 135 7611 viimeistään 30.4. Kerro ilmoittautuessasi oletko yhdistyksen jäsen, majoitutko, huonevalinta, majoittujien nimet, syntymäajat ja kotiosoitteet, erikoisruokavaliot, mahdollisten lasten iät ja mihin kaikkeen osallistut/tte. Ilmoita myös, mikäli liikutte omalla kyydillä ettekä osallistu bussikuljetuksiin.

Laske sitten yhteishinta:

- Yöpymiset hotellissa valitun huonetyypin mukaan
- Ateriat Merisalissa (illallinen pe ja la, brunssi su)
- Turun linnan sisäänpääsymaksu (avustaja ilmainen)
- Kokopäiväretki Seiliin
- Kasvitieteellisen puutarhan sisäänpääsymaksu (avustaja ilmainen)
- Lisämaksu ei-jäsenille (bussi ja opastukset) pe-su 20 €

Kaikki maksut (majoitus, ruokailut ja ohjelma) on maksettava viimeistään 15.5. yhdistyksen tilille FI13 8000 1201 7422 60, viite 152 12605.

Ilmoittautuneille lähetetään lopullinen ohjelma toukokuussa. Oikeus muutoksiin pidätetään.

Paikan päällä kesäpäivien isäntänä toimii ja järjestelyistä vastaa Mauri Kulmala, p. 0400 782 525, mauri.kulmala@gmail.com

Kerhotoimintaa keväällä 2020

Pääkaupunkiseudun retinakerho

Kerho kokoontuu kevätkaudella joka kuukauden ensimmäisenä maanantaina klo 17:30-19:00 Iiris-keskuksen 5. kerroksessa Kulttuuripalvelun keittiössä, Marjaniementie 74, Helsinki.

2.3. Aiheena ehostaminen näön heikentyessä

6.4 Vierailu teehuoneelle

4.5 Vierailu olutpanimoon

kesäkuu (ajankohta vielä avoin), mökillä saunomista ja grillailua

Lisätietoa: Raisa Ticklén p. 040 515 3917, Jaana Argillander jaana.argillander@gmail.com

Tampereen seudun retinakerho

Kerho kokoontuu joka kuukauden ensimmäisenä maanantaina klo 15:30-17:00 Tampereen seudun Näkövammaiset ry:n kerhohuoneella, Kuninkaankatu 8 A, 2. krs. ellei toisin mainittu. Kahviraha 2 euroa. Lisätiedot: Raija Leppänen, p. 0400 797 139, tai Outi Lehtinen, p. 040 700 7930 tai outi.lehtinen@elisanet.fi

Ma 2.3. Tampereen seudun Näkövammaisten tietotukivastaava Kari Korhonen jakaa ajankohtaista tietoa älypuhelimien ja tietokoneiden käytöstä, apu-ohjelmista ja sovelluksista sekä vastaa kerholaisten kysymyksiin. Kysymyksiä voi lähettää jo etukäteen kari.korhonen@tsnv.fi

Ma 6.4. klo 15:30-17:00 vierailemme Tampereen Hervannassa Kuurosokeiden toimintakeskuksessa, Insinöörinkatu 10. Kuljetus omin kyydein. Tutustumiskohteina musiikkiterapiahuone, jossa musiikki välittyy värähtelevän lattian kautta koko kehoon, VTS-Ristontalon esteettömyysratkaisut, aisti-puutarha sekä basaari, jossa myydään kuurosokeiden käsitöitä. Klo 17 lyhyt kävely kahvittelemaan läheiseen Duo-kauppakeskukseen.

Ma 18.5. klo 14-17 kevätretki Eräjärven Eerolaan, Eerolanmutka 12, Orivesi. Eerola on Eräjärven kirkon kupeessa sijaitseva vanha sukutila ja viehättävä matkailukohde. Se on ollut saman suvun hallussa jo kolme vuosisataa, vuodesta 1721. Nautimme lounaan, kuulemme tarinoita tilan historiasta ja nykyisyydestä ja ihailemme idyllistä pihapiiriä aittoineen ja muine rakennuksineen. Omakustanteinen lounas 22,80 €/hlö sisältää runsaan salaattipöydän, broilerin rintaa tummassa kastikkeessa, pilahviriisiä, hunajaisia yrttikasviksia, maalaisleipää, ruokajuomat, kahvin/teen ja pienen makean. Kuljetus omin kyydein. Sitovat ilmoittautumiset ja erikoisruokavaliot viimeistään 3.5. Outille.

Jyväskylän seudun retinakerho

Jys-Retina kokoontuu joka kuukauden viimeisenä maanantaina klo 17-19 Keski-Suomen Näkövammaiset ry:n toimintakeskuksessa, Eeronkatu 7 B 19, ellei toisin mainittu. Kahviraha 2 euroa. Lisätiedot: tarja.m.pietilainen@gmail.com tai p. 0400 870 8970, tai kaija.a.halme@gmail.com tai 040 735 9510.

Ma 16.3. klo 16:30-19:00 (huom. aika!) kuntoutusohjaajat Jenna Aro, Pirjo Kallio ja Eija Kivi Keski-Suomen keskussairaalan silmäyksiköstä esittäytyvät, tutustuvat kerholaisiin ja tuovat ajankohtaista tietoa työstään. Mieti valmiiksi omat kysymyksesi asiantuntijoille!

Jäsenmaksut

Jäsenmaksujen eräpäivä on 17.3.2020. Maksaessasi muista ilmoittaa jäsenmaksun viitenumero. Sähköisen jäsentiedotteen saajille jäsenmaksu lähetetään sähköpostilla. Äänitteen saajille jäsenmaksulomake lähetetään omassa kirjekuoressaan. **HUOMIOI, että jäsenmaksuille on oma tilinumeronsa, Danske Bank FI55 8000 1670 1278 29.**

Retina-lehti

Seuraava Retina-lehti ilmestyy kesäkuussa. Vuoden teema on 'Henkinen hyvinvointi'. Osallistu lehden tekoon ja kerro minkälaisia asioita omaan henkiseen hyvinvointiisi on sisältynyt ja kuinka olet sitä ylläpitänyt!

Jos tiedät hyvän niksien näkövammaisen arkielämän helpottamiseksi, kerro se kaikkien hyödyksi Niksipalstallamme. Aineiston viimeinen jättöpäivä on 30.4.2020. Toimituksen sähköpostiosoite on outi.lehtinen@elisanet.fi.

Jos perheeseen tulee useampi painettu lehti, ettekä koe tarpeelliseksi saada kuin yhden, ilmoittaisitko siitä toimistoon. Samoin painetun jäsentiedotteen kanssa. Näin voimme säästää sekä paino- että postikuluissa.

Retina Day 2020

Retina Day järjestetään 19.9.2020 Helsingissä Iiris-keskuksessa.

Retina ry:n toimiston yhteystiedot

Postiosoite: Marjaniementie 74, 00930 Helsinki

puhelin: 045 135 7611

info@retina.fi

www.retina.fi

Facebook: Retina Finland ja Retina Nuoret

Toimistonhoitaja on yleensä tavattavissa puhelimitse tiistaisin ja torstaisin klo 9-15. Muulloin voit jättää soittopyynnön puhelinvastaajaan.

Retina ry:n hallitus 2020

Puheenjohtaja:

Timo Nyström, Mikkeli 040 360 6404 timo.nystrom@pp.nkl.fi

Jäsenet:

Varapuheenjohtaja

Pekka Rantanen, Helsinki 0400 468 005 vp.rantanen@nic.fi
Jaana Heino, Helsinki 040 844 1480 jaanaheino@live.fi
Pekka Makkonen, Joensuu 050 354 1250 pekka@ioni.org
Tarja Pietiläinen, Hankasalmi 0400 808 970 tarja.m.pietilainen@gmail.com
Merja Regner, Espoo 0500 426 049 merja.regner@hotmail.com
Sini Sjöblom, Helsinki 0400 567 836 sini.sjoblom@pp.inet.fi

Varajäsenet:

Outi Lehtinen, Tampere 040 700 7930 outi.lehtinen@elisanet.fi
Jaana Argillander, Helsinki 040 520 4930 jaana.argillander@kolumbus.fi
Mauri Kulmala, Turku 0400 782 525 mauri.kulmala@gmail.com

Sihteeri:

Arja Piisinen 045 1357611 info@retina.fi

Retina ry:n vertaistukihenkilöt

Jaana Argillander, Helsinki 040 520 4930 jaana.argillander@kolumbus.fi
Kristiina Helin-Kesäläinen,
Helsinki 040 571 9563 kristiina.kesalainen@luukku.com
Eero Kiuru, Järvenpää 0400 456 075 eero.kiuru@pp.nkl.fi
Mauri Kulmala, Turku 0400 782 525 mauri.kulmala@gmail.com
Anita Niemi, Haapavesi 0500 585 750 anita.niemi@kotinet.com
Tarja Pietiläinen, Hankasalmi 0400 808 970 tarja.m.pietilainen@gmail.com
Pekka Rantanen, Helsinki 0400 468 005 vp.rantanen@nic.fi

Vertaistukiperhe:

Susanna Rahunen, Vantaa 050 482 1172 susku_tsr@hotmail.com
Jussi Ruokonen, Vantaa 040 731 1245 jussi.ruokonen@volvo.com
Tuomas Ruokonen, Helsinki 040 571 3509 tuomas_tsr@hotmail.com