

Retina ry

Jäsentiedote 1/2021



Helmikuu

Sisällysluettelo:

Harvinaismessut 26.-28.2.2021.....	2
Harvinaisten ilta 27.2.2021.....	3
Kevätkokous 20.3.2021.....	5
Iloa arkeen hyvinvointiryhmä.....	7
Kerhotoiminta.....	8
Kesäpäivät Turussa 6.-8.8.2021.....	10
Jäsenmaksut.....	11
Retina-lehti	11
Retina Day 2021	11
Toimiston yhteystiedot.....	11
Hallitus 2021 ja vertaistukihenkilöt.....	12

Virtuaaliset harvinaismessut

26.-28.2.2021

Vuoden 2021 harvinaisten sairauksien päivää vietetään kokonaan verkossa. Tavoitteena on koota harvinaissairaat, läheiset, sote-alan ammattilaiset, potilasjärjestöjen ja harvinaisyhdistysten edustajat sekä kaikki asiasta kiinnostuneet tutustumaan harvinaisteemoihin ja -toimijoihin.

Harvinaiset-verkosto järjestää virtuaaliset harvinaismessut kolmipäiväisenä tapahtumana 26.-28.2.2021. Harvinaistoimijoiden ja -toimintojen esittelypisteille pääsee vierailemaan itselleen sopivana ajankohtana. Kaikkina päivinä on myös mahdollisuus keskusteluun ja kokemusten vaihtoon.

Toimintaansa esittelee lähes 70 harvinaiskentän toimijaa, mm. kaikki yliopistosairaaloiden harvinaissairauksien yksiköt. Messuilla pääsee tutustumaan myös virtuaalisairaala Terveyskylän eri taloihin, biopankkeihin ja tieteen kymmenien harvinaisyhdistyksien ja -järjestöjen toimintaan. Retina ry on mukana yhtenä näytteilleasettajana.

Harvinaismessujen aikataulu ja ohjelma

Messujen esittelypisteet ja esityslavoi-
la oleva, ennalta tallennettu ohjelma
on vierailtavissa koko tapahtuman ajan.
Varsinainen messuohjelma toteutetaan



HARVINAISMESSUT

26.-28.2.

AVOIN JA MAKSUTON VERKKOTAPAHTUMA

Tule mukaan viettämään
harvinaisten sairauksien päivää
ja tekemään harvinaisuutta
tutummaksi!

harvinaiset.fi



HARVINAISET-VERKOSTO

suorana lähetyksenä perjantaina 26.2. klo 18-19:30, lauantaina 27.2. klo 14-16 ja sunnuntaina 28.2. klo 12-17.

Europarlamentaarikko **Sirpa Pietikäinen** avaa messut perjantaina 26.2. klo 18. Lauantaina 27.2. vietetään lasten ja perheiden päivää. Sunnuntaina 28.2. ohjelmassa on teemoitettuja asiantuntijaluentoja yliopistosairaaloiden harvinaissairauksien yksiköiltä, paneelikeskusteluja ja asiantuntijahaastatteluja. Harvinaissairaat ja läheiset pääsevät ääneen kaikkina päivinä.

Harvinaismessut ovat kaikille avoimet ja maksuttomat, mutta edellyttävät rekisteröitymistä messualustalle. Julkinen linkki messualustalle sekä ohjeet rekisteröitymiseen julkaistaan osoitteessa bit.ly/Harvinaismessut2021 noin viikkoa ennen tapahtumaa. Tarkemmat ohjelmatiedot löytyvät samasta osoitteesta. Harvinaismessuille voi osallistua kaikkina päivinä myös Facebookin kautta. Linkki löytyy mm. Retina Finland Facebook-sivulta.

Harvinaisten ilta -etätapahtuma 27.2.2021 klo 18

HARSO ry järjestää lauantaina 27.2. klo 18 alkaen Harvinaisten ilta -etätapahtuman, jota voi seurata HARSO ry:n kotisivulta www.harso.fi tai Facebook-tapahtumassa Harvinaisten ilta.

Harvinaisten illan aloitus klo 18.00

HARSO ry:n puheenjohtaja **Katri Asikainen**. Kansanedustaja ja eduskunnan vammaisasian yhteistyöryhmän puheenjohtaja **Merja Mäkisalo-Roposen** tervehdys.



Kun diagnoosin saamisessa kestää klo 18.30

Kuulemme harvinaissairaita ja -vammoisia, joiden diagnoosin saamisessa on kestänyt normaalia kauemmin. Minikäläinen on ollut pitkä tie diagnoosin saamiseen ja toisaalta mitä olisi voitu tehdä toisin? Juontajana **Katri Asikainen** ja **Hannu Savolainen**.

"Sitten kun jotain tulee" klo 19.30

Keskustelua sairauden, vamman tai oireyhtymän seurannan tarpeellisuudesta. Juontajana Katri Asikainen ja keskustelemassa retinitis pigmentosaa sairastava **Jaana Harmainen**. Seuranta perinnöllisen verkkokalvon rappeuman osalta on tärkeää, koska sairaus etenee yksilöllisesti. Potilaan oma arvio näkökyvystään ei aina osu yksiin tutkimusten kanssa eikä siten myöskään tarvittava apu ole saatavilla oikea-aikaisesti.

Opiskelua harvinaisena klo 21.00

Keskustelemme kolmen eri vaiheessa opiskelutaivaltaan olevan nuoren naisen kanssa siitä, millaista on opiskella harvinaissairana tai -vammaisena. Mukana **Noora Carlson**, **Sara Väisänen** ja **Sanna Larke**.

Noora on peruskouluaan päättävä 17-vuotias oululaisnuori. Hän suunnittelee lastenhoitajan opintoja Järvenpään seurakuntaopistolla. Nooralla on 22q11 mikroteleotio. Harvinaisten illassa Noora kertoo äitinsä Anun kanssa



tulevaisuuden suunnitelmistaan ja miten 22q11 mikroteleotio on vaikuttanut hänen opiskeluihinsa.

Saran suunnitelmissa oli graafikon ammatti, mutta vuonna 2017 lyhytkasvuisuuden aiheuttamien komplikaatioiden seurauksena tullut neli-raajahalvaus muutti tulevaisuuden suunnitelmat. Vuoden 2021 alusta lähtien pyörätuolilla liikkuva Sara on opiskellut tutkinto-opiskelijana tradenomiksi Haaga-Heliassa Helsingissä. Tule kuuntelemaan Saran tarina periksiantamattomuudesta kun vammautuminen lyö kapuloita rattaisiin.

Sannalla on harvinainen ehler-danlosin oireyhtymä. "Muut miettii mihin haluaa mennä, mä mietin mihin mä voin mennä." Vaihtoon lähtiessä Sanna punnitsi kohteita eri kulmasta kuin opiskelijat yleensä. Tule mukaan HARSON Harvinaisten iltaan kuuntelemaan, kun Sanna kertoo korkeakouluopinnoistaan ja mitä kaikkea piti punnita vaihtoon lähtiessä.

Kevätkokous etäyhteydellä lauantaina 20.3.2021

Retina ry:n kevätkokous pidetään lauantaina 20.3.2021 Teams-sovelluksella. Kokousta hallinnoidaan Helsingistä käsin. Etäyhteyden vaatimasta tekniikasta vastaa **Merja Regnér**.

Kevätkokoukseen voi osallistua vain virtuaalisesti. Käytännössä tämä tarkoittaa, että tarvitset tietokoneen, älypuhelimien tai tabletin, jossa on nettiyhteys ja sähköposti. Kaikille ilmoittautuneille lähetetään sähköpostilla osallistumislinkki. Jos poistut linjoilta kesken kokouksen, pääset takaisin saman linkin kautta. Samalla linkillä pääset mukaan myös oheisohjelmaan.

Jos omat digitaitosi tai laitearsenaalisi eivät riitä, suosittelemme avustajan hyödyntämistä tai toisen jäsenen seuraan lyöttäytymistä. Samalla laitteella voi osallistua useampi henkilö.

Ohjelma

- 13.00 Puheenjohtaja **Sini Sjöblomin** tervehdyssanat
- 13.05 Helsingin ja Uudenmaan Näkövammaiset ry:n puheenjohtaja **Mikko Apajalahti** kertoo paikallisyhdistyksen toiminnasta
- 13.15 Kevätkokous
- 14.00 Alustus ja keskustelu: Arjen voimavarat pandemian aikaan

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 vastuuvelvollisille.
7. Muut asiat
8. Kokouksen päättäminen.

Kokousmateriaali

Vuoden 2020 toimintakertomus ja tilinpäätös lähetetään ilmoittautuneille etukäteen sähköpostilla tai eri pyynnöstä paperisena postissa. Suosittelemme tutustumaan niihin etukäteen. Kokousmateriaali ei näy Teamsissa ruudulla kokouksen aikana, mutta voit avata sähköpostilla saamasi tiedostot oman tietokoneesi ruudulle ja halutesasi tulostaa ne.

Alustus ja keskustelu

HUSin Silmätautien kuntoutuspoliklinikan psykologi **Marika Kajander** alustaa aiheesta Arjen voimavarat pandemian aikaan. Miten pitkittynyt koronatilanne vaikuttaa hyvinvointiin, kun ei ole sosiaalisia kontakteja siinä määrin kuin aiemmin? Miten huolehtia hyvinvoinnista ja hyödyntää etätapaamisia? Alustuksen jälkeen on mahdollisuus tehdä kysymyksiä, jakaa kokemuksia ja osallistua yhteiseen keskusteluun.

Alustukseen ja sitä seuraavaan keskusteluun pääsee mukaan samasta Teams-linkistä kuin kevätkokoukseen. Kysymyksiä voi lähettää myös etukäteen info@retina.fi

Ilmoittautuminen

Ilmoittaudu yhdistyksen toimistoon info@retina.fi viimeistään tiistaina 16.3.2021 ja kerro nimesi ja sähköpostiosoitteesi. Ilmoittautuneille lähetetään sähköpostilla osallistumislinkki hyvissä ajoin ennen kokousta.

Osallistuminen kokoukseen

Jos osallistut tietokoneella, sinun ei tarvitse asentaa mitään erillistä ohjelmaa, vaan voit osallistua verkkoselaimella. Mobiililaitteilla osallistuvien tulee asentaa ilmainen Teams-sovellus.

Linkin avaamista kannattaa kokeilla hyvissä ajoin etukäteen, mieluiten samantien, kun saat sen sähköpostiisi. Jos sen

kanssa ilmenee ongelmia, pyydä apua näkevältä avustajalta tai soita p. **0400 567 836 Sini Sjöblom**.

Jokainen tietokone ja älypuhelin on erilainen, mutta kokoukseen liittyminen tapahtuu suunnilleen näin:

Älypuhelin: Hae Teams sovelluskaupasta ja asenna se laitteellesi. Avaa sähköpostilla saamasi linkki. Ruudulle tulee teksti "Aika aloittaa kokous! Miten haluat liittyä?" Valitse "Liity vieraana". Kirjoita nimesi ja valitse "Liity kokoukseen". Siirryt odotustilaan. Yhteys avautuu noin 15 min ennen kevätkokouksen alkua.

Tietokone: Avaa saamasi sähköpostiviesti. Valitse (klikkaa) "Liity Microsoft Teams -kokoukseen".

Ohjelma avautuu oletusselaimeesi ja kysyy: "Kuinka haluat liittyä kokoukseen?" Valitse "Jatka selaimella". Tämä vaihtoehto ei vaadi lataamista tai asennusta.

Jos ruudulle ilmestyy teksti: "teams.microsoft.com haluaa käyttää mikrofoniasi ja kameraasi", valitse "Salli". Jos ruudulle ilmestyy teksti "Valitse ääni- ja videoasetukset", sulje kamera mutta salli mikrofoni niiden kuvakkeista. Kirjoita etu- ja sukunimesi kenttään, jonka edessä lukee "Anna nimi", ja valitse sitten "Liity nyt". Siirryt odotustilaan. Yhteys avautuu noin 15 min ennen kevätkokouksen alkua.

Mikrofonin avaaminen ja mykistäminen

Oman mikrofonin saa auki ja kiinni näppäinkomennolla CTRL + VAIHTO + M tai näpäyttämällä komentopalkin mikrofoni-kuvaketta hiirellä (tai kosketusnäytöllä sormella). Kun mikrofoni on auki, kaikki osallistujat kuulevat äänesi. Kun se on mykistetty, kukaan ei kuule sinua.

Häiritsevän taustahälyn minimoimiseksi kaikkien kannattaa pitää mikro-

foninsa mykistettynä ja avata se vain puheenvuoron ajaksi. Voit pyytää puheenvuoroa virtuaalisella kädennostolla eli painamalla komentopalkin käsikuvaketta. Jos tämä ei onnistu, voit avata mikrofonin ja pyytää puheenvuoroa ääneen. Kun saat puheenvuoron, avaa mikrofoni ja mykistä se uudelleen, kun olet sanottavasi sanonut.

Jos jonkun mikrofoni jää epähuomiossa auki, etäyhteyden hallinnoija voi mykistää sen tarvittaessa.

Iloa arkeen -hyvinvointiryhmään etsitään osallistujia

- Oletko kiinnostunut paneutumaan hyvinvointiisi vaikuttaviin tekijöihin?
- Oletko valmis tutkimaan sisintäsi, voimavarojasi ja vahvuuksiasi ja jakamaan kokemuksiasi elämästä kannustavassa vertaisryhmässä muutaman muun retiniitikon kanssa?
- Onko sinulla mahdollisuus käyttää yksi arki-aamupäivä viikossa ryhmämuotoiseen keskusteluun ja luovaan toimintaan oman hyvinvointisi vahvistamiseksi?

Jos vastasit edellisiin kysymyksiin myöntävästi, olet sydämellisesti tervetullut mukaan Iloa arkeen -hyvinvointiryhmään!

Olemme ensimmäistä kertaa kokeilemassa Retina ry:ssä hyvinvointiryhmää, joka on sovellettu EJY ry:n Iloa arkeen -hankkeen ryhmätoimintamallin pohjalta. Hyvinvointia vahvistetaan ryhmässä positiivisen itsetutkiskelun, vertaistuen sekä luovien ja toiminnallisten menetelmien avulla. Ryhmäkertojen välillä on itsetutkiskeluun liittyviä välitehtäviä. Ohjaajia on kaksi itsekin hankkeen ryhmään osallistunutta ja siitä

innostunutta. Ohjaajista toinen on itse retiniitikko ja toinen soveltavan taiteen keinoihin perehtynyt vertaisohjaaja.

Ryhmään otetaan mukaan neljä (4) Retina ry:n jäsentä. Etusijalla ovat työikäiset työelämästä poissaolevat. Hyvinvointiryhmä toteutetaan etämuotoisena Teamsilla 8 kertaa. Etätapaamiset ovat keskiviikkoisin klo 9:30-11:30. Ensimmäinen etätapaaminen on ke 7.4.2021 ja viimeinen kerta ke 26.5.2021.

Illoa arkeen -hyvinvointiryhmä on maksuton. Ryhmän toiminnassa käytetään Teamsin lisäksi sähköpostia, YouTubea sekä WhatsAppia. Lisäksi omia musiikinpanoja tehdään välitehtäviin liittyen itselle parhaaksi katsomalla tavalla.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset

1.-9.3.2021 (ei ke 3.3.) klo 10:00-11:30
Kirsi Myyryläinen, p. 040 849 1562

Kerhotoiminta

Uudenmaan retinakerho

Tervetuloa retiniitikot Uudeltamaalta kevään kerhotapaamisiin etäyhteydellä Teamsin välityksellä! Kokoonnumme seuraavasti yleensä kuukauden ensimmäisenä maanantaina klo 17:30 -19:00.

1.3. Näkövammaisten kulttuuripalvelury esittäytyy. Kulttuuritarjontaa moneen makuun. Esittelijänä puheenjohtaja Timo Kuoppala.

12.4. (Huom. päivä!) Näkövammaismuseo. Museoamanuenssi **Kari Huuskonen** (ajankohta voi muuttua)

3.5. Aihe avoin, keskustelua

7.6. Kesän avaus. Rantasauna lämpiää

ja makkara maistuu. Vierailemme ja vietämme iltaa Jarin mökillä. Aikataulu selviää lähempänä.

Jos et ole vielä ollut mukana Teams-etätapaamisissa, lähetä sähköpostiosoitteesi Jaanalle, niin saat sähköpostiisi Teams-linkin, jota klikkaamalla pääset mukaan. Liity myös Retina Uusimaa WhatsApp-ryhmään! Saat linkin Jaanalta tai Raisalta.

Lisätiedot: Raisa Ticklén 040 515 3917 (puhelu, tekstari tai WhatsApp) tai Jaana Argillander jaana.argillander@gmail.com.

Tampereen seudun retinakerho

Tampereen seudun retinakerho koontuu joka kuukauden toisena maa-

nantaina klo 15:30-17:00 koronatilanteen niin salliessa Tampereen seudun Näkövammaiset ry:n kerhohuoneella, Kuninkaankatu 8 A, 2. krs. Kahviraha 2 euroa. Muussa tapauksessa kokoontuminen toteutetaan ryhmäpuheluna. Aivan tavallinen puhelin riittää! Ilmoitaudu Outille viimeistään edellisenä päivänä, niin poimimme sinut mukaan.

Ma 8.3. Retinaluuri-ryhmäpuhelu

Ma 12.4. Retinaluuri tai kokoontuminen Kuninkaankadun kerhohuoneella.

Kevät/kesäretken kohteena on Kangasalle toukokuussa avattava Arboretum Frick, joka on avoinna yleisölle su ja to klo 12-16. Retki toteutetaan myöhemmin ilmoitettavana ajankohtana koronatilanteen salliessa. Lisätiedot kohteesta: arboretumfrick.fi

Lisätiedot: Raija Leppänen, p. 0400 797 139 tai raija.leppanen25@gmail.com, tai Outi Lehtinen, p. 040 700 7930 tai outi.lehtinen@elisanet.fi



Kuva Arboretum Frickin puutarhasta.

Jyväskylän seudun retinakerho

Jys-Retina kokoontuu etäyhteyksin. Tammikuussa onnistuivat puhelinpalaverit. Seuraavaksi yritetään saada kaikki Teams-yhteydellä samaan palaveriin 22.2. klo 17. Teams-linkki lähetetään kaikille kerholaisille sähköpostiin. Ilmoitaudu viimeistään tuntia ennen tapaamista, jotta yhteys varmistuu! Tapaamisen alussa oikeuksienvälön asianajaja Annika Tyynysniemi kertoo ajankohtaiset kuulumiset.

Tulevissa tapaamisissa aiheina ovat mm. Keskussairaala Novan Silmäyksikön kuntoutusohjaajien toiminta sekä äänikirjat ja lukuvinkit. Kesällä tehdään päiväretki Leivonmäen kansallispuistoon Joutsaan.

Kerhon toiminta-alue on Keski-Suomi, mutta kauempaakin voi osallistua. Kerhokirje lähetetään kerholaisten sähköpostiin (tarvittaessa kantopostiin), ja siinä kerrotaan tarkasti tulevasta ohjelmasta. Postituslistalla nyt 30 kerholaista. Jos kiinnostuit, ilmoitaudu Tarjalle tai Kaijalle!

Lisätiedot: kerhovastaava Tarja Pietiläinen (tarja.m.pietilainen@gmail.com, p. 0400 808 970) tai avustaja Kaija Halme

Kesäpäivät Turussa 6.-8.8.2021

Tervetuloa Retina ry:n perinteisille koko perheen kesäpäiville Turkuun! Ajankohdaksi on valittu elokuun alku siinä toivossa, että koronatilanne helpottuu kesän ja rokotusten myötä.

Perjantaina 6.8. bussi noutaa kesäpäiville tulijat Turun rautatieasemalta ja linja-autoasemalta noin klo 14. Aika tarkentuu, kun kesän aikataulut julkaisetaan.

Majoitumme Ruissalon kylpylään, jonka sauna- ja allasosasto sekä kuntosali ovat yöpyjien vapaassa käytössä pe-su klo 8-21.

Tervetuloilaisuuden jälkeen hiomme **Jutta Laino-Tabellin** johdolla vuorovaikutustaitojamme arvostavan kohtaamisen näkökulmasta. Illallinen Ravintola Merisalissa tarjoillaan pöytiin.



Lauantaina 7.8. aamiaisen jälkeen kokopäiväretki Seilin saarelle, joka sijaitsee Saaristomerellä Airiston selän eteläosassa. Turusta merimatkaa kertyy noin 30 km. Saaren tärkeimmät kohteet ovat 1,3 km pitkän, helppokulkuisen soratien varrella.

Meno- ja paluumatkan aikana laivalla on kahvitarjoilu. Perillä tutustumme oppaiden johdolla saaren luontoon, historiaan ja tutkimustoimintaan. Seilin saarella on synkkä menneisyys leppopotilaiden 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 omasta linjastosta Seilin Ravintolan Pianosalissa, minkä jälkeen on vapaata aikaa. Kirkkolaiturin vieressä on kesäkioski, josta voi ostaa virvokkeita ja matkamuistoja. M/s Norrskär lähtee paluumatkalle Turkuun klo 16:30, ja takaisin hotellilla olemme noin klo 19. Illallinen tarjoillaan hotellin Merisalissa pöytiin.

Sunnuntaina 8.8. aamiaisen jälkeen huoneiden luovutus ja bussikuljetus Naantaliin, jossa opastettu kierros Kultarannassa ja vanhassa kaupungissa sekä lounas ja palautekeskustelu Ravintola Merisalissa Naantalissa. Bussikuljetus Turkuun junille ja linja-autoille.

Ilmoittautuminen ja hinnat

Hinnat, tarkempi aikataulu ja ilmoittautumisohjeet julkaistaan toukokuun Jäsentiedotteessa 2/2021. Kesäpäivien isäntänä toimii ja järjestelyistä vastaa Mauri Kulmala, p. 0400 782 525, mauri.kulmala@gmail.com

Jäsenmaksut

Jäsenmaksujen eräpäivä on 9.3.2021. Maksassasi muista ilmoittaa jäsenmaksun viitenumero. Sähköisen jäsentiedotteen saajille jäsenmaksu lähetetään sähköpostilla. Äänitteen saajille jäsenmaksulomake lähetetään omassa kirjekuoressaan. HUOMIOI, että jäsenmaksuille on oma tilinumero, Danske Bank FI55 8000 1670 1278 29.

Retina Day 2021

Retina Day järjestetään 18.9.2021 Helsingissä Iiris-keskuksessa.

Retina ry:n toimiston yhteystiedot

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-lehti

Seuraava Retina-lehti ilmestyy kesäkuussa. Vuoden teema on 'Lähellä liveinä ja verkossa'. Osallistu lehden tekoon ja kerro miten vuoden teema osuu omaan elämääsi.

Aineiston viimeinen jättöpäivä on 30.4.2021. 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 postituskuluissa.

Retina ry:n hallitus 2021

Puheenjohtaja:

Sini Sjöblom, Helsinki
0400 567 836, sini.sjoblom@pp.inet.fi

Jaana Argillander, Helsinki
040 520 4930, jaana.argillander@kolumbus.fi

Outi Lehtinen, Tampere
040 700 7930, outi.lehtinen@elisanet.fi

Anne Myllymäki, Jämsä
040 508 3004, annemaritamy@gmail.com

Tarja Pietiläinen, Hankasalmi
0400 808 970, tarja.m.pietilainen@gmail.com

Pekka Rantanen, Helsinki
0400 468 005, vp.rantanen@nic.fi

Merja Regnér, Espoo
0500 426 049, merja.regner@hotmail.com

Sihteeri/Toimistonhoitaja:

Arja Piisinen, Helsinki
045 1357611, info@retina.fi

Varajäsenet:

Seppo Kalaoja, Kestilä
044 333 8918, seppo.kalaoja@gmail.com

Gitte Koivuhuhta, Hämeenlinna
040 838 8870, gitte.koivuhuhta@gmail.com

Kirsi Myyryläinen, Espoo
040 849 1562, kirsi.myyrylainen@gmail.com

Retina ry:n vertaistukihenkilöt

Jaana Argillander, Helsinki
040 520 4930, jaana.argillander@gmail.com

Kristiina Helin-Kesäläinen, Helsinki
040 571 9563
kristiina.kesalainen@luukku.com

Pekka Rantanen, Helsinki
0400 468 005, vp.rantanen@nic.fi

Anita Niemi, Haapavesi 0500 585 750
anita.niemi@kotinet.com

Seppo Kalaoja, Kestilä
044 333 8918, seppo.kalaoja@gmail.com

Tarja Pietiläinen, Hankasalmi
0400 808 970, tarja.m.pietilainen@gmail.com

Anne Myllymäki, Jämsä
040 508 3004, annemaritamy@gmail.com

Gitte Koivuhuhta, Hämeenlinna
040 838 8870, gitte.koivuhuhta@gmail.com

Kirsi Myyryläinen, Espoo
040 849 1562, kirsi.myyrylainen@gmail.fi

Eero Kiuru, Järvenpää
0400 456 075, eero.kiuru@pp.nkl.fi

Vertaistukiperhe

Tuomas Ruokonen, Helsinki
040 571 3509, tuomas_tsr@hotmail.com

Susanna Rahunen, Vantaa
050 482 1172, susku_tsr@hotmail.com

Jussi Ruokonen, Vantaa
040 731 1245, jussi.ruokonen@volvo.com